

제9권 아메리칸 마하야나: 선명상 Vol.9 American Chan Meditation

영화선사의 다르마톡 모음집 Master Yonghua's Dharma Talk



2024년 보라선원 법당

받아쓰기: Menno Bosma

번역, 교정: 현안스님, 편집: 현민스님, 김한나

영화선사Master YongHua는 베트남에서 태어나 학업을 위해 미국으로 건너간 후, 『포춘』 선정 세계 500대 기업 중 하나에서 경영진으로 활약하였습니다. 그러나 비즈니스 세계에서 환멸을 느끼고 진정한 삶의 의미를 찾고자 하는 갈망으로 선화상인의 가르침을 접하며 자신의 소명을 발견했습니다.

1995년, 선화상인을 스승으로 출가하여 수행의 길에 들어섰고, 이후 정법을 널리 알리고 전하는 데 헌신하고 있습니다. 영화선사는 중국 위양종의 9대 조사인 선화상인의 가르침뿐만 아니라, 베트남의 임제종 만각스님에서도 영향을 받았습니다. 그는 이를 바탕으로 불법을 전하며 차세대 수행자 양성에 힘쓰고 있으며, "스승의 은혜를 갚는다"라는 전통을 충실히 이어가고 있습니다.

영화스님은 2005년 미국 캘리포니아에서 보디라이트인터내셔널(Bodhi Light International)이라는 비영리법인을 설립하고, 제자를 지도하기 시작했습니다. LA에 2012년 첫 도량인 여산사(Lu Mountain Temple)와 2017년 위산사(Wei Mountain Temple)를 건립하였습니다. 또한 2020년 산호세 금림선사(Gold Forest Chan Meditation Center)를 설립 후, 국내에서는 청주 보산사, 분당 보라선원의 문을 차례로 열었습니다. 마지막으로 2022년 샌프란시스코 법장사(Dharma Treasury Temple)를 설립하며 글로벌 도량으로 확장되었습니다.

그동안 영화스님의 가르침을 받은 제자들은 수행력을 갖춘 선과 정토 수행자로 성장하였으며, 그들은 미국, 유럽, 중국, 대만, 베트남, 한국 등 다양한 국적과 문화 배경을 갖고 있습니다. 또한 세계 곳곳에 많은 재가인 제자들이 그의 가르침을 따라서 수행하고 있습니다.

영화스님은 선(禪)과 정토(淨土)를 동시에 하는 선정쌍수(禪淨雙修)를 제창하며, 현대인이 부처님의 가르침을 일상에서 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 실질적이며 명확하게 지도합니다. 그의 가르침은 삶 속에서 성인의 지혜를 꿰뚫어 깨닫고, 이를 실생활에 적용하여 고통을 줄이고 지혜를 증진하는 데 초점이 맞춰져 있습니다.

영화 선사의 국내 저서

- [정토 수행 지침서 1] 운주사, 2021년
- [불유교경] 어의운하, 2023년
- [복 있는 당신께, 다르마톡] 어의운하, 2024년
- [영화 스님의 선(禪) 명상] 운주사, 2024년

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 목록

- 2007년 사십이장경
- 2008년 불유교경
- 2009년-2011년 약사경
- 2009년-2011년 지장경
- 2010년-2012년 아미타경
- 2011년-2014년 금강경
- 2014년-2017년 반야심경
- 2017년-2021년 육조단경, 처음부터 다시 강설 중
- 2020년-진행중 화엄경

영화선사의 대승 도량

청주 보산사 寶山寺 Jeweled Mountain Temple

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

T: 070-8860-3770 / E: bodhilightkorea@gmail.com

분당 보라선원 寶螺禪院 Jeweled Conch Seon Center

경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 5층 (우) 13595

T: 031-714-5171, 010-5338-8699(공용) / E: jcseoncenter@gmail.com

위산사 滙山寺 Wei Mountain Temple

7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770, USA

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

여산사(노산사) 廬山寺 Lu Mountain Temple

7509 Mooney Drive, Rosemead, CA 91770, USA

T: (626) 280-8801

금림선사 金林寺 Gold Forest Chan Meditation Center

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

법장사 法藏寺, Dharma Treasury Temple

3201 Ulloa St, San Francisco, CA 94116, USA

목 차

	법문명	법문일	페이지
1	유루를 멈추다 Stopping Outflows	2014.03.15.	9
2	몸의 정화 Cleansing up the Body	2015.08.01.	33
3	자각 (자기 알아차림) Self-Awareness	2012.12.01.	57
4	생각, 걱정, 유루 그리고 진심 Thinking, Worrying, Outflows & True Mind	2013.12.07.	77
5	열의 발생 Generate Heat	2013.11.23.	118
6	아상을 줄이기 위한 두려움 정복 Conquer fear to diminish your ego	2013.05.18.	151
7	다리통증을 참으면 인생이 더 쉬워집니다 If U Endure Leg Pain, Life is Easier.	2017.11.11.	172
8	선은 치유한다. 정신적 댄싱. Chan Heals, Mental Dancing.	2016.07.16.	192
9	배터리 충전하기(통증장벽, 육대원칙) Charging up Battery	2015.01.31.	225
10	스포츠에서 쓰는 삼매 Samadhi Uses in Sports	2016.01.30.	252
11	명상에서 깨달음으로 Meditation to Enlightenment	2015.04.11.	260
12	선천적 사마디 Inborn Samadhi	2016.05.07.	282
13	의지력을 갖는 것(내공) Having Will Power	2015.05.30.	305
14	기의 흐름 Qi flow (백장스님과 위산스님의 불씨 이야기)	2016.09.17.	327
15	행복은 환상이다 (2019) Happiness Is an Illusion	2019.07.13.	349

여기 인쇄된 영화스님의 법문은 자유롭게 배포하셔도 됩니다. 이 법문들은 Master YongHua 또는 보라선원의 유튜브 채널에서 청취하실 수 있습니다. 이 제본책이 필요하시면 구매가능합니다.

문의: 보라선원 공용폰 010-5338-8699 또는 jcseoncenter@gmail.com

[선 법문] 유루를 멈추다 Stopping Outflows

2014.03.15.

<https://youtu.be/Z-H3I7P75j0>

받아쓰기 및 번역: 강유빈, 교정: 현안

**

Good morning, everyone. Thank you for coming. There's a little one right here. Very little but lots of energy. You see there? Can you run like her? And you get tired in no time. Look at that, Isn't it amazing? How much energy she has? Huh? Don't you wish we can be just like her for the rest of our lives? Huh? It would be so cool, isn't it?

좋은 아침입니다. 와주셔서 고맙습니다. 여기 어린아이가 하나 있네요. 매우 어리지만 그래도 에너지가 많습니다. 뒤에서 보이나요? 이 여자애처럼 여러분도 될 수 있나요? 금방 지칠걸요? 저길 보세요, 놀랍지 않습니까? 아이가 에너지가 얼마나 많은지 보세요. 네? 여러분은 여생 저 아이처럼 되길 바라지 않나요? 네? 그러면 참 좋겠죠? 안 그래요?

It's amazing. It's not a matter of energy, but also a matter of using an energy as well. So... Energy is a.. what is known in the Asian culture as Qi. Because the Qi is what is the fuel for energy. So if you want to be energetic or stronger, you need to learn how to pack your Qi.

대단합니다. 이건 에너지 문제만이 아니라, 에너지를 사용하는 문제도 있습니다. 그래서 에너지는, 아시아 문화권에서 '기氣'로 알려져있습니다. 기가 에너지의 연료이기 때문입니다. 그래서 여러분이 에너지 넘치고 더 강해지고 싶다면, 기를 모으는 법을 익혀야 합니다.

This is why such a commonly known practices such as TaiChi(太極). TaiChi(太極) in Chinese or the QiGong(氣功) or yoga. All those are various practices. Even martial arts. All those of the

various practices is that.. you learned which a.. the fundamental process is to pack your Qi and learn how to channel your Qi.

이런 이유로 태극권과 같은 수련법이 대중적으로 알려졌습니다. 중국어로 '타이치' 또는 기공, 요가, 이런 다양한 수행법, 심지어 무술도 이런 다양한 수행으로 기를 모으는 기본적인 과정을 배우고 기를 전달하는 방법을 배웁니다.

When you learn how to channel the Qi, that's when you are able to utilize your strength more effectively. So, meditation is another form of Qi accrual and manipulation as well. That's inherent in all these processes.

기(氣)를 돌리는 법을 배우면, 그때야 힘을 더 효과적으로 쓸 수 있습니다. 그러므로 명상도 기의 축적 및 조작의 또 다른 형태입니다. 그게 이런 모든 과정 속에 들어있습니다.

Why are there... Are they... Is there... The first process of Qi accrual. Does anyone know? Very good. As usual, On Saturday morning or Sunday morning, people are so responsive that I carry on a conversation by myself, like talking to myself. But that's okay. I'm used to it after all these years of teaching already. So, don't feel guilty. You should feel guilty a little bit, but not too much.

왜 기의 축적이란 첫 과정이 있을까요? 아는 사람 있나요? 아주 좋습니다. 보통은 토요일 아침이나 일요일 아침에 사람들이 호응을 너무 잘 해줘서 마치 혼자말하듯이 대화를 이끌어갑니다. 하지만 괜찮습니다. 나는 이미 여러 해 동안 가르치면서 이미 익숙해졌습니다. 그러니 죄책감을 느낄 필요는 없습니다. 죄책감을 좀 느낄 필요가 있지요. 하지만 너무 많이는 말고요.

Alright. You accrue your Qi by not using it. Who knew that? Very good. See, young man knows about it already. It naturally

packs when you don't use it. Meaning that your Qi naturally accrues inside your system. Your Qi channels through the body. 24 hours a day. It channels throughout the body. Bringing it nourishment.

좋습니다. 기를 사용하지 않음으로써 기를 모읍니다. 여러분은 그거 아셨나요? 아주 좋습니다. 봤죠? 젊은이가 그걸 벌써 알고 있네요. 쓰지 않으면 자연스레 축적됩니다. 기가 자연스럽게 여러분의 내부에 쌓인다는 걸 의미합니다. 여러분의 기가 몸을 통해서 흐릅니다. 하루 24시간 동안요. 전신을 통해서 흐릅니다. 영양분을 공급합니다.

And therefore, if the Qi stops flowing a certain section of the body, that's when you get sick. So, for example, if you see those people who are diabetic, The Qi is not flowing to their extremities. So what happens is that typically, the diabetic, when they get.. they use more and more insulin.

그렇게 몸의 한 부위에서 기가 흐르는 게 멈추면 아프기 시작합니다. 예를 들어 당뇨병이 있는 사람들은 기가 말단까지 흐르지 않습니다. 보편적으로 그런 사람들은 인슐린을 점점 더 많이 사용하게 됩니다.

What happens? The insulin, the Qi, is weaker towards the extremities, especially the feet. That's furthest away from the heart. And the insulin tends to accumulate at those extremities, and that's for.. that's why the legs become numb.

무슨 일인가요? 인슐린, 즉 사지로 향하는 기가 계속 약해집니다. 특히 발이 그렇습니다. 그게 심장에서 가장 멀리 떨어진 곳입니다. 그리고 인슐린은 이런 말단에 축적되는 경향이 있습니다. 그래서 그런 이유로 다리가 저려옵니다.

At first, the blood circulation decreases. They see the black veins appears at the end of the feet, and then they feel numb. Eventually, they need to be cut off. Because when the Qi doesn't

flow there, the blood cannot flow there.

처음에는 혈액 순환이 줍니다. 검은 정맥이 발끝에 나타나면서 저립니다. 결국에 절단해야 합니다. 왜냐하면 기가 더 이상 그곳으로 흐르지 않으면 혈액도 그곳으로 흐를 수 없습니다.

There's a model in Asian culture: there is.. the mind leads the Qi, the Qi leads the blood. Did you know that? See? Only two, three Asian people know about it. That's it is. The mind directs the Qi. The Qi brings on the blood.

동양문화에는 이런 모형이 있습니다. 마음이 기를 선도하고, 기는 혈액을 이끕니다. 여러분도 아셨나요? 봤죠? 동양인 두세 명만 그걸 아는군요. 바로 그겁니다. 마음이 기의 길을 지휘합니다. 기는 혈액을 데려갑니다.

So, That's why conversely speaking, when the blood doesn't flow to the extremities, that's when these toxins from the insulin deposit in the extremities and they will cause problems. Therefore, they need to be chopped off eventually. So in order for them to fix that problem they have, to somehow bring the Qi, their blood to those extremities. So what happens is, if they practice these various ... if they take more seriously, these various practices such as Tai Chi or Qi Gong, or even meditation they will avoid that problem.

그래서 거꾸로 말해서 혈액이 말단으로 흐르지 않는다면, 인슐린의 독소가 말단에 축적되어 문제가 생깁니다. 그래서 결국 절단해야 합니다. 그래서 그 사람들이 가진 그 문제를 해결하려면, 어떻게든 기를, 혈액을 말단으로 가져가야 합니다. 그래서 사람들이 이런 다양한 수행을 하면...예를 들어 태극권이나 기공, 심지어 명상조차도 수행하면, 그런 문제를 피하게 될 겁니다.

Another thing that you don't know about is the Qi can zap toxins.

So, depending your Samadhi power, your concentration power, the strong the concentration the more your body can get rid of its toxins. Questions?

여러분이 모르는 또 하나는 기가 독소를 제거할 수 있다는 겁니다. 그래서 여러분이 가진 선정의 힘에 따라서, 집중력에 따라, 강할수록 집중이 강할수록, 몸은 더 많은 독소를 없앨 수 있습니다. 질문?

It's okay. Alright. So... Yes sir. (Audience:I feel like there's so much energy inside. But I am not doing my daily task too. I am still lazy. I tend to sleep. I tend to watch TV...but...) Master: me too. hahaha. Especially on the weekends

괜찮아요. 좋아요. 네, 말하세요. (청중: 저는 내면의 에너지가 많다고 느껴집니다. 그런데도 저는 매일 꼭 해야 할 일을 하지 않고 있어요. 여전히 게으릅니다. 잠이 자고 싶고, TV를 보고 싶습니다. 하지만...) 나도 그래요. 하하하. 특히 주말엔 말이죠.

(Audience continues: any sport or if I work out to the gym I feel like things are flowing so I'm in a momentum. Even though i spend a lot of energy playing outside, I still have more energy...) Master: so why is that? Is that what you're asking? I'm asking you the same thing, why is that? It's your experience you should know. What do I know about these things?

(청중이 이어서 말한다: 어떤 운동을 하거나 헬스를 가면 뭔가 흘러가는 것 같은 느낌이 들고, 탄력을 받습니다. 비록 제가 밖에 나가서 에너지를 많이 쓰지만, 에너지가 더 많아요.) 그래서 왜 그런가요? 그게 당신이 묻고 있는 질문인가요? 나도 똑같은 걸 묻고 싶어요. 왜일까요? 그건 당신 경험이니깐 당신이 알아야겠죠. 내가 그런 것들을 어떻게 알겠어요?

(Audience: I feel like i am in a momentum. I feel like, if I spend more energy, I get more energy. That's kinda opposite of what

you said.) Master: Well, what I say is not always true. I'm kidding. Haha. So why is that? Can anyone help him out? (Audience: Inaudible) Anyone, yes sir.

(청중: 제가 느끼기에 가속을 받는 것 같아요. 에너지를 더 많이 쓰면, 에너지가 더 생기는 것처럼 느껴져요. 그게 말씀하신 거랑 어찌 보면 반대인 것 같습니다.) 글썄. 내가 말하는 게 항상 진실은 아니죠. 농담하는 겁니다. 하하. 그래서 왜일까요? 누가 저분 좀 도와줄까요? (청중: 안들림) 누구 없나요? 네. 말하세요.

(Another Audience: Inaudible....Is it possible that he is actually using a Qi, but instead of to relax while he's not doing those things. He's actually using the energy in terms of worrying. Were you worried? Were you worrying? You are using energy somehow. You think? It's very good idea.

(다른 청중: 안들림....그런 것들을 하지 않으면서 긴장을 푸는 게 아니라 실제로 기를 쓰고 있을 가능성이 있나요? 사실 걱정하는 데 기를 쓰고 있잖아요.) 걱정하고 있었나요? 걱정하나요? 여러분은 어떤 방식으로든 기를 쓰고 있습니다. 그렇게 생각하나요? 정말 좋은 생각입니다.

(Audience: Because when I'm thinking I am not spending energy, but my thoughts are running. Because some guilty feeling, my mind is thinking a lot "what am I doing" yes, when you're not doing things physically, actually your mind is at work. Right? That's precisely why you feel tired.

(청중: 기를 쓰고 있지 않다고 생각하고 있지만, 생각이 돌아가고 있는 겁니다. 죄책감이 좀 있어서, 내 마음이 "내가 지금 뭘 하고 있나"라고 생각을 많이 하고 있는겁니다.) 네. 신체적으로 아무것도 하지 않고 있지만, 마음은 일하고 있습니다. 맞죠? 그게 피곤함을 느끼는 정확한 이유입니다.

(Audience: Inaudible... When I am playing my mind is not staying focused.) okay? Focus on chasing after the ball. And you feel energized. So why is that? (Audience: Maybe, spending energy is not just you running around... I think spending energy is more to do with mind. that's right. Therein lies a secret right there. okay?

(청중: 안들림... 놀고 있는 동안 마음이 집중이 유지되지 않습니다.) 그렇습니다. 공을 쫓는 데 집중하는 겁니다. 그런데 활기차다고 느낍니다. 그래서 왜 그런가요? (청중: 아마도 에너지를 소모하는 게 무작정 헤매게 두지 않고... 제 생각에 에너지를 쓰는 것은 마음과 더 관련이 있다고 생각합니다.) 맞습니다. 비밀이 바로 거기 있습니다. 알았나요?

the way you spend energy, You waste energy if you will. it's through thinking. The more you think, the more you spend energy. It's the mental energy that drains you more than the physical, typically for normal people. So that's why. Very good.

여러분이 에너지를 쓰는 방식은 말하자면 에너지를 낭비합니다. 생각을 통해서 말입니다. 더 생각할수록, 에너지를 더 많이 씁니다. 보통 평범한 사람들에게 육체적인 에너지보다 정신적 에너지가 여러분의 기운을 더 빠지게 합니다. 그래서 그게 이유입니다. 아주 좋습니다.

Because what happens is when you are physically inactive, your mind is not. Mind is so much more active. So when you go to the gym, okay? You focus on lifting weights or on running or exercising. Even though you spend physical energy, but you're minimizing mental expenditures, energy expenditures. That's why you have fewer leakages.

신체적으로 활동하지 않을 때도 마음은 그렇지 않기 때문입니다. 마음은 훨씬 더 활동적입니다. 헬스에 가면 웨이트를 들거나 러닝을 뛰거나, 운동하는 데 집중합니다. 육체적 에너지를 쓰지만, 정신적인 소모는 최소화하고 있습니다. 그게 유출이 적은 이유입니다.

In Chan it is called outflow. There's a concept in Chan where your energy naturally leaks out during the day. All right? And leakages can be in the form.. in the form of running around. By physical activity, that's a leakage of energy. All right?

선에서 이걸 유루라고 불립니다. 선에서 낮에 에너지가 자연스레 새어나간다는 개념이 있습니다. 알았나요? 유출은 어떤 형태로 존재할 수 있는데, 돌아다니는 형태가 될 수 있습니다. 신체적 활동을 통해서요. 그게 에너지의 유출입니다.

It's just like you fill up your car. And you have so much gas to go with. If the more.. the quickly you spend it. The quickly you drain out. You can't do much else. So that's the same concept. The more you spend energy without replenishing energy, the quicker you drain yourself.

이건 마치 자동차에 휘발유를 채우는 것과 같습니다. 여러분에게 다닐 수 있는 연료가 아주 많습니다. 많을수록 여러분은 그걸 더 빨리 소모합니다. 더 금방 고갈됩니다. 할 수 있는 게 많지 않습니다. 그래서 그게 같은 개념입니다. 재충전 없이 에너지를 더 많이 쓸수록 자신의 기운을 더 빨리 빼는겁니다.

So, when you go to the gym, You use physical energy, but your mind is focused. The focusing of the mind replenishes energy. Not only does it prevent leakages but it also replenishes energy. That's why you feel stronger. You feel better when you're focused.

그래서 헬스에 갈 때, 신체적 에너지를 쓰지만, 마음은 포커스가 있습니다. 마음의 집중이 에너지를 충전해줍니다. 그게 유출만 막는 게 아니라 에너지를 충전해줍니다. 알았나요? 그래서 여러분이 더 강하다고 느끼는 겁니다. 집중할 때 기분이 더 좋습니다.

So you notice for example martial arts,, What do they do? You see TaiChi. They teach you to move so much slower, right? This

requires concentration. Because naturally, you move a lot faster physically. So for you to go slower forces you to think about what you're doing. Otherwise, you cannot go that slow; this is unnatural to you. So, you force yourself to think about it. That's concentration right there. Yes.

무술의 예로, 그 사람들은 뭘 할까요? 태극권을 보십시오. 그들은 훨씬 더 천천히 움직이도록 가르칩니다. 그게 집중을 요합니다. 왜냐하면 자연스레 여러분은 신체적으로 훨씬 더 빨리 움직이기 때문입니다. 여러분이 훨씬 더 천천히 가는 게 여러분이 뭘 하고 있는지 생각하도록 만듭니다. 그렇지 않고선 여러분이 그렇게 천천히 갈 수가 없습니다. 부자연스러우니까요. 그래서 그게 그 행동을 생각하게끔 만듭니다. 그게 바로 집중력입니다. 네.

(Nancie: inaudible) Yes and no. when you use meditation or Tai Chi or Qi gong. It's the same thing. You learn to concentrate on something. You learn to concentrate your mind. That's a packing of energy right there. First of all. okay? That's natural.

(낸시: 안들림) 그렇기도 아니기도 합니다. 명상이나 태극권, 기공을 사용할 때, 그게 같은 점입니다. 무엇인가에 집중하는 걸 배웁니다. 마음을 집중하는 걸 배웁니다. 그게 바로 에너지의 축적입니다. 우선은요. 알았죠? 그건 자연스러운 일입니다.

At the same time, the difference between Chan, meditation or the other non-meditational approaches.. What is the difference? The differences is that.. is that the primary purpose of Chan is to develop the sharpness of concentration. It becomes like.. your laser. Your focus becomes laser-like. It's as sharp, concentrated as a beam of laser. No disturbances within that beam. That's the difference.

동시에 선, 명상 또는 다른 명상이 아닌 방식의 차이는... 그 차이가 뭘

까요? 그 차이점이 뭐냐면... 선에서 주된 목적은 집중력의 예리함을 키우는 것입니다. 그게 마치 레이저 같은 겁니다. 포커스가 레이저같이 됩니다. 그게 레이저 광선처럼 날카롭고, 집중되어있습니다. 그 광선 안에 방해가 없습니다. 알았나요? 그게 차이점입니다.

So Chan meditation trains your mind to be sharp. To develop that sharp focus. Whereas the martial arts or the Tai Chi and the yoga, they use physical movement in order to distract your mind and help your mind concentrate. But the objective, their objective, is not to develop that laser-like focus. You see that?

그래서 선 명상은 여러분의 마음을 더 날카롭게 훈련합니다. 예리한 집중력을 키웁니다. 반대로 무술이나 태극권 그리고 요가는 신체적 움직임을 사용해서 여러분의 마음을 딴 데로 돌려서 마음을 집중시키도록 합니다. 하지만 그들의 목적이 레이저 같은 집중력을 기르는 것은 아닙니다. 이해했나요?

And therefore, initially, it's similar effects. But when you get to higher level of practices, the Chan gives you much higher levels of concentration than the others. So far so good? How is it possible for you to reach a high level of laser-like concentration? How is it? By..? Does anyone know? You've meditated for 20 years and you still don't get it.

따라서 처음에는 비슷한 효과가 있습니다. 하지만 수행의 단계가 높아질수록 선이 다른 방식보다 여러분에게 훨씬 더 높은 수준의 집중력을 줍니다. 지금까지 괜찮나요? 어떻게 레이저 같은 높은 집중력에 도달하는 게 가능할까요? 어떻게요? 무엇을 통해? 아는 사람 있나요? 여러분이 20년간 명상을 해왔는데, 아직도 이해하지 못하는군요.

Yes sir? (Audience: Focusing on not focusing about anything.) Master: On the right track. Very good. You don't meditate but you're getting close. Yes sir? Yes ma'am? (Audience: eliminating

other thoughts. eliminating other unnecessary thoughts.) Master: Hmm? Very close. Anyone else?

네, 말씀하세요. (청중: 아무것도 집중하지 않는 것에 집중하는 겁니다.) 맞는 방향입니다. 아주 좋습니다. 당신은 명상은 안 하지만 답에 가까워지고 있네요. 네. 신사분. 네. 숙녀분? (청중: 다른 생각을 없애니다. 다른 불필요한 생각을 없애는 것입니다.) 흠? 아주 가까워요. 또 다른 사람?

(Audience-Viet. Woman: I've meditated for 5 years and I found out. You know, this is my experience. I don't know if it's true or not.) (I think we have to exercise, mental exercise and physical exercise. Because I work for the stroke people. And you know, For physical exercise, If you don't use it, you lose it.)

(베트남인 여자 청중: 저는 5년간 명상을 해왔고, 알아낸 게 있습니다. 알았나요? 이건 제 경험입니다. 이게 진실인지 아닌지는 모릅니다.) (청중 계속: 제 생각에는 우리는 반드시 운동을 해야하는데, 정신적인 운동과 육체적 운동이죠. 저는 뇌졸중 환자들을 위해서 일합니다. 아시다시피, 신체적 운동은 안 하면 점점 그걸 잃습니다.)

(I mean, you have to exercise. If you don't have stroke, you have to exercise then. But for mental exercise, I found out, you know, if you do less thinking. you will be more energetic and you will be more focused.) That's right.

(청중 계속: 운동을 꼭 해야 한다는 겁니다. 뇌졸중이 없다면, 운동을 그때 꼭 해야 합니다. 하지만 정신적 운동은...생각을 덜 하면, 더 에너지 넘치고, 집중도 더 잘 될 거라는 겁니다.) 맞는 말이에요.

(Because the mind, you know, when you think, you don't think the right part, you're always worrying this and that. You're always thinking about things that are never useful. I just briefly want the experience of that.) (I had an on-site work in the emergency

room. And when I took the bio-sci of the patient, and they were all, you know, very stable.)

(청중 계속: 왜냐하면 마음이, 생각할 때 올바른 생각을 하지는 않습니다. 늘 이것저것에 대해 걱정하죠. 필요성이 없는 것에 대해서 늘 생각하고 있죠. 저한테 그런 경험이 좀 있어요.) (청중 계속: 전 응급실 현장에서 일하고 있어요. 제가 환자의 생체검사를 할 때, 그 사람들은 아주 안정적이었어요.)

(The lady continues: And so I went out for lunch and that was been there. And I think, 'oh, I just have ...' you know, when you have a talk up to the point, it controls you. And all I did was I just worry.) (And I went into there, and he's sleeping. And I lift him up. AndAt that time, I learned the lesson, you know, the lesson that about my worries.)

(청중 계속: 그러고 전 점심을 먹으러 갔고, 그게 거기 쪽 있었거든요. 이런 생각이 들었어요. '오! 내가 방금...' 알잖아요. 말을 하다보면, 어떤 순간 그게 우릴 통제하죠. 난 그냥 걱정만 하고 있더라구요.) (청중 계속: 제가 안에 들어갔는데, 그분은 자고 있었어요. 그리고 제가 그분을 들어올리는데, 그때 교훈을 하나 얻었어요. 내 걱정들에 대한 교훈이었어요.)

(My worry stuff, you know what? The consequence, the wrong action. It's a lot. Sometimes it's actual. Since then, I went for meditation.) (And, you know, I go in meditation. And something I learned in the meditation, do you know, for the experience, I cannot explain my thought.)

(내가 걱정거리가 많구나. 그 결과...잘못된 행동을 하는구나. 그것도 많이! 가끔.. 그게 실제로, 그때부터 명상을 시작했어요.) (청중 계속: 그리고 명상하러 갑니다. 명상에서 배운 건, 제 경험으로는, 제 생각을 설명할 수 없습니다.)

(And I can see it. All of my co-workers around when they get angry, you will see the way they do it. And they told me, and in fact, you know, after they done it, they collapse. They just so cannot handle it. Yeah.) Master: They yeah, they, they, they exhausted. You can't move anything else.

(청중 계속: 그리고 제가 그걸 볼 수 있어요. 주변 동료들이 화가 날 때, 어떤 식으로 하는지를 보는거예요.) (그리고 그 사람들이 저에게 말하길, 사실은...그 사람들이 그렇게 하고서는 무너지는거죠. 감당하지를 못합니다. 네.) 사람들은..네...사람들은 지쳐있습니다. 어떤 것도 움직일 수 없는거죠.

(They just mental and physical... The more you focus in particular do and you try to eliminate all the wrong thoughts.) (And after you finished it, you're not even, you know, tired. You come out stronger in this field. You are more satisfied with that.)

(청중 계속: 사람들이 그냥 정신적으로, 육체적으로...(잘 안들림) 더 많이 집중할수록, 특히... 잘못된 생각을 모두 없애려고 노력합니다.) (그리고 그걸 마치면, 심지어 피곤하지도 않아요. 이 분야에서 더 강해져서 나옵니다. 그리고 더 만족스러울 거예요)

(So, one thing about meditation, it helps you eliminate all the wrong thoughts. Eliminate all the worries.) (You know, if you don't meditate, you will tell yourself, don't do it. don't do it. It doesn't work that way. You have to go to meditation in order to, you know, to learn how.)

(청중 계속: 명상에 대한 한가지는, 그게 잘못된 생각을 모두 없애는데 도움을 준다는 것입니다. 모든 걱정을 제거하죠.) (명상하지 않으면, 자기 자신에게 '그걸 하지마, 그걸 하지마' 그렇게 말할 뿐이죠. 그렇게 되질 않습니다. 반드시 명상하러 가서 어떻게 하는지 배워야만 하죠.)

It's fair to say, and thank you for your contribution. Let me.. let

me summarize for you. She made very.. very important points. But I'm not sure I understand them all or remember them all. But let me summarize it for you. Number one is very important to have balance.

이렇게 말하는 게 타당할까요? 기여해주셔서 고맙습니다. 여러분을 위해서 요약해보겠습니다. 그녀가 매우 중요한 점을 짚어줬습니다. 내가 전부 다 이해했는지, 전부 다 기억할 수 있는지는 모르겠지만요. 어쨌든 정리를 해보겠습니다. 첫째는 균형을 찾는 게 매우 중요합니다.

You cannot simply.. you need to have a balance between mental as well as physical activity. Because if you don't have, for example, if you have mental activity alone, like you write a lot, you work a lot. But you don't have physical activity, your body will get tired. okay? It will deteriorate.

그냥 단순히...할 수 없는게... 정신적 활동뿐 아니라 육체적 활동에 균형이 있어야 합니다. 왜냐하면 여러분이 예를 들어.. 만약에 정신적 활동만 있다면, 예를 들어 글을 많이 쓴다거나, 일을 많이 한다면, 그런데 육체적인 활동을 하지 않으면, 몸이 지치게 될 겁니다. 알았나요? 악화될 겁니다.

For example there are meditators who would enter Samadhi for years. Then will exit Samadhi, you need to go change legs. Change bodies because the body, the blood is not flowing as not you know, The muscle, you don't use them they will deteriorate. Am I correct? I'm not a medical person but that's what I heard. I haven't tried it yet. Too scared to try that.

예를 들어 수 년간 삼매에 들어가는 명상가들이 있습니다. 그런 다음 삼매에서 빠져나오면, 다리를 교환해야 할 겁니다. 몸을 바꿔야 할 겁니다. 왜냐하면 몸에서 혈액이 흐르지 않아서, 근육을 쓰지 않아서, 퇴화할 겁니다. 맞나요? 내가 의료인은 아니지만, 그게 내가 들은 말입니

다. 내가 해보진 않았어요. 그걸 해보는 게 너무 겁이 나거든요.

All right. So there should be a balance. That's what Chan is about. Chan is about balance. You need to have, you need to meditate and then you stand up and you walk. There's a balance right there. so she's right. okay?

좋습니다. 그래서 균형이 필요합니다. 선이란 그렇습니다. 선에서는 균형이 있어야 하는 겁니다. 명상을 하고, 그런 후 일어나서 걸읍니다. 거기 바로 균형이 있습니다. 그래서 그녀의 말이 맞습니다.

And the other thing that you allude to? you're all correct. But you don't.. you understand the process. You understand the principle behind it, is that you accrue strength. You accrue Qi by not wasting it. By not.. by shane out all the leakages.

그리고 여러분이 암시하는 또 다른 한 가지는? 여러분 모두 맞습니다. 하지만...그 과정을 이해합니다. 그 과정의 배경에 있는 원리를 이해합니다. 그건 뭐냐면...힘을 쌓는 겁니다. 여러분이 낭비하지 않음으로써 기를 모을 수 있는 겁니다. 유출을 모두 제거함으로써 말입니다.

So what happen is that in order for you to progress, increase your concentration power. All right? It is directly related to the amount of leakages, leakages you have. The fewer leakages you have, the more you can concentrate. And the concentration in your mind... the leakages primarily is, mental activity. So if you minimize your mental activity, the sharper your focus becomes. Is that simple. That's what It's said that you need to concentrate and you need to think less.

그래서 무슨 일이 생기냐면, 여러분이 진전하려면, 집중력을 증가시키려면, 알았나요? 그건 직접적으로 누출의 양과 관련이 있습니다. 여러분의 유출... 누출이 적을수록 더 집중할 수 있습니다. 그리고 마음의 집중...그 유출은 주로 정신적 활동입니다. 그러므로 정신활동을 최소화

하면, 집중력은 더 날카로워집니다. 그렇게 간단합니다. 그래서 집중해야 하고, 생각을 덜 해야 한다고 말하는 겁니다.

Thinking is the form of leakage. The primary form of leakage. Mental activity is thinking. So Chan, that's what Chan is more effective at developing concentration than the other methods of practice because we focus on eliminating thinking. The less you think, the more sharply your focus becomes. yes.

생각하는 것은 누출의 한 형태입니다. 누출의 주된 형태. 정신활동이란 생각하는 것입니다. 그래서 선은...우리가 생각하는 걸 없애는데 주안점을 두기 때문에 다른 방식보다 집중을 키우는데 더 효과적입니다. 생각을 덜 할수록 여러분의 집중력이 더 예리해집니다. 네.

(Nancie: Master. When you meditate, is that like right way or wrong way ... I am learning.. Way to give myself more peace and less worries. When we meditate as beginners, is this how the meditation is... right posture. And repeat your leg...) Master: yes yes, you minimize your leakages by minimizing physical activity first.

(낸시: 마스터. 명상할 때, 그게 맞는 건지, 틀린건지... 저는 제 자신에게 더 많은 평화를 주고, 걱정을 덜 주는 방법을 배우고 있거든요. 초심자로서 명상할 때, 이게 명상이 그런가요? 바른 자세로 그리고 다리를 바꾸는게...) 네, 네, 육체적 활동을 먼저 최소화함으로써 누출을 최소화할 수 있습니다.

See that? And the best posture will help you minimize because it gives you the most stable posture so that you can sit longer without moving. That's what the postures are important in the long haul.

이해했나요? 그리고 최상의 자세란 움직이지 않고 길게 앉을 수 있는 가장 안정적인 자세이므로, 최소화하는데 도움이 될 겁니다. 장기적으

로 자세가 중요한 이유입니다.

See, meditation you need time. Meditation you need to sit longer, longer and longer. So your posture becomes critical in enabling you to sit longer. So, That's why we recommend full lotus.

보세요, 명상에서 여러분은 시간이 필요합니다. 명상은 더 오래, 오래, 더 오래 앉아야 하는 것입니다. 그래서 더 길게 앉을 수 있도록 해주는 데 있어서 자세가 중대해지는 겁니다. 그래서 우리가 가부좌를 추천하는 겁니다.

At first it shortened your sit. But in that process by developing the endurance of sitting and enduring the pain, You will be able to sit longer. So there, the Chan has a meditation has a lot of training techniques. That enables you to minimize your movement, your physical movement, as well as your mental movement. That's the primary purpose in training.

처음에는 그 자세 때문에 짧게 앉게 됩니다. 하지만 그 과정에서 앉아서 고통을 참는 인내력을 길러줌으로써 여러분은 더 오래 앉게 될 것입니다. 그래서 거기 바로 선은, 명상에 많은 훈련 테크닉이 있습니다. 그게 여러분의 움직임, 신체적 움직임과 정신적 움직임을 최소화할 수 있도록 해줍니다. 그것이 훈련에서의 주된 목적입니다.

So the reason we say it because eventually when you see all these martial artist, the Tai Chi people and the QiGong people or the.. all the Wudang people, the martial arts. When they reach the highest level they practice, they turn to meditation. Because they can control and minimize their physical movement. They have control over that. But they still need meditation to control the movement of the mind. See that? Cause that's why Chan is the ultimate form of concentration training.

우리가 이렇게 말하는 이유는 결국 이런 무술가들, 태극권자들, 기공가

들 또는..뭐 우당권자들, 무술..그런 사람들 모두가... 그 사람들이 더 높은 단계의 수행에 도달하면, 명상으로 돌아서기 때문입니다. 왜냐하면 이 사람들은 신체적 움직임을 조절하고 최소화할 수 있기 때문입니다. 그들은 그 문제에는 제어력이 있습니다. 하지만 여전히 마음의 움직임을 제어하기 위해서 명상이 필요합니다. 알았나요? 그래서 선이 집중 훈련의 궁극적인 형태인 겁니다.

It's not a false claim because they all.. the all the advanced martial artists. They have to meditate. I'll give you an example. Last week, the young Shami and the old Shami, we went to see a temple. This is close-by El Monte.

이게 헛된 주장이 아닙니다. 왜냐하면 그 사람들이 모두...고수준의 무술가들은 모두 명상해야만 하기 때문입니다. 내가 예시를 들겠습니다. 지난 주 젊은 사미승과 나이 든 사미승, 우리는 절을 하나 보러 갔습니다. 엘몬테(캘리포니아 남부지역 도시)와 근방이었어요.

And we walk in there like around two or three in the afternoon, No one is in there. It's basically a house. A bunch of monks are live together. We practice together. And I, and a guy, and so we walk on, there are three houses. We walk on the house in the middle and make some noise. And so a guy comes out. And he had a frown, a flight frown on his face.

우리는 오후 2~3시쯤 그곳에 걸어들어 갔습니다. 아무도 없었어요. 그게 그냥 집 한채였어요. 거기 십여 명의 스님들이 함께 삽니다. 같이 수행합니다. 그리고 나는 그리고 한 남자분이..그래서 우리가 걸었는데, 거기 집이 세 채있었습니다. 중간에 위치한 집으로 걸어가서 소리를 좀 내니까 한 남자분이 나왔습니다. 그 사람은 좀 성난 눈살을 찌푸린 얼굴이었습니다.

Did you notice that? XianChi. That he was frowning a little bit when he came out. Did you notice that? No, he wasn't. You

didn't. Why is that? He was meditating inside. And we interrupted his meditation.

현지.. 눈치챘나요? 그 사람이 나올 때 좀 얼굴을 찌푸리고 있던데...
알아챘나요? 아니, 아니군요. 눈치 못챘군요. 왜일까요? 그 사람이 안에서 명상하고 있었어요. 우리가 그 사람의 명상을 방해한 겁니다.

And the, and the.. later on, we came back and a monk, that Venerable Sām Đat. The old monk who's at the temple, He said, You know? that guy is a martial artist. And.... and I was chuckling internally. Because when he came out, he directs his anger at me.

그리고, 그런 후 나중에 우리가 돌아가서, 한 비구 스님인 삼탐. 그 절에 있는 그 노스님이 말하길, 그거 알아요? 그 남자분은 무술하는 사람이에요. 그리고 나는 속으로 좀 낄낄 웃었습니다. 왜냐하면 그가 나왔을 때, 그의 분노는 나를 향해 있었거든요.

He calmed down a little bit, but his anger was still subsiding. So I see him, you know, this angry energy is still directed at me. I was chuckling. Because I saw how slow he was. And I noticed, I was chuckling internally because I noticed he's very slow. You are a martial artist. If you're slow, you're dead.

그 사람이 좀 진정하긴 했지만, 화는 여전히 가라앉는 중이었습니다. 그래서 내가 그를 보는데, 화난 기운은 아직 날 향해서 있었습니다. 나는 낄낄 웃고 있었습니다. 왜냐하면 그 사람이 얼마나 느린지 보였거든요. 그리고 알았차렸어요. 내가 속으로 낄낄 웃고 있었던 건 그 사람이 너무 느리다는 걸 눈치챘기 때문이라는걸요. 여러분이 무술가인데, 느리면 죽는 겁니다.

In martial arts, there are two things. Your speed. Right? Number one is speed. Number two is destruction power. Destructive power. And if, that's why they need to meditate in order to

increase their speed. But they don't know how to train meditation. That's what, they don't know how to be more destructive.

무술에 두 가지가 있습니다. 여러분의 속도. 맞죠? 첫째는 속도입니다. 둘째가 파괴력입니다. 파괴력. 그리고 만약.. 그래서 속도를 올리기 위해서 명상이 필요한 것입니다. 하지만 명상 훈련하는 방법을 모릅니다. 어떻게 하면 더 파괴적이 될 수 있는지 모릅니다.

Only Chan can be so devastating. It destroys anything. That's Chan power. And the martial artists don't realize. The Chan is so destructive. There's a way to be so destructive. When you train Chan. And that's why when we teach you those things. We don't do those things until we teach you only to the appropriate individuals.

오직 선만이 치명적일 수 있습니다. 모든 걸 파괴합니다. 그것이 선의 힘입니다. 그리고 무술가들은 모릅니다. 선은 굉장히 파괴적입니다. 그렇게 파괴적으로 될 방법이 있습니다. 우리가 선으로 훈련시킬 때, 우리가 여러분에게 이런 것들을 가르치는 이유입니다. 우리가 적절한 사람들에게 가르쳐줄 때까지 그런 걸 하지 않습니다.

And, so what happen is that when that guy is meditating. He's a martial artist. And he's practiced martial arts. He's about in his 50s. He practices martial arts his entire life. And he meditates on top of it. And when he looks at me. And I saw how slow his mind is. That means that if you go into a fight. If your mind is that slow, You're dead.

그래서 무슨 일이 있었냐면... 그 사람이 명상하고 있었습니다. 그 사람은 무술하는 사람입니다. 그는 무술을 수련하고, 나이가 50대입니다. 그는 평생 무술로 단련했습니다. 그리고 거기다가 명상까지 합니다. 그리고 그가 날 쳐다봤을 때, 나는 그의 마음이 얼마나 느린지 봤습니다. 그게 무슨 뜻이냐면, 싸우러 간다면, 마음이 그 정도로 느리다면, 여러

분은 죽은 겁니다.

And the second thing I saw is that he doesn't have the strength. That's why his destructive power is very weak. He cannot destroy his opponent. Anyway. The Chan is, can develop a very destructive power. Because we pack more energy. We know how to use energy differently than the physical energy. We use mental energy.

그리고 들쑤는 내가 봤을 때, 그는 가진 힘이 없었습니다. 그래서 그의 파괴력이 매우 약한 것입니다. 그는 상대를 파괴할 수 없습니다. 어쨌든 선은 매우 강한 파괴력을 키울 수 있습니다. 왜냐하면 우리가 에너지를 더 많이 모으기 때문입니다. 우리는 육체적 에너지와 다르게 에너지를 쓰는 방법을 압니다. 우리는 정신적 에너지를 사용합니다.

Whereas the martial arts they focus on using the strength of the arms, and the legs, and the body, the mind. Power is what Chan teaches you how to use, to develop. The mind power is so much more powerful than the physical power. Alright. Any questions? It's almost lunch time.

반대로 무술에서는 사람들이 팔, 다리, 몸, 마음의 힘을 사용하는데 포커스를 맞춥니다. 힘은 선에서 여러분에게 어떻게 쓰는지, 키우는지 가르칩니다. 마음의 힘은 육체적 힘에 비해서 훨씬 더 많이 강력합니다. 좋습니다. 다른 질문 있나요? 이제 거의 점심시간이네요.

Any other questions? So what happened is that, It's a lot of theory, but the point is that there is a certain way of developing that power. So that, in the process, you become healthier, become less stressed out. You need to meditate every day.

다른 질문 있나요? 그래서 무슨 일이 있냐하면, 이론이 여러 가지 있습니다. 하지만 핵심은 힘을 키우는 데 어떤 방법이 있다는 것입니다. 그 과정에서 건강해지고 스트레스도 덜 받게 되는 것입니다. 여러분은 매

일 명상을 해야 합니다.

It's a must. Because daily meditation will restore your mental health as well as physical health. It's both. When you meditate every day, you are physically healthier as well as mentally healthier.

반드시 해야 합니다. 매일하는 명상이 여러분의 정신적 건강뿐만 아니라 육체적 건강도 회복해줄 것이기 때문입니다. 둘 다 말입니다. 매일 명상하면 육체적으로 더 건강하고, 정신적으로도 더 건강해집니다.

And actually, let me remind you of a very important thing. The healthy body. It's because you have a healthy mind. What is a healthy mind? A mind that is free from greed, hatred and stupidity.

실은 내가 매우 중요한 점을 하나 상기해 주겠습니다. 건강한 몸은 건강한 마음이 있기 때문입니다. 건강한 마음은 무엇입니까? 탐진치에서 자유로운 마음입니다.

By the way, that's where, why these different levels of concentration. When you reach from scattered, like normal people, to the first Dhyana. You're less greedy. About what? Anyone knows?

참고로 집중에는 여러 단계가 있습니다. 산만한 상태, 평범한 사람들이 거기서 초선에 도달할 때, 덜 탐욕스럽게 됩니다. 무엇으로부터요? 아는 사람 있나요?

This is not talk. This is.. this is why we're so effective at training the meditation students in reaching higher, higher level of samadhis of concentration. Because we help them reduce greed, hatred and stupidity.

그냥 말뿐이 아닙니다. 이게 우리가 명상반 학생들이 더 높고, 더 높은 단계의 선정 집중 단계에 도달하도록 훈련하는데 꽤 효과적인 이유입

니다. 왜냐하면 학생들에게 탐진치를 줄이도록 도와주기 때문입니다.

There's no other way, There's no other possible way to improve. You see there? That's the secret of Chan. You cannot increase your concentration unless you have fewer of these poisons, these three poisons inside of you.

다른 방법은 없습니다. 진전할 수 있는 다른 대안은 없습니다. 보이나요? 이것이 선의 비밀입니다. 여러분이 이 세 가지 독, 내면에 있는 삼독을 줄이지 않고서는 집중력을 늘릴 수 없습니다.

Think about it. You're sitting there concentrating on your breathing, for example. Like most of you do, right? Or some of you will recite the Buddha's name. Guess what happens? They say, oops. You have this thought about lunch. That's greed for food.

생각해 보십시오. 여러분이 앉아서 호흡에 집중하고 있는 겁니다. 예를 들어서... 여러분 대부분 그렇게 하죠. 맞죠? 여러분 중 몇은 부처님의 명호를 외울 겁니다. 무슨 일이 일어날까요? 사람들이 말하길, “앗! 점심식사에 대해서 이 생각이 났어요.” 그게 식탐입니다.

See that? If you cut out those greedy thoughts, then you can concentrate better. Isn't that clear? Is that clear? That's why meditation you sit there and you learn to get rid of these thoughts of greed, anger, and stupidity. It's that simple. Very easy. Now you don't need to come to the temple anymore. Now you know what to do. See? Yes? That's the principles behind it.

봤죠? 여러분이 이런 탐하는 생각을 자른다면, 그때 더 잘 집중할 수 있습니다. 명료하지 않나요? 명료한가요? 그런 이유로 명상은 앉아서 탐진치의 생각을 없애버리는 방법을 배우는 겁니다. 그렇게 간단합니다. 아주 쉽습니다. 이제 더이상 절에 오지 않아도 됩니다. 이제 뭘 하면 되는지 알잖아요. 봤죠? 네? 그게 배경 원리입니다.

So, for example, from a scattered person to the first level, first dhyana. You cannot enter from scattered, being from scattered to the first level concentration, called first dhyana. you are able to get rid of. What? You become less greedy about food and sleep. Believe it or not. And something else. You are too young for me to talk to you about. Haha

예를 들어서, 산란한 사람에서 첫 단계인 초선입니다. 산란한 상태에서, 산란한 곳에서 초선이라 불리는 첫 집중 단계에 진입할 수 없습니다. 뭘 하지 않으면? 뭘 없앨 수 없으면? 뭘까요? 음식과 수면에 대해 덜 욕심부리게 되어야 합니다. 믿든지 말든지 말입니다. 그리고 다른 것도 있습니다. 여러분은 내가 이런 이야기하기에 너무 어렵니다. 하하.

That's right. You, when you get to first level concentration, you naturally become less greedy for food and for sleep. And something else. And? Sex. You naturally become less greedy.

맞습니다. 첫 집중 단계에 도달하면, 자연스럽게 음식이나 수면에 덜 욕심내게 됩니다. 그리고 또 다른 것도요. 그리고 뭘가요? 섹스입니다. 자연스럽게 덜 탐하게 됩니다.

Don't worry. You're still normal... after you exit that first Dhyana. After you exit that first Dhyana, you're back to your normal self. You enjoy that 'Big-Mac'. And you enjoy sleeping again. And you enjoy your companionship again. You become normal again. hahaha.

걱정하지 마세요. 초선에서 나온 후에는 다시 정상적입니다. 초선에서 빠져나온 후, 여러분은 본래의 정상적인 자신으로 돌아갑니다. '빅맥'도 즐기고, 잠자는 것도 다시 즐깁니다. 친구관계도 다시 즐깁니다. 다시 정상이 됩니다. 하하하.

That's what I used to be worried about. But I'm not sure I want to let go of food. Don't worry about it. Alright. So, it's, you see,

it's that good skill. You develop a skill to suspend the greedy thoughts for food, for sleep, and sex. That's when you enter first Dhyana. (as) Simple is that.

그게 내가 전에 걱정하곤 했던 겁니다. 내가 아직 음식을 떠나보내고 싶은지 잘 모르겠는데? 그건 걱정하지 마십시오. 좋습니다. 그래서, 그것은, 보세요. 그건 좋은 능력입니다. 음식, 수면 그리고 섹스에 대해 탐하는 생각을 일시정지하는 능력을 기르는 겁니다. 그건 초선에 들어갈 때 그렇습니다. 그렇게 간단합니다.

It's very easy. There's nothing to it. So easy. That's why we teaching meditation for free. Because it's too easy to charge your money for it. No, I'm kidding. haha Alright. Any, any, any question before, before we go to lunch? We stop here then. Thank you for coming.

아주 쉽습니다. (그외에) 아무것도 없습니다. 아주 쉽습니다. 그래서 명상을 무료로 가르쳐주는 것입니다. 왜냐하면 돈을 내기엔 너무 쉬운 거라서요. 아니에요. 농담하고 있는 겁니다. 하하. 좋습니다. 질문 없나요? 점심 식사 전에 질문 없나요? 그럼 마치도록 하겠습니다. 와주셔서 고맙습니다.

[선 법문] 몸의 정화 Cleansing up the Body

2015.08.01

<https://youtu.be/3ELm6gNndk4>

녹취 및 번역: 현안스님, 편집: 현민스님, 완료: 2024.3.19

**

Good morning everyone. I'm speaking both Vietnamese and English. English for you and Vietnamese for some of you. But Vietnamese, mostly for our kitchen staff. Because they're cooking, they're preparing lunch for us. Welcome to our Chan class.

안녕하세요. 베트남어와 영어로 말할게요. 영어는 여러분을 위한 것이고, 베트남어는 여러분 중 일부를 위한 것입니다. 하지만 베트남인들이, 대부분 공양간 스태프입니다. 그분들이 요리하니까, 우리의 점심을 준비하고 있으니까요. 우리의 선명상 교실에 오신 걸 환영합니다.

When you learn meditation, meditation is nothing new. It's nothing revolutionary. It's nothing new about the meditation techniques at all. I recently got.... saw on the internet. It seems like Japanese Zen center in Southern California. The website is ZMC, Z as in Zero or Zen, M as in Mary, C as in Charlie, .org. And they have a teacher there who's been teaching meditation, Zen for the last 35 years.

여러분이 명상을 배울 때, 명상은 새로운 것이 없습니다. 혁명적인 것은 없습니다. 명상 기법에 대해서 새로운 것은 전혀 없습니다. 최근에 저는 인터넷에서 봤는데, 캘리포니아 남부에 일본 켄 센터 같은데, 그 웹사이트가 ZMC인데, 제로나 켄의 Z, 메리의 M, 찰리의 C 닷 ORG입니다. 그리고 거기 명상, 켄을 지난 35년 간 지도하고 있는 스승님이 있습니다.

And so he's very proud of his lineage with a white plum lineage, apparently either, I think probably Japanese Zen.

그래서 그분은 백매 법맥(*백매 아상가)을 지닌 자신의 선맥을 매우 자랑스럽게 여깁니다. 제 생각에는 그게 아마 일본의 켄일겁니다.

*White Plum Asanga, sometimes termed White Plum Sangha, is a Zen school in the Hakuyu Taizan Maezumi lineage, created by Hakuyu Taizan Maezumi. It consists of Maezumi's Dharma heirs and subsequent successors and students. A diverse organization spread across the United States and with a small presence in Europe, the White Plum Asanga

White plum is in Vietnamese. White plum is what? Yeah. The White plum. So they are a 200-year-old lineage. That's why I figure that's probably Japanese or Korean or something like that. And they're proud of it. They said, you know, we have, we follow the teachings of 200 years now.

백매가 베트남어로 뭐죠? 네. 백매. 그래서 이들은 200년 된 법맥입니다. 그래서 나는 이게 아마도 일본 또는 한국, 그쪽이라고 생각했던 겁니다. 그리고 이들은 자부심이 있습니다. 그들이 말하길, 200년 전통의 가르침을 따른다고 합니다.

It turns out by the way that all the teachers are teaching something that their teachers transmitted to them. It's very rarely do you find a Zen or Chan teacher who can supersede, who is better than their own teachers. It's very rare. Extremely rare.

모든 스승님이 자신의 스승님들이 자신에게 전한 것을 가르치고 있다고 말했습니다. 자신의 스승보다 더 나은 켄 또는 선승을 찾는 일은 매우 드뭅니다. 아주 드뭅니다. 극히 드물어요.

And so people are very proud of it. But our lineage, you need to know that. When you go to a Meditation class. It is important for you to figure out to try to understand the lineage of the meditation techniques that's being taught to you.

사람들이 이것을 매우 자랑스러워합니다. 하지만 우리 법맥은, 여러분이 이것을 알아야 합니다. 여러분이 명상 수업에 가신다면, 여러분에게 가르치는 명상 기법의 법맥을 이해하고자 노력하는 것이 중요합니다.

Because in contrary to Japanese Zen, who actually originated, or they learn from the Chinese, The Zen masters, Zen monks came to China in order to learn about meditation, more advanced meditation techniques. And have a lot of their questions about Buddhism answered by the Chinese Chan masters.

왜냐하면 일본의 젠과 달리, 중국인들로부터 기원했거나 배워왔기 때문에, 젠 마스터들은, 젠 승려들은 명상을 배우기 위해서, 더 고수준의 명상 기법을 배우려고 중국으로 왔습니다. 그들은 중국의 선승들이 대답해 준 불교에 관한 질문이 많았습니다.

So it turns out from what I read from the biographies of some very famous and founders of the Zen in Japan. They came to China and learned from the Chinese for three years or so. They brought it back and called it Zen and Zen is basically Japanese word for Chan.

그래서 제가 일본에서 매우 유명하고, 젠을 세운 몇몇 분들의 전기를 읽어본 결과 알게 되었는데, 그분들이 중국에 와서, 3년 정도 중국인들에게서 배웠습니다. 그리고 그걸 다시 가져와 젠이라 불렀고, 젠은 기본적으로 선禪을 의미하는 일본어입니다.

So That's why the Zen tradition is little bit shorter than the Chan tradition in China. And it turns out my...So the Chan tradition we're teaching you here. originated about...The Zen came to China around 6 or 7th Century by Venerable Bodhidharma, an Indian monk.

그래서 젠의 전통은 중국의 선의 전통보다 좀 더 짧습니다. 그리서 우리가 여기서 여러분에게 가르치고 있는 선은 그 기원이...젠은 약 6세기, 7세기 즈음 인도의 승려인 보디달마(달마대사)에 의해 중국으로 왔습니다.

And Bodhidharma is one of the most, the best Chan teachers in the tradition of Chan. And so he transmitted the teaching to the Chinese monks. And so our lineage, the Chan lineage we learn from is from that direct lineage of Chan masters originating from the Buddha itself and from Bodhidharma itself, himself. transmitted to my late Chinese master, Venerable XuanHua.

달마대사는 선의 전통에서 가장, 최고의 선승 중 한 명입니다. 그리고 그는 중국스님들에게 가르침을 전했습니다. 그래서 우리가 배우는 법맥, 선맥은 부처님으로부터 온, 달마대사에서 비롯한 선승들의 직계 계보에서 온 정법입니다. 나의 돌아가신 스승인 선화상인으로부터 전해진 것입니다.

So this lineage here originated all the way back to the first patriarch from Shakyamuni Buddha, designated by Shakyamuni Buddha. So each Patriarch, from the first Patriarch who transmitted the Dharma, the techniques to the second Patriarch.

그래서 여기 이 법맥은 석가모니 부처님에 의해 임명된 초조 스님까지 거슬러 올라갑니다. 그래서 각 조사스님은... 초조 스님으로부터 이 조 스님에게 법을, 그 기법을 전했습니다.

And turns out my late Chinese Master is the last known Patriarch of that lineage. He was designated the second Patriarch already. I'm not at liberty to reveal who that person is because he still chose to remain anonymous.

나의 돌아가신 중국인 스승님은 이 법맥에서 마지막으로 알려진 조사스님으로 밝혀졌습니다. 그는 이미 이조스님을 임명했습니다. 그(이조스님)는 여전히 익명으로 남기로 택했기 때문에 제가 그 사람이 누구인지 말할 자유는 없습니다.

But, so I assure you this lineage here, we have patriarch, from patriarch, has been transmitted. The teaching is being transmitted. The techniques, the knowledge is being transmitted. Straight from the Buddha himself.

하지만 장담하는데, 여기 이 법맥은 조사에서 조사로 전해졌습니다. 가르침이 전해지고 있습니다. 기법, 지식은 전해지고 있습니다. 부처님 자신으로부터 직접.

So let me reiterate for you, summarize for you. The Chan

technique that we're teaching you at this temple is a Chinese Chan. It's not Japanese, it's not Korean, it's not Vietnamese, It is Chinese. Any questions about that?

그래서 다시 한번 말씀드리자면, 요약해보겠습니다. 우리가 이 절에서 여러분에게 가르치고 있는 선의 기법은 중국의 선입니다. 일본도 아니고, 한국 것도 아닙니다. 베트남 것도 아닙니다. 중국입니다. 여기에 대해서 질문 있나요?

So our meditation techniques have been taught, transmitted from patriarch to patriarch. It turns out that I started by saying, there's nothing new about what we're teaching you. The technique is the same as (it's) always been.

우리의 명상 기법은 조사에서 조사로 전달되고, 가르쳐졌습니다. 내가 처음에 말하기 시작했을 때, 우리가 가르치는 것에 대해서 새로운 것이 하나도 없다고 했습니다. 그 기법이 언제나 그래왔듯 똑같습니다.

So this tradition dates back to over a thousand years, if you will. Why is that the case? Because it has worked so well throughout the ages. Alright So now you know the origin of that. So what's the purpose?

이 전통은 1000년 이상으로 거슬러 올라갑니다. 왜일까요? 왜냐하면 그게 여러 시대에 걸쳐서 매우 잘 작동했기 때문입니다. 좋습니다. 그래서 여러분은 기원에 대해서 알게 되었습니다. 그 목적이 뭔가요?

The Chinese meditation we call Chan The purpose of Chan is to help all of us, me included, realize our fullest potential. That's the purpose. You can learn and progress at your own pace.

우리가 찬(또는 선)이라 부르는 중국식 명상은, 선의 목적은 나를 포함한 우리 모두가 잠재력을 최대한 실현할 수 있도록 돕는 것입니다. 그것이 목적입니다. 자신만의 속도로 배우고 진전할 수 있는 겁니다.

But if you practice Chan, then the more you practice, my personal

experience has been, the more I practice The more I improve. And that's what I find fascinating about the Chinese Chan tradition that I'm teaching you because it's a... The... I find that I still continue to improve after all these years.

그런데 여러분이 선을 하면, 더 많이 하면 할수록, 내 개인적 경험은 늘 그랬지만, 내가 더 수행할수록, 더 향상합니다. 중국의 선 전통이 흥미롭다는 것을 알게 된 이유는...몇 년이 지난 지금도 계속 나아지고 있다는 걸 알게 되어서입니다. 알았나요?

The improvement means that number one, your body becomes healthier. You cannot improve unless your body becomes healthier. That's natural. I heard that someone said, Nancy said that there's a lady here who cannot sit in full lotus at home but then she comes to the temple.

향상이라는 것은 첫째로, 몸이 더 건강해진다는 것을 뜻합니다. 여러분이 몸이 더 건강해지지 않는 이상 향상할 수 없습니다. 자연스러운 일입니다. 누가 말하는 걸 들었는데, 낸시가 그랬는데, 집에서 결가부좌로 앉을 수 없는 한 여자가 있는데, 그래도 그분이 절에 온다고 합니다.

She can sit in full lotus. That's wonderful. It's because It's... That's why we're here, We're here to help make it easier for you to practice meditation. When you come to a good Chan meditation place, Then naturally it makes it easier for you to meditate.

근데 그녀가 결가부좌로 앉을 수 있습니다. 멋진 일입니다. 그래서 그런 이유로 우리가 여기 있는 것입니다. 그래서 우리가 여기 있는 것입니다. 우리는 여러분이 명상을 더 수월하게 수행하도록 도와드리기 위해 여기 있는 것입니다. 여러분이 선 명상하기 좋은 장소에 오면, 자연스럽게 명상을 더 쉽게 할 수 있습니다.

So, actually I'm very happy to hear that many of you are working hard. That's what it takes. Chan is about pushing yourself to the

limit. You have to challenge yourself. Improvement can only be obtained when you have, you put in the effort and you push the envelope.

그래서 사실 여러분 중 많은 사람이 열심히 하고 있다고 들으면 매우 기쁩니다. 그게 필요한 겁니다. 선은 한계선까지 자신을 밀어부치는 것입니다. 스스로 도전해야만 합니다. 향상은 노력하고 밀어붙여야만 그럴 때 얻을 수 있는 것입니다.

Because if you're willing to put in the work, The more effort you put into it, the quicker you improve. And that's the nature of the Chan training. I didn't quite understand when I first started.

왜냐하면 열심히 할 의사가 있어야만 더 많은 노력을 기울일수록 더 빨리 향상합니다. 그게 선 훈련의 성격입니다. 내가 처음 시작했을 때는 잘 이해하지 못했습니다.

The more I started teaching Chan nine years ago, My master, my late Chinese master ordered me to teach Chan. I started teaching and I realized then that the more effort you put into practicing, executing according to the instructions, the quicker you make progress.

9년 전 선을 가르치기 시작했을 때, 하면 할수록 나의 스승님, 나의 돌아가신 중국 스승님이 나에게 선을 가르치라고 명령했을 때, 나는 가르치기 시작했고, 그때 실행에 더 많은 노력을 기울일수록, 지침에 따라서 더 많이 실행할수록 더 빨리 발전한다는 것을 알게 되었습니다.

What does progress mean? It makes you become healthier. The mere fact you sit in full lotus by the way, you cross your legs. Or you sit there and still your mind. Then what it does is that it kicks your Qi. Makes your Qi flow stronger.

그렇다면 진전이란 무슨 뜻일까요? 그게 여러분을 더 건강하게 해줍니다. 결과부좌로 앉는다는 사실 하나만으로도, 다리를 꼬는 겁니다. 또는

그냥 앉아서 마음을 고요히 합니다. 그때 그게 여러분의 기에 속도를 냅니다. 기 흐름을 더 강하게 해줍니다.

When the Qi becomes stronger, it flows more freely throughout your body. And heals yourself. Heals your body. Okay? That's the fundamental process of the Chan. That's physically what happens. It heals you.

기가 더 강해지면, 여러분 몸 전체로 더 자유롭게 흐르고, 여러분을 치유해줍니다. 몸을 치유합니다. 알았나요? 그것이 선의 기본적인 과정입니다. 물리적으로 그런 일이 생깁니다. 치유해주는 겁니다.

Healing is a natural healing process that requires no medicine, no external intervention. Your own Qi takes care of itself. And it comes with a price. Because naturally your Qi flows at a certain rate. So It's actually taking care of itself naturally. If you want to heal more, then you have to make it flow stronger. That's the process behind it. That's the rationale behind it.

치유는 자연스러운 치유과정으로, 의약품이나 외부적 개입이 필요치 않습니다. 여러분 자신의 기가 알아서 해줍니다. 그리고 거기엔 치러야 할 대가가 따릅니다. 기는 자연스럽게 특정한 속도로 흐르기 때문에, 그래서 사실 자연스럽게 알아서 되는 겁니다. 더 많은 치유를 원한다면, 더 강하게 흐르도록 만들어야만 합니다. 그것이 바로 뒤에 숨겨진 그 과정입니다. 뒤에 숨겨진 근거입니다.

It's just like the flow of water. The stronger the flow of water, the more it will remove the... will clean the border, the pipe. That's what it takes. Your illness is no different from the sediment that settles to the bottom of the river. Okay? Okay. So, you have this natural build up of sediments through time.

물의 흐름과 비슷합니다. 물의 흐름이 강하면 강할수록, 더 많이 제거해줄거예요...그러니까 파이프를 청소해줄 겁니다. 그게 필요한 겁니다.

여러분의 질병은 강바닥에 가라앉은 침전물과 다르게 없습니다. 그래서 여러분에게 시간이 지나면서 자연스레 쌓인 침전물이 있습니다.

Right? It's natural sedimentation process. Same thing in our body, inside your body. You have these sediments, these toxins, they are naturally depositing throughout your veins and your organs. You believe that or not?

맞죠? 그게 자연스러운 침전 과정입니다. 우리의 몸도 같습니다. 여러분의 몸 속에, 이런 침전물, 독소가 있습니다. 혈관과 장기 전체에 자연스럽게 침전되고 있는 겁니다. 믿을만한가요? 아닌가요?

This is why we are dying. It's called the aging process. The aging process means that your body becomes more and more inefficient. It makes sense to you? That's what aging is about. Yes or no?

그래서 우리는 죽고 있는 것입니다. 그걸 노화 과정이라고 부르죠. 노화의 과정이란 신체가 점점 더 비효율적이 된다는 걸 의미합니다. 이게 여러분에게 이해가 되나요? 그것이 바로 노화입니다. 맞나요? 아닌가요?

So the aging process, what is naturally occurring is that you have these toxins building up in your veins, in your organs. So far so good? And unless you do something about it, your body becomes less and less efficient. And it dies quicker. That's why sickness comes in. Because your organs become less and less efficient.

노화 과정은, 자연스럽게 발생하는 일은 이런 독소가 혈관과 장기에 축적된다는 뜻입니다. 지금까지 좋나요? 이에 대해서 뭔가 하지 않는 한, 여러분의 몸은 점점 더 효율이 떨어집니다. 그리고 더 빨리 죽는 겁니다. 병이 들어옵니다. 왜냐하면 장기가 점점 더 효율이 떨어지니까요.

Illness, I repeat for you, occurs because your organs, your body is not able to function as effectively as it is supposed to. So when the process of the meditation, So what happens when you

meditate is that you make your Qi flow throughout your body a lot stronger than normal.

질병이란, 내가 여러분을 위해서 반복하겠습니다! 여러분의 장기가, 신체가 원래대로 기능할 수 없어서 생기는 것입니다. 그래서 명상의 과정에서 명상할 때 일어나는 일은 몸 전체에 기(氣)를 정상보다 훨씬 더 강하게 흐르게 하는 것입니다.

I repeat for your sake. Every single time you meditate, Your Qi flows throughout your body quicker, stronger than it normally does. Is it clear? That's what happens when, every time you meditate. So It's just like the flow in the river all of a sudden becomes stronger.

다시 말해드리겠습니다. 명상할 때마다, 여러분의 기 흐름은 몸 전체로 평소보다 더 빨리, 더 강하게 흐릅니다. 명확한가요? 명상할 때마다 그런 일이 생깁니다. 그래서 이게 마치 강의 흐름이 갑자기 더 강해지면, What happens is when the river flows stronger, like at spring time, when the snow on the mountain starts melting and then are channeled through the water, through the rivers. And because of that, because of the faster speed of the water flow, the more sediments are being removed from the bottom of the river.

유속이 더 강해지면 생기는 일은, 마치 봄이 되면 산에서 눈이 녹기 시작해서, 물이 강으로 흘러가는데, 그 때문에 물이 흐르는 속도가 더 빨라지기 때문에, 강바닥에서 더 많은 퇴적물이 제거되는 겁니다.

So actually it's a cleansing process, self-cleansing process from the river. That's why, that's what keeps the river flowing. Otherwise, the sediment will keep on building up and then one day the river will dry up. So naturally in your body, the same thing happens.

그래서 사실 이게 정화의 과정, 강의 자가 정화 과정인 것입니다. 그런 이유로, 그게 강이 계속 흐르게 해주는 것입니다. 그렇지 않고 침전물

이 계속 쌓이고 쌓이면 언젠가 강물이 말라버릴 것입니다. 그래서 자연스럽게 여러분의 몸속에서도 똑같은 일이 생깁니다.

What happen is... when your Qi flows stronger throughout your body, Okay. you heard of these meridian or Qi channels that flow throughout your body. Okay. So what happen is that with a stronger Qi flow, the toxins are being pushed out of your veins, I repeat for you, your veins.

무슨 일이 생기냐면, 몸 전체에서 여러분의 기운이 더 강하게 흐를 때, 여러분은 몸 전체를 통해서 흐르는 이런 자오선이나 기(氣) 통로에 대해서 들어본 적 있나요? 그래서 무슨 일이 있냐면, 더 강한 기 흐름이 있으면, 독소가 혈관에서 밀려나오게 됩니다. 내가 여러분을 위해서 반복하겠습니다. 혈관입니다.

The stronger Qi will clear your veins. And then it pushes through your organs. And they will push these toxins away from your organs as well. This is a very simplistic process. Actually, there's more that happens than that. Would you like to hear what actually happens?

더 강한 기는 혈관을 청소해줄 것입니다. 그러고나서 여러분의 신체 장기들에서 전체적으로 밀어내줍니다. 이런 독소가 장기로부터 밀려나올 겁니다. 이건 극히 아주 단순한 과정입니다. 사실 그보다 더 많은 이들이 생깁니다. 실제로 무슨 일이 생기는지 듣고 싶은가요?

Would you like to know? I see, I still have an hour. So... Okay. (Master pushes buttons on his watch) Here's actually what happens. What happens is that the Qi has actually two actions. The stronger Qi has two actions.

알고 싶은가요? 아직 한 시간 남았거든요. 그러니까... 좋습니다. (마스터가 손목시계의 버튼을 누르면서) 실제로 일어나는 일이 이렇습니다. 거기에는 사실 두 가지 작용이 있습니다. 더 강한 기는 두 가지 작용이

있는데,

Number one, yes. It cleanses, it pushes the toxins away from... it reduces the build of toxins. You know what happens to those toxins? Since being pushed away, what happens to the toxins? Does anyone know? Anyone knows? Take a guess. Where do the toxins go? Yes. (Audience: inaudible)

첫째는, 이렇습니다. 그게 정화하고, 독소를 밀어냅니다... 이게 독소가 쌓이는 것을 줄여줍니다. 여러분이 이 독소에 무슨 일이 생기는지 아나요? 독소가 밀려나간 후, 독소는 어떻게 될까요? 아시는 분? 아는 사람 없나요? 맞춰 보세요. 독소는 어디로 갔을까요? 네.(청중: 안들림)

They come out. How? How do they come out? She says goes to liver. Say no. Liver will also be cleansed out. Anyone? You don't know? This is your own health. You don't even know? Oh my God. You know how to build bridges. You know how to build houses and make money.

어떻게 나오죠? 어떻게요? 독소가 어떻게 나올까요? 저분은 간으로 간 답니다. 아니예요. 간도 청소될거니까요. 다른 분? 모르나요? 이건 본인 건강 문제인데? 알지도 못해요? 오마이갓! 여러분은 다리 건설도 할 줄 알고, 집도 지을 줄 알고, 돈도 벌 줄 아는데!

You don't know how to heal yourself? Yes? (Audience: inaudible)
It goes through your pores, hair pores. And somebody said, Ah, she stole it from me. That's correct. It goes through the hair pores. That's true. What else? How else?

스스로 치유하는 방법은 모르네요? 네? (청중: 안들림) 모공을 통해서 나간다고 합니다. 그리고 어떤 사람이 말하길, 아! 이 사람은 내 말을 빌렸습니다. 맞아요. 모공을 통해서 나갑니다. 그건 사실입니다. 또 뭐가 있죠? 또 다른 방법은?

Yes? Ah ha. he says, whatever it means. That's correct. Because it

is actually expulsion through your bowel movement and your urine. Does it make sense? These are toxins from your body. It's a natural form of expulsion. That's a very major form. Okay? Sometimes it's ... Sometimes it's ... through.

네? 아하! 그가 말하길, 그게 뭐든 간에. 옳습니다. 그게 사실 여러분의 배변과 소변을 통해서 배출됩니다. 이해되나요? 그게 여러분 몸에서 나온 독소예요. 배출의 자연스러운 형태입니다. 아주 주요 형태 중 하나죠. 그렇죠? 때로는 이게... 가끔은 이게...

Actually, there are nine orifices that these toxins can come out through. So, the hair pore is one of them. One of the nine orifices. So, for example, the tears, they come out through your tears as well, by the way. Toxins goes through your tears. 알았나요? 그런 일이 생깁니다.

사실, 이 독소들이 뚫고 나올 수 있는 아홉 개의 구멍이 있습니다. 그래서 모공이 그중 하나입니다. 아홉 구멍 중 하나입니다. 그래서 예를 들어 땀이 있고, 눈물을 통해서도 나옵니다. 독소가 여러분의 눈물을 통해서도 나갑니다.

And, so that's what happens. Your body naturally will expulse the toxins that it's bad for it. So, they push it out. So far so good? Isn't it interesting? It happens to you naturally, every day, 24 hours a day, and you don't even know about it.

독소가 몸에 안좋으니까, 자연스럽게 배출될 겁니다. 그러니까 그게 밀어냅니다. 지금까지 괜찮죠? 흥미롭지 않나요? 이게 자연스럽게, 매일 24시간 일어나는 일입니다. 그런데 그걸 알지도 못하는 거예요.

You don't even care. Whether you're aware or not, it still happens. And, uh, so what happens is that the stronger your Qi flows, the more toxins will come out on all those orifices. Actually, not all the toxins are being pushed out. What else

happens? Does anyone know?

신경도 안 씁니다. 여러분이 자각하든 안 하든, 그런 일은 여전히 일어납니다. 그러니까 어! 무슨 일이 생기냐면, 여러분의 기가 더 강하게 흐를수록, 이런 모든 구멍을 통해서 독소가 더 많이 나올 겁니다. 사실은 독소가 모두다 밀려나오지는 않습니다. 무슨 일이 생기나요? 아는 분 없나요?

Actually, a good part of your toxins are being zapped. It's being pulverized. It's being zapped inside your body. It doesn't even need to be exposed. Actually, it zaps like a laser. That zaps things. What remains of the toxins is being pushed outside of your body. This is what happens when you meditate.

사실은 독소 중 많은 부분이 제거되고 있습니다. 분쇄되고 있습니다. 여러분의 몸 속에서 제거되고 있습니다. 노출될 필요조차 없는거죠. 사실 레이저처럼 제거합니다. 그게 제거합니다. 독소 중 남은 것이 몸 밖으로 밀려나오고 있는거예요. 그게 명상할 때 생기는 일입니다.

When your concentration increases, It naturally increases every time you calm yourself when you relax. The less you think, the stronger your concentration. Is that clear? This is why you meditate, Chan is that we encourage you to think less.

집중이 늘어나면, 스스로 차분히 하고, 긴장을 풀 때마다 집중은 자연스럽게 늘어납니다. 생각을 줄일수록, 집중은 더 강해집니다. 명확한가요? 그런 이유로 명상할 때, 선을 할 때, 우리가 여러분에게 생각을 덜 하도록 권하는 겁니다.

When you think less, your concentration increases. So that determines your, the number of thoughts in your mind. Determines your level of concentration, by the way. So that Chinese Chan is very clear about when I learn it from my master, It's very clear. We teach you to reduce your thinking.

생각을 덜 하면 집중이 높아집니다. 그래서 그게 맘속에 있는 생각의 수를 결정합니다. 여러분의 집중의 정도를 결정합니다. 그래서 중국의 선은, 내가 스승님으로부터 배웠을 때, 아주 명확합니다. 아주 명확해요. 우리는 여러분에게 생각하는 걸 줄이도록 가르칩니다.

The fewer thoughts you have in your brain when you sit meditate, your fewer thoughts you have, chances you have... the more chance you have to improve your concentration power and in Chan, we call it, Samadhi power. is it clear?

명상할 때 여러분의 뇌에 생각이 더 적을수록, 더 적은 수의 생각을 가지고 있을수록, 집중력을 향상할 수 있는 기회가 더 많습니다. 그리고 선에서, 그걸 “선정의 힘(Samadhi power)”이라고 부릅니다.

So the improvement is actually...tie to your level of your concentration power. I repeat, as per our Chan tradition, your concentration power is proportional, directly related to your Qi, your progress. Is that clear?

따라서 향상이란 사실, 여러분의 집중력의 수준과 묶여있습니다. 반복하겠습니다. 우리의 선 전통에 따르면, 집중의 힘은 여러분의 기, 진전과 직접적으로 비례하고, 관련이 있습니다. 명확한가요?

So, what happens is that, when your concentration increases, then your Qi flows stronger. Is that clear? Think. Eventually, I don't recommend it, but eventually you will discover. By the way, I repeat, I do not encourage you to do this. I am only telling it to you because it naturally occurs. You don't have to worry about it.

그래서 무슨 일이 있냐면, 여러분의 집중이 증가하면, 그때 기 흐름도 더 강해집니다. 생각해보십시오. 결국 나중에는 내가 이걸 권하지 않아도, 결국 여러분 스스로 발견할 것입니다. 내가 반복하지만, 내가 여러분에게 이걸 권장하는 게 아닙니다. 내가 여러분에게 이걸 말해주고 있는 것은 이게 자연스럽게 일어나는 일이기 때문입니다.

For example, if you have a cold or a flu, Anyone have that experience? All of us, right? What happens when you have a cold or flu? Usually you have a sore throat, don't you? This is why you have a Theraflu, you have a NyQuil, all those things, lots of things to help release your throat pains, right?

걱정할 필요가 전혀 없습니다. 알았죠? 예를 들어 여러분이 감기나 독감에 걸렸습니다. 누구 그런 경험 있나요? 우리 모두 있죠? 맞죠? 감기나 독감에 걸리면 무슨 일이 생기죠? 주로 목이 아픕니다. 그렇죠? 그래서 여러분은 테라플루나, 나이퀸 이런 약이 많잖아요. 목 통증 완화제가 많잖아요. 아닌가요?

Sound familiar? It's because when you have a cold or flu, one of the major areas of concentration when they build their headquarters is your throat. That's why naturally your throat hurts. 익숙한 이야기죠? 그건 여러분이 감기나 독감이 있을 때, 그들이 본부를 짓는 집중 주요 부위 중 하나가 여러분의 목이기 때문입니다. 그래서 자연스럽게 목이 아픕니다.

And those times, if you meditate, and you focus on your throat, heat it up. when you concentrate on where it hurts in your throat, it will make your throat become less, less irritated, less painful. And your cold and flu will pass a lot quicker. So, that's what happens.

그리고 그럴 때 명상하면서, 목에 집중하면 거기가 따뜻해집니다. 목에서 아픈 곳에 집중하면, 목이 점점 덜 따끔거리고, 덜 아프게 될 겁니다. 그러면 감기나 독감이 더 빨리 지나갈거예요. 그래서 그렇게 되는 겁니다.

It's like a laser beam that you focus on that area, it will zap away all those toxins being built up in your throat. Is it clear? Is it too complicated? That's what happens.

레이저광선처럼 그 부위에 집중하면, 그게 목에 쌓여 있는 독소를 모두 제거할 수 있는 겁니다. 이해했나요? 너무 복잡하나요? 그런 일이 생깁니다.

So, that's why a lot of people would tend to do that, a lot of these meditation students when they're sick, they heard it from, you know, they heard a partial story like this, so they would cross their legs and focus on their throat, on where it hurts. Actually, they don't need to do that at all. All you need to do is to meditate.

많은 사람이 그렇게 하는 경향이 있습니다. 많은 명상 학생들이 아프면, 이런 이야기, 부분적인 이야기를 듣습니다. 그래서 다리를 꼬고 앉아서 목구멍, 아픈 부위에 집중합니다. 하지만 사실 전혀 그럴 필요가 없습니다. 그냥 명상하기만 하면 됩니다.

Don't even think about this. All you have to do, why don't you need to think about your throat? Because the idea when you meditate is to reduce your thinking. The fewer thoughts you have, okay, the stronger your Qi flow. Remember?

그런 생각은 할 필요도 없습니다. 여러분이 해야 할 일은... 어째서 목에 대해서 생각할 필요가 없을까요? 왜냐하면 명상할 때 생각을 줄여야 하기 때문입니다. 생각이 적으면 적을수록, 기 흐름은 더 강해집니다. 기억하나요?

So, what are you doing thinking about this? There's one more thought. Can you see that? Instead, just drop the thought. As you see, when you meditate, so this is a Chan meditation technique.

그러니 왜 그에 대해서 생각하고 있는 건가요? 그건 그냥 생각이 하나 더 있는 겁니다. 보이나요? 대신 그냥 생각을 떨어뜨리세요. 보시다시피, 명상할 때, 이게 선 명상의 기술입니다.

All you have to do is to meditate. The thought arises, oh my god,

what are we going to do for lunch today? Drop it. That's all you do. Is that clear? That's all you have to do. You don't do anything. Don't react to it. Is it clear? Took me 45 minutes to bring you to this point. This is what Chan is about.

여러분이 해야하는 일은 명상하는 것뿐입니다. 생각이 올라오면, 오 마이 갓! 예를 들어 오늘 점심에 뭘하지? 그걸 떨어뜨립니다. 그것이 여러분이 해야할 전부입니다. 이해했나요? 그것만 하면 됩니다. 아무것도 하지 마십시오. 거기 반응하지 마십시오. 명확한가요? 여러분을 여기까지 데려오는데 45분이 걸렸네요. 이게 바로 선입니다.

This is why you meditate. Chan is nothing that so mystical or so profound. All you have to do is sit there and drop the thoughts as they arrive. Don't do anything about them. Don't think about them. Don't follow this thought. That's what you do. Is it clear?

이것이 명상하는 이유입니다. 선은 그렇게 신비롭거나, 아주 심오한 게 없습니다. 여러분이 해야할 일은 그냥 앉아서, 생각이 도착할 때마다 떨어뜨리는 것입니다. 생각들에 대해서 아무것도 하지 마십시오. 그런 것들에 대해서 생각하지 마세요. 생각을 따라가지 마십시오. 그것만 하면 됩니다. 알았나요?

Do not generate more thoughts upon the thoughts that naturally occur inside of you. Inside your brain, this thoughts naturally arise. There's nothing you can do about it. It says, I don't like this. Oh, it hurts. It's automatic. It's called automatic arisal. Am I correct?

여러분 안에서 자연스럽게 일어나는 생각에 대해서 더 생각을 만들어 내지 마십시오. 여러분의 두뇌 속에서는 자연스럽게 생각들이 일어납니다. 그건 어쩔 수가 없습니다. 그렇죠? '난 이게 싫어', '오 이거 너무 아파' 이런거요. 그건 자동입니다. 그건 자동으로 일어나는 겁니다. 맞나요?

For example, this man here sits there and says, Oh, it feels good. That naturally arises. Or, this lady here, she says, Ouch, it hurts. Okay. It's just a thought. It naturally arises. Don't do anything.

예를 들어 이 남자분이 여기 앉아서 말하길, '오 이거 기분 좋네'. 그건 자연스레 일어납니다. 또는 이 여자분이 저기서, '와우 진짜 아프네' 그렇습니다. 그건 그냥 한 생각일 뿐입니다. 자연스럽게 일어납니다. 아무것도 하지 마십시오.

That's what Chan is about. The other schools, the other Buddhist schools, The very famous school they say they teach you "metta". I don't know what's the Vietnamese or the English is. It's actually, it's a kindness, loving-kindness, compassion, whatever they want to translate it.

그게 바로 선입니다. 다른 종파에서, 다른 불교 종파, 아주 유명한 종파에서 "메타 명상"을 가르칩니다. 나는 그게 베트남어나 영어로 뭔지 모르겠네요. 그게 사실 '자애'입니다. 자애인가 자비인가 사람들이 뭐라고 번역하든 간에 그렇습니다.

So they would say, You sit there and you contemplate that you're kind to your enemy.

그 사람들이 말하길, 앉아서 여러분이 적에게 친절하다는 것을 관하라고 말합니다.

You're kind to your mother. You're kind to your wife. It's a good thing. And especially you're kind to yourself. See? You're generating all of these thoughts. After thought, after thought, after thought. To us, Chan people, Nonsense. Cut it out, please.

어머니에게 친절하다. 아내에게 친절하다. 좋은 일입니다. 특히 자기 자신에게 친절하다는거죠. 알았나요? 여러분은 이런 여러 생각을 만들고 있는 겁니다. 생각 후, 생각 후, 생각어요. 우리 같은 선을 하는 사람에게, 그건 넌센스입니다. 잘라버리세요. 제발.

You don't need to help it. You don't need to make it worse for yourself. You don't have to think about anything. You sit there and you know your mind is going like this constantly, right? Why do you have to add on top of it? So logically it doesn't make sense, ultimately.

거기 더할 필요가 없는 겁니다. 스스로 더 악화시킬 필요가 없습니다. 아무 생각도 안 해도 됩니다. 그냥 앉아서 여러분의 마음이 끊임없이 이렇게 가고 있는데, 왜 그 상황에 더 추가하나요? 그러니 결국 논리적으로 말이 안되는거죠.

If you sit there and do nothing, these thing will get tired. How often, how long can you jump? Same thing with your thoughts. They can jump for so long and then naturally they're, Oh, I'm so tired. I need food. So they go and take a break. That's when you have a peace and calm.

앉아서 마우것도 하지 않으면, 이런 생각들이 지칠 겁니다. 여러분은 얼마나 자주, 얼마나 오랫동안 점프할 수 있나요? 여러분의 생각들도 마찬가지로입니다. 생각들이 점프할 수 있는 시간도 한계가 있어서, 자연스레 '오! 너무 피곤해. 음식이 필요해.' 그래서 그들도 가서 휴식을 취합니다. 그때가 평화롭고 차분해지는 때입니다.

Got it? Remember, when those thoughts get tired, That's when you enter samadhi naturally right way. Just wait. All you have to do is wait. I repeat for you. You sit there, you meditate. All these thoughts arise, right?

이해했나요? 기억하십시오. 이런 생각들이 지치면 그때 자연스레 사마디에 들어가는 겁니다. 그냥 기다리십시오. 여러분은 그냥 기다리기만 하면 됩니다. 여러분을 위해서 반복하겠습니다. 앉아서 명상하면 이런 온갖 생각이 일어납니다.

And then it says, Oops, I'm late. When will it stop hurting? It's

been two weeks now. These thoughts arise naturally. Nothing you can do about it. Does anyone have control of your thoughts? Raise your hand. No one?

그때 이렇습니다. ‘앗! 늦어버렸네.’, ‘언제쯤 아픈게 멈추냐?’, ‘이게 벌써 2주는 되었는데.’ 이런 생각들이 자연스럽게 일어납니다. 여러분은 그에 대해서 할 수 있는 게 없습니다. 자기 생각들에 대해서 통제할 수 있는 분? 손을 들어보세요. 아무도 없나요?

See that's, I rest my case. There's nothing you can do about it. And your Chan technique is to do not react to those thoughts. So for example, you sit there and meditate, the car drives by. You say, Damn car. Is it going to help your meditation? eh-huh.

보십시오. 제가 말한대로죠. 어쩔 수 없는 일입니다. 그리고 선의 기법이란 이런 생각들에 대해서 반응하지 않는 것입니다. 그래서 예를 들면, 앉아서 명상하는데, 차가 지나갑니다. 그때 ‘망할 자동차 같으니’ 하는 겁니다. 그게 명상에 도움이 될까요? 아니죠?

So you refrain yourself from creating more thoughts on top of these natural occurring thoughts inside of you. That's what Chan is about. Is it clear? If you don't do anything, they will die by themselves. You don't have to do anything whatsoever. Nothing. They will die by itself.

여러분 안에서 자연스레 일어나는 이런 생각들 위에 더 많은 생각을 일으키는 걸 자제하는 것입니다. 그게 바로 선입니다. 이해했죠? 여러분이 아무것도 하지 않으면, 생각들이 스스로 죽게 됩니다. 아무것도 할 필요가 없습니다. 아무것도요. 그러면 스스로 죽어버릴겁니다.

That's when you enter Samadhi. Is it clear? That's what Chan is. That's what we've been practicing for the last 1,500 years. It's that simple. There's nothing new about it. And yet, you can't do it. That's why we come in. See?

그때 사마디에 들어갑니다. 알았죠? 그게 바로 선입니다. 그게 바로 우리가 지난 1,500년간 해왔던 것입니다. 그렇게 간단합니다. 새로운 게 아무것도 없습니다. 그런데 여러분은 그걸 할 수가 없습니다. 그래서 거기 우리(스님들)가 필요한 겁니다. 보셨죠?

We teach you how to not react to a certain stimulus. So what happened is that.... throughout the years, we need...the Chan teachers have the devised ways to help you learn not to get to react to these false thoughts. That's all there is to it.

우리는 여러분에게 특정 자극에 반응하지 않는 방법을 가르칩니다. 그래서 무슨 일이 생기냐면... 수년간, 선을 가르치는 지도자들은 이러한 헛된 생각들에 반응하지 않도록 고안된 방법들이 있습니다. 그게 전부입니다.

So they came up with things like mantra. They came up with things like Hatou. One of the very powerful Chan method it's called the Hatou in Chinese. The Japanese call it gung, uh, kōng, which is, I believe, Japanese call gong an, Koan... kong an. So they come up with different things.

그래서 만트라(진언) 같은 것들을 생각해낸 것입니다. 화두와 같은 것들을 생각해냈습니다. 그건 아주 강력한 선법 중 하나로, 중국에서 “화투우”라고 부릅니다. 일본인들은 그걸 “콩”이라고, 내가 알기로, 일본인들은 그걸 “코안”이라고 부릅니다. 그래서 사람들이 다양한 것들을 생각해냈습니다.

And, and so, the Chan, actually now the truth be told, the Chan is actually very diverse. Because now over the years, these patriarchs came up with different techniques to address certain sets of problems that each of you have.

선은 사실, 이제 사실을 말하자면, 선은 사실 아주 다양합니다. 왜냐하면 지난 몇 년 동안, 이 조사 스님들은 여러분 각자가 가지고 있는 특

정 문제들을 해결하기 위해서 다양한 기법들을 고안해냈습니다.

It turns out throughout the years, the last thousand years, 1,500 years, there's nothing new anymore. What we're teaching you today is nothing new. But my master taught me is nothing new compared to what we learned from his teachers.

지난 천 년동안, 1,500년 동안, 새로운 것이 없다는 게 밝혀졌습니다. 오늘 우리가 여러분에게 가르치고 있는 것은 새로운 것이 하나도 없습니다. 나의 스승님이 나에게 가르쳐준 것은 그의 스승님들로부터 우리가 배웠던 것과 비교하면 새로운 것이 없습니다.

It turns out, uh, they are good enough to address, even our modern day people's challenges. So far so good? That's, uh, saying a lot of things. taking an hour to say, uh, nothing at all.

그리고 그건 심지어 현대 사람들의 도전을 해결하기에도 충분히 괜찮습니다. 지금까지 괜찮나요? 그게 많은 것들을 말해줍니다. 한 시간에 걸려서 말했지만, 아무것도 아니라는걸요.

But remember, the message is that, push yourself. Push yourself a little bit more each time when you sit. Is that clear? Because when you do that, you improve. You may not see it, but all you have to do is push yourself a little bit each time.

하지만 기억하십시오. 메시지가 뭐냐면, 자신을 밀어붙이는 겁니다. 앉을 때마다 조금씩 더 밀어붙이십시오. 알았나요? 왜냐하면 여러분이 그렇게 할 때마다 향상합니다. 안 보일 수도 있을테지만, 하지만 여러분이 해야할 일은 매번 조금씩 자신을 밀어붙이기만 하면 됩니다.

More next time, more next time. And we help you measure it, gauge it by encouraging to sit a little bit longer each time. Push yourself a little bit more. Sit a little bit longer than the last time. Do it every day. And in no time you see the big progress you're making.

다음에 더 많이, 그 다음에 더 많이, 그리고 매번 조금 더 오래 앉도록 권함으로써 여러분이 재도록 도와주는겁니다. 좀만 더 자신을 밀어 붙이십시오. 지난 번보다 조금만 더 길게 앉아보십시오. 그렇게 매일하십시오. 그리고 순식간에 큰 진전을 보게 됩니다.

Is that clear? It takes discipline. When you do that, you will progress naturally every single day. That's what I learned. Alright? Alright. That's all I have unless you have any questions. (master's pushing buttons on his watch) If not, we invite you to go to enjoy the lunch. Thank you.

이해되셨나요? 훈련이 필요한 일입니다. 그렇게 하면, 매일 자연스럽게 진전할 것입니다. 그게 내가 배운 점입니다. 좋습니다. 좋아요. 질문이 없다면, 오늘은 여기까지입니다. (마스터 손목시계 버튼을 누르며) 질문이 없으면, 점심을 즐기러 가자고 초대합니다. 고맙습니다.

[선 법문] 자각 (자기 알아차림) Self-Awareness

부제: 출가자의 위의

2012.12.01.

<https://youtube.com/watch?v=ERQchPT3WSI>

녹취 현수스님, 번역 현안스님, 완료일: 2024.03.08.

Good morning everyone. Two more weeks and we are shutting down for the year. We look forward to doing some intensive meditation for about four weeks. So we traditionally work all year and so we need the shut-down time to recuperate our balance and work on our Gongfu.

좋은 아침입니다. 2주가 지나면, 올해 나머지 시간은 우리가 문을 닫을 겁니다. 약 4주 동안 집중 명상을 할 예정이기 때문입니다. 그러니까 우리는 전통적으로 1년 내내 일하기 때문에 균형을 회복하고 쿵푸를

증장하기 위해 섰다운 시간이 필요합니다.

And so basically we will only have meditation everyday from... What is it? We start at 3 I think? 3 or 2? I don't remember. 3 o'clock, 3 in the morning until midnight. It's what we learnt from Master Xuan Hua.

이때 기본적으로 매일 좌선만 합니다. 몇 시부터든가요? 아마 새벽 3시에 시작하죠? 3시 또는 2시? 기억이 안나는군요. 3시? 새벽 3시부터 자정까지입니다. 이것이 바로 우리가 선화상인에게서 배운 것입니다.

It's amazingly... what you learn through that process, it's a very intensive process, is how little sleep and rest you need when your mind is clear. The reason that we need to sleep and rest so much every night is because our mind is too active. What is this called in Buddhism? The term is outflows, in other words less gracious, I don't know which word to use, is affliction.

이게 놀랍게도... 이게 매우 집중적인 과정인데, 우리는 이 과정을 통해서 마음이 명료하면 얼마나 적은 잠과 휴식만 필요한지 배웁니다. 우리가 매일 밤 잠자고 쉬어야 하는 이유는 마음이 너무 활동적이기 때문입니다. 그걸 불교에서 뭐라 부르나요? 그 용어는 “유루”입니다. 달리 표현하면, 좀 덜 우아하게... 이거 말고 다른 표현이 있는지 모르겠지만, 번뇌입니다.

So it turns...The interesting thing that we learn is that it has been done for thousands of years, is that if you reduce your mental processes, your thinking then your body is healthier and therefore you need less rest and sleep. Actually there is more to that though than we said and it takes a lot of practice.

그래서 우리가 배우는 흥미로운 점은, 수천 년 동안 행해지는 과정인데, 정신작용을 줄이면, 몸도 더 건강해지고, 따라서 휴식과 수면도 덜 필요하다는 것입니다. 사실 우리가 말했던 것보다 더 많은 것이 있습니

다. 그리고 연습이 많이 필요합니다.

This is what the meditators have accomplished over a long long time. Many meditators from low level to high level have proven that to be the case. So we welcome your participation. If you wish, you have time, drop in and go and meditate with us. And then every night, we have a Dharma talk starting from 8.30(pm).

이것이 명상가들이 오랜 세월에 걸쳐 이루어낸 것입니다. 낮은 단계부터 고수준에 이르기까지 많은 명상가가 이 사실을 증명할 수 있었습니다. 우리는 여러분의 참여를 환영합니다. 원하신다면, 시간만 있다면, 들려서 함께 명상하십시오. 매일 저녁 8시 반부터 법문이 있습니다.

It's designed so that when you meditate all day like that, you also most likely will lose your balance as well, for example, you may have too much yin energy, or maybe you have too much yang energy. That's natural in the process of meditation.

이렇게 온종일 명상하면, 균형을 잃을 가능성이 큼니다. 예를 들어, 음의 기운이 너무 많을수도 있고, 또는 양의 기운이 너무 많을수도 있습니다. 그건 명상의 자연스러운 과정입니다.

And that's why everyday we have a Dharma talk so that we help answer your questions you may have, concerns that you might be hurting yourself or maybe not getting enough sleep, maybe not getting enough to eat. And in the process, restore your balance.

그러므로 여러분이 궁금해할 만한 점들, 또는 스스로 다치게 되는 건 아닌지, 수면이 충분하지 않은지, 먹는 게 부족하다는지 이런 여러 우려 사항에 답하기 위해서 매일 다르마톡을 합니다. 그리고 그 과정에서 여러분이 균형을 되찾습니다.

So it's a very wonderful process. You don't have to participate from 2, 3 a.m. to midnight. But come and meditate as much as you can. Come and listen to the talk as much as you can.

아주 멋진 과정입니다. 반드시 새벽 2시, 3시부터 자정까지 참여해야 하는 것은 아닙니다. 하지만 오셔서 원하는 만큼 명상하십시오. 최대한 와서 이야기를 들어보세요.

All right, We also have, just in case “Yin(person’s name) hasn’t noticed. Thomas has changed his wardrobe. And he... I think he upgraded his wardrobe if you ask me. It has been a while since Yin has come to. She’s disappeared for months now. So now she’s come back. I don’t think she even noticed that.

좋아요. 혹시 잉(사람이름)이 눈치채지 못했을 텐데, 토마스의 옷이 바뀌었습니다. 그리고 토마스가... 내 생각에는 그의 옷장이 업그레이드된 것 같군요. 잉씨가 마지막으로 왔던 게 시간이 좀 됐어요. 몇 달간 사라졌는데, 이제 돌아왔군요. 그래서 이걸 눈치채지 못했을 수 있어요.

So and then part of the process is that we’re training him to also teach meditation, help teach meditation as well. Eventually we send him out to hold meditation classes in various parts of LA county or whatever. So that’s why by tradition we’ll have Thomas give a little talk, 5-10 minutes or whatever. And So alright, go ahead.

이 과정의 한 부분이 그가 명상을 가르칠 수 있도록 훈련하고 있는 겁니다. 나중에 우리가 LA지역이든 어디든 여러 곳에 그를 내보내서 명상반을 할 수 있도록 할 겁니다. 그런 이유로 토마스가 5~10분동안 짧게 이야기를 하도록 할 겁니다. 좋습니다. 이제 해보세요.

[XianJie] Good morning, Namó All Buddhas and All of the bodhisattvas amitofo Requested that ...If anybody ...(inaudible) Lighten it up a little bit, let me tell you a little story. Um...(inaudible)..... [Audience asks a question] He says. The question he raised is that, if you talk about the slippers or the sangha, the monastic slippers or bathroom slippers when you

make that distinction, isn't that rather like attaching the marks?
Attaching to the appearances? What do you think?

[현계-토마스] 좋은 아침입니다. 나모 불보살님... 아미타불 .. (안 들림) [다른 일반 청중이 질문한다] 그가 말하길, 이 신사분이 한 질문은, 승가가 욕실용 슬리퍼, 아니면 뭐 그 승가의 슬리퍼에 대해서 이야기하는 것이, 그런 의미를 부여한다면, 그게 오히려 상에 집착하는 거 아니까요? 겉모습에 집착하는거죠? 어떻게 생각하나요?

[X] answers: certainly ... (inaudible)] That's part of your learning experience. Part of your training program. Because just like in meditation. Maybe talking about the buddhist thing and stuff like that but actually, It is connected with the meditation concept, Chan concept. Why?

[토마스가 답한다 (안 들림)] 그게 배움의 과정, 훈련 프로그램의 한 부분입니다. 왜냐하면, 명상에서처럼, 불교 같은 거 얘기할 수도 있지만 사실은, 이게 명상 개념인 선과 연결되어 있습니다. 왜 그럴까요?

Because When you meditate, Meditation is a process that will heighten your self-awareness. You heighten your awareness 24 hours a day.

왜냐하면 명상하면, 명상은 자각을 높이는 과정입니다. 하루 24시간 자각을 높입니다.

For example If you notice that in the morning you get up you're fresh and you're full of energy. (Lower voice) Go back to your seat, XianJie. I ask all of you: How long does it take? Ask yourself now.

예를 들어, 여러분이 아침에 일어나서 상쾌하고 에너지가 넘친다는 걸 알아차렸다면, (낮은 목소리로) 현계 네 자리로 돌아가 앉아라. 내가 여러분 모두에게 묻습니다. 그게 얼마나 걸리나요? 지금 스스로 물어보세요.

How long does it take before your mind becomes..., you become pensive and you become worried. Any of you. All of you. Anyone. How long does it take you? See, if you're thinking then your Chan skills are not very good. I will tell you, it takes me only minutes. Am I correct?

얼마나 걸리나요? 마음이... 우울해지고, 걱정하기 시작하는데까지 여러분 중 누구든, 여러분 모두 얼마나 걸리죠? 봐요. 지금 답을 생각하고 있다면, 선의 실력이 썩 좋지 못한 겁니다. 내가 말해볼까요. 나는 몇 분밖에 안 걸립니다. 맞나요?

You're sleeping, you boy? you're worse. Shana, it's not a good thing, it's so bad. The mantra doesn't work? doesn't help? didn't work yet? Okay, have faith. Takes more practice. Yes. You're the first. Because most people I teach, when they use the mantra. They get protection right away. Yeah, probably your English.

즐고 있나요? 오우.. 그건 더 안좋네요. (샤나: 잠에서 깬 때 상쾌하지 않아요) 샤나, 그건 좋은 게 아니다. 아주 안 좋네. 그 진언이 효과가 없니? 도움 안돼? 아직도 안돼? 믿음을 가져봐. 연습이 더 필요하다. 그래. 그건 네가 처음이네. 내가 가르치는 사람들은 대부분 그 진언을 쓰면, 즉시 보호받는데. 그래.. 아마 네 영어발음이 안 좋나보다(웃음)

It only gets worse, doesn't it? You find yourself lightening up at all? during the rest of the day? You see, you're not even aware of it. Now, next week come back and tell us, okay? You put a log, 5 minutes after I get up I start worrying about my dog and about lunch and then about money, and so on. You see, and it gets worse during the day, it gets worse, worse and worse.

(시간이 갈수록) 악화될 뿐입니다. 안 그런가요? 종일 더 가벼워 지나요? 봤나요. 여러분은 이것 자각도 못합니다. 이제 다음 주에 여기 돌아와서 우리에게 말해주세요. 기록장을 써보세요. 일어난지 5분 후부터

강아지 걱정, 점심 걱정, 돈 걱정 등등의 일들이 있다. 봐보세요. 낮에는 점점 더 심해지고, 점점 더 심해지고 심해집니다.

You're not even aware of the fact that you lose efficiency. You're not aware of the fact that you are out of control. Your mind is spinning out of control. And that is part of the training. That's one way that we train our monastic people, by paying attention to comportment.

자신이 효율성이 떨어지고 있다는 것조차 인지하지 못합니다. 자신이 통제 불능이라는 사실조차 알지 못합니다. 마음이 통제 불능으로 돌아가고 있다는걸요. 그리고 그게 훈련의 한 부분입니다. 그것이 우리가 승가를 훈련시키는 한 방법이며, 위의에 주의를 기울임으로써 합니다.

Actually, it's a mental process of self examination. What happens in our training process is that we teach them to be more aware of their behavior, which reflects how the mind functions, It heightens your self-awareness. If you're not aware, then you're not able to take corrective actions.

그게 사실은 자가 점검의 정신 과정입니다. 훈련 과정에서 일어나는 일이 뭐냐면, 자신의 행동거지에 대해서 더 잘 인지하도록 가르칩니다, 그게 마음이 어떻게 작동하는지를 반영하는 겁니다. 알았나요? 자기 스스로에 대한 인식을 높이는 것이죠. 인지가 안되면, 그걸 고칠 수 있는 행동도 취할 수 없습니다.

So on the surface, yes, it appears as if we're vain. We pay attention to slippers. It's simply a mechanism that we go through to do self-examination, You don't have to do that.

그래서 그게 겉으로 보기에는 우리가 마치 표면적인 것처럼 보입니다. 우리가 욕실 슬리퍼에 신경씁니다. 이건 그냥 자가 검사를 하기 위한 메커니즘일 뿐입니다, 그걸 할 필요는 없습니다.

If you meditate and your meditation skills increase and get higher,

you should naturally be aware of what you should be aware of. You should be aware of what? You should be aware of your afflictions.

명상하면, 명상 기술이 증강하고, 높아질수록 자연스럽게 당연히 알아야 할 것을 알게 됩니다. 뭘 자각해야 할까요? 자신의 번뇌를 자각해야 합니다.

I ask all of you. We are all so preoccupied all day with work, with making money, with making ends meet. And yet, we fail to be aware of our own afflictions. What's the point in doing all of that, if your entire day is spent on pursuing things that make you more afflicted?

모두에게 묻겠습니다. 우리 모두 종일 일, 돈 버는 일, 먹고 사는 일에 너무 몰두하고 있습니다. 그런데도 자신의 번뇌는 알아차리지 못합니다. 온종일 자기 자신을 더 번뇌롭게 만드는 일에만 에너지를 쏟는다면, 여러분이 하는 그 모든 일이 무슨 의미가 있을까요?

And then, you know what? I'm telling you that right now. Because I went through a similar process myself. Because I worked my butts off every single day for a long, long time. And make a career out of it. And then, I realized that after I ran out of gas, I was exhausted, mentally and physically exhausted. And I realized how unhappy I was.

그리고 이거 아시나요? 내가 지금 여기서 이 이야기를 해주는 것은 나도 스스로 그런 비슷한 과정을 겪어서입니다. 나는 경력을 쌓기 위해서 매일매일 긴 시간을 뼈 빠지게 일했기 때문입니다. 그런 후 기름이 떨어지고나면, 정신적으로, 육체적으로 완전히 지쳐버린다는 것을 알아차렸습니다. 그리고 나 스스로 얼마나 불행한지 깨달았습니다.

We find that, you pursue all these things, you chase after things, these things, and you fail to be aware that you are not happy.

You fail to be aware that you are overwhelmed by your own afflictions. And this to me, if you meditate, okay, then, one of the early, one of the most fundamental aspects of the advantages of meditation is that it helps you become aware of your afflictions sooner.

이런 여러 문제를 뒤쫓는 동안, 자신이 행복하지 못한 것은 인지하지 못한다는 것을 봅니다. 자기 스스로 번뇌로 인해 매몰되었다는 걸 인지하지 못합니다. 나에게 있어, 명상한다면, 명상의 장점 중 가장 근본적인 것은 명상이 번뇌를 더 금방 자각하게 해준다는 것입니다.

If you are aware of your afflictions, and you don't want your afflictions, then you have a way to resolve your afflictions. Any questions about that? You could go a lot further. I could have answered the question at a much higher level.

번뇌를 자각하고, 번뇌를 원치 않는다면, 그때 자신의 번뇌를 해결할 방법도 있는 겁니다. 질문 있나요? 여기서 훨씬 더 멀리 갈 수 있습니다. 내가 이 질문에 훨씬 더 높은 수준으로 답할 수도 있습니다.

But you know what? The bottom line is that before you get to higher levels, you need to heighten your awareness. The higher level is no more than the speed of your self-awareness. Think about it. It's fundamental.

그런데 아시나요? 결론은 더 높은 수준에 도달하기 전 자각력부터 올려야 한다는 것입니다. 더 높은 수준이란 자각의 속도에 지나지 않습니다. 생각해보십시오. 그게 기본입니다.

Fundamentally, you have to be aware, for example, that your affliction, for example, we ask you to sit there, cross-legged. Then, naturally, the first thing that comes to mind is that you're uncomfortable.

기본적으로 예를 들어, 여러분이 자기 번뇌를 자각합니다. 예를 들어서,

우리가 여러분에게 저기 가부좌로 앉으라고 합니다. 그러면 자연스럽게 마음에 가장 먼저 오는 생각은 불편하다는 겁니다.

Your legs hurt. And you wiggle. Some people would go up like this. Because why? Because I've been meditating in the morning, and the morning already. That's an affliction. And... the meditation training is that we train you how to conquer those afflictions.

다리가 아픕니다. 그리고 꿈지락거립니다. 어떤 사람들은 이렇게 합니다. (마스터가 그런 사람을 흉내낸다) 이유가 뭐죠? 왜냐하면 아침부터 명상했는데, 아침에 이미 했는데.. 그러는겁니다. 그게 번뇌입니다. 그리고... 명상의 훈련은 이런 번뇌들을 정복하도록 훈련하는 것입니다.

And if you're willing to learn, then, eventually, you see that, you discover that..., Then, you discover that there's a way to overcome the things that are that you did not think should be conquered. And then, eventually, you see why the purpose behind it just like we teach our people about the comportment.

만약 배우려는 의지만 있다면, 그러면 결국, 예전에 정복해야 한다고 생각하지 않았던 것들을, 그런 것들을 극복할 방법을 발견합니다. 그런 걸 보게 됩니다. 그런 다음, 결국 여러분은 배경에 깔린 이유, 그 목적을 보게 됩니다. 그건 우리 제자들에게 가르치는 이 “위의”에 대해서 가르칠 때와 똑같습니다.

All right. Any other questions? The difference between the people who do not know and the people who know is that they, the people who don't know accept the afflictions as a fact of life. You accept the fact that you're unhappy, you're afflicted. It is normal. It is something you have to live with.

좋나요? 다른 질문? 모르는 사람들과 아는 사람들의 차이점은, 모르는 사람들은 번뇌를 인생의 사실로 받아들인다는 것입니다. 불행하다는 걸, 번뇌가 있다는 걸 그냥 현실로 받아들입니다. 그게 정상이라고 말

입니다. 그냥 갖고 살아야 할 대상으로 여깁니다.

The people who understand says: “No, I don’t have to live with this, I can conquer this, I can rise above this. Why is that? Because someone says, Yes, you can. And it’s not Obama. This is Obama’s line, he says, yes “we” can, right? For here, it’s yes “you” can.

하지만 이해하는 사람들은 이렇게 말합니다. “아니야, 그런 걸 안고 살 필요는 없어. 나는 이걸 정복할 수 있어. 나는 이걸 넘어서 할 수 있어!” 왜일까요? 왜냐하면 누군가는, 네, 당신은 할 수 있어요! 라고 합니다. 이게 오바마랑은 다릅니다. 오바마의 선전문구는 [맞아요. “우리”는 할 수 있습니다]입니다. 여기 절에서는 이게 “당신은” 할 수 있다입니다.

Why is that? Because we have done this so that we can show you how to do it. I remember I say this because I remember my late father. He says something that I find pretty decent.

왜일까요? 왜냐하면 우리가 이걸 해봤으므로, 우리가 여러분에게 이걸 어떻게 하는지 보여줄 수 있습니다. 돌아가신 부친이 하신 말씀이 기억납니다. 이렇게 말했어요. 부친이 이걸 말해줬을 때, 난 그 내용이 꽤 괜찮다고 생각했습니다.

He says something, he says that: “You know, I learned so much from our teacher”. He says: “I learned so much about meditation from many many many meditation masters. I learned so much about so many famous monks. And yet he had the most admiration for our late teacher, Venerable XuanHua.

부친이 말하길, “너 아니? 내가 우리 스승님에게서 정말 많이 배웠다.” “나는 여러 여러 수많은 명상 지도자에게서 배워봤는데, 아주 유명한 여러 스님들에게 배워보았는데, 그런데도 부친은 돌아가신 우리 스승님인 선화상인을 가장 존경했습니다.

And he says that he learned so much, yet the one thing, He says

that he insists on doing is, not teach or talk about things he does not understand or cannot do. So, I bring to mind because I have a comment that people made. Someone says, he quoted some guy from, from some Japanese person, a layperson. He says that all Buddhas, the Buddhas do not spend all day meditating.

그리고 부친이 말씀하시길, 아주 많은 걸 배웠는데, 한 가지, 선화 상인이 고집했던 한 가지는, 그가 이해하지 못했거나, 할 수 없는 것에 대해서는 가르치거나 설명하지 않는 것입니다. 그래서 그게 기억납니다. 왜냐하면 사람들이 나에게 했던 말이 있는데, 누군가가 나에게 말하길, 어떤 일본 재가인의 말을 인용했는데, 그가 말하길, 모든 부처님은, 부처님들은 종일 명상하며 시간을 보내지 않는다고 했습니다.

This is Nichiren if you wonder what it is. Nobody knows what Nichiren is? Nichiren is a Pure Land Buddhist, a Japanese Buddhist group founded by a certain layperson. That person made that proclamation. He says, Buddhas don't spend all day meditating. By the way, I don't remember the exact words, but I am paraphrasing him.

여러분이 그게 누군지 궁금하다면, “니치렌(*일본 니치렌 종 창시자)”입니다. 니치렌이 누군지 아나요? 니치렌은 정토불교, 일본에서 재가인이 세운 불교그룹입니다. 그 사람이 이런 선언을 한 겁니다. 그가 말하길, 부처님들은 온종일 명상하고 있지 않다. 그건 그렇고, 나는 정확한 단어는 기억하지 못합니다. 하지만 그의 말을 재구성하고 있는 겁니다.

He says, the Buddhas don't spend all day meditating. He should go out there, work and help others. It sounds right. But, be aware of the fallacies of such beliefs. You have to be able to listen, learn to listen cautiously, carefully to discern what is the proper Dharma, what is the improper Dharma. What is right and what is not right.

그가 말하길, 부처님들은 하루 종일 명상하고 있지 않다. 부처님은 밖에 나가서, 일하고, 사람들을 도와야 한다. 듣기는 좋습니다. 하지만 그런 믿음의 오류를 알아야 합니다. 여러분이 들을 수 있어야 하고, 주의 깊게 들을 줄 알아야, 무엇이 바른 법이고, 무엇이 바르지 못한 법인지 구분할 수 있어야 합니다. 무엇이 옳은지, 무엇이 옳지 않은지.

Number one. He says, basically..what he says, it's an excuse not to learn to meditate. It's an excuse not to meditate, in particular, not to learn how to meditate. Is it clear? That's what they do. They don't know how to meditate, nor do they think it's important to learn how to meditate. Little do they know that meditation is one of the most important schools of training.

첫째, 그가 말하길, 기본적으로 그의 말은 명상을 배우지 말라는 핑계입니다. 그건 그냥 명상하지 말라는 핑계입니다. 특히, 명상을 배울 필요 없다는 거죠. 명확한가요? 그게 그 사람들이 하는 짓입니다. 그 사람들은 명상하는 방법을 모르거나, 명상하는 방법을 배우는 게 중요하다고 여기지 않습니다. 그 사람들은 명상이 가장 중요한 수련법 중 하나라는 걸 거의 알지도 못합니다.

Why is that? Why is meditation critical? Because meditation is a mechanism, a method, methodology. If you ask for my personal opinion, it's probably the most effective methodology to develop concentration. You know, if you cannot concentrate, you cannot get things done. So, meditation is one of.... the Buddhist meditation, is one of the most effective ways to develop concentration.

왜일까요? 왜 명상이 그리 중요한가요? 명상은 메커니즘, 하나의 방법, 방법론입니다. 누군가 내 의견을 묻는다면, 명상이야말로 집중을 계발할 가장 효과적인 방법론일겁니다. 집중하지 못하면, 어떤 일이든 끝낼 수 없습니다. 그래서 명상은... 불교식 명상은 집중력을 기를 수 있는

가장 효과적인 방법의 하나입니다.

So, that is why the, for those of you who are not Buddhist, that is why the Patriarchs, Buddhist Patriarchs, they are all accomplished Chan practitioners, so that they can teach the pupils, and help the pupils develop concentration power. So, it's only those people who don't understand Chan, that's why they don't, they fail to understand the importance of meditation. In your health, in your balance, in your clarity of mind.

그래서, 그런 이유로 여러분 중 불교가 아닌 사람을 위해서 말해드리자면, 그런 이유로, 조사스님들은, 불교의 조사스님들은 모두 선 수행에 탁월한 분들입니다. 그래서 그들이 제자들을 가르칠 수 있고, 제자들이 집중의 힘을 키울 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 알았나요? 그래서 선을 이해하지 못하는 사람들에게만, 그래서, 그런 이유로 그런 사람들은 건강에 있어, 균형과 마음의 명료함에 있어서 명상의 중요성을 이해하지 못합니다.

Make no mistakes about it. The more accomplished, the more advanced is meditation skills. The healthier you become, The less stressed out you become, the clearer your mind becomes. So, these people, they don't understand Chan, that's why they don't put emphasis on learning how to develop their meditation skills. That's the first fallacy.

실수하지 마십시오. 더 성취한 사람일수록, 명상 실력도 더 발달할수록, 더 건강해지고, 덜 스트레스 받고, 마음은 더 명료해집니다. 그래서 이런 사람들은 선을 이해하지 못합니다. 그래서 명상 실력을 키우는 방법을 배우는데 강조점을 두지 않는 것입니다. 그것이 첫 오류입니다.

And the second fallacy is that, ... This man here comments about what Buddhas do or don't do. Who is he to know what the Buddha's intentions are? To you, it may sounds good, but to me,

it's nonsense, because I know he's no Buddha.

그리고 두번째 오류는 무엇이나면, 이 사람이 부처님들이 뭘 하는지, 뭘하지 않는지 말하는데, 그가 누구라고 부처님의 의도에 대해서 안답니까? 여러분에게는 그게 좋게 들릴지 모릅니다. 하지만 나한테는 그게 말도 안되는 소리입니다. 왜냐하면 나는 그가 부처가 아니란 걸 압니다.

Why is that? Why is that? I know he's no Buddha, right away. As soon as I read that statement, I say, this is no Buddha. Why is that? Why? Why not? Why is he no Buddha?

왜요? 왜죠? 그가 부처가 아니란 걸 즉시 아는데, 내가 그걸 읽자마자, 아 부처 아니야 라고 했습니다. 왜일까요? 왜죠? 왜 아니죠? 어째서 그는 부처가 아니죠?

Buddhas don't talk about themselves. They don't talk about, don't talk about Buddhas. Only idiots talk about Buddhas. Only non-Buddhas would dare comment about what Buddhas do. The Buddha don't talk about what they do. They simply do. They don't talk about it.

부처님들은 자신에 대해서 이야기하지 않습니다. 부처님들에 대해서 이야기하지 않습니다. 오직 바보들만 부처님들에 대해서 말합니다. 오직 부처 아닌 사람만 감히 부처님들이 뭘 하는지 말해댁니다. 부처님은 부처님들이 뭘하는지 대해서 말하지 않습니다. 부처님들은 그냥 할 뿐입니다. 그에 대해서 말하지 않고요. 부처님이 아닌 사람들만 부처님이 뭘 하는지, 다른 사람이 뭘 하는지 그런 걸 말합니다. 알았나요? 자기는 안 하면서 말이죠.

Any questions or comments? (XJ's Question: Inaudible) Yes. Yes. That's why they don't meditate. Yeah? Well, they don't meditate. They don't know how to meditate. I've seen too many of them. And I see that as the man who ... Who is ... who is speaking

nonsense. Because I don't think he has the skills, the knowledge, the wisdom to help others.

질문이나 하고 싶은 말? (현계의 질문. 안들림) 그래요. 그렇군요. 그래서 그 사람들이 명상하지 않나요? 그래요? 아무튼 그 사람들은 명상 안 합니다. 명상하는 방법을 모릅니다. 내가 그 사람들을 많이 봤습니다. 내가 보기에는 그냥 넌센스를 말하고 있는 겁니다. 왜냐하면 나는 그 사람이 다른 사람들을 도울 그런 기술, 지식, 지혜를 갖고 있다고 생각하지 않습니다.

It's easy to make comments about what others do. It's much, much more productive to talk about what you are doing, what you should be doing. The uninformed like to comment on others' actions. The true teachers are the ones who say, you should be doing this. There's a difference.

다른 사람들이 뭘 하는지 말하기는 쉽습니다. 자신이 하는 게 뭔지, 자신이 무엇을 하는게 좋은지에 대해서 말하는게 훨씬 더 많이 생산적입니다. 모르는 사람이 다른 사람이 하는 일에 대해서 말하길 좋아합니다. 진정한 스승은 여러분에게 “이걸 해야 한다”고 말하는 사람입니다. 그런 차이입니다.

Between the teachers who understand and the teachers who don't. The teacher who understands says, cross your legs. Meditate. Be less afflicted. It's very clear direction. Where the other guy says, oh, you know, Buddhas don't ... Buddhas are like this. Or Bodhisattvas are beautiful people. It's always about something else. It's nothing about you.

이해하는 스승과 이해하지 못하는 스승의 차이는 이해하는 스승은 다리를 꼬아서 앉아라, 명상해라 이렇게 말합니다. 덜 번뇌로워라. 아주 명확한 방향이 있습니다. 반대로 다른 사람은 부처님들은 이걸 안 한다, 부처님들은 이와 같다. 또는 보살들은 아름다운 사람들이다. 이렇게 늘

다른 말들을 합니다. 절대 여러분 당사자에 대한 이야기는 없습니다.

How can you improve? The teacher's job is to make sure to train you so that you become less afflicted. And become happier. That's what good teachers are supposed to do. They wouldn't waste their time talking about what Buddhas do. What Buddhas do or Bodhisattvas do or Obama does is their business. It's not your business. It's not applicable to you. Does it make sense? Questions or comments?

여러분이 어떻게 진전하는지 스승이 해야 할 일은 여러분이 덜 번뇌롭게 되도록 확실히 훈련하는 겁니다. 더 행복해지도록, 그런게 원래 좋은 스승이 하는 일입니다. 좋은 스승은 부처님들이 무엇을 하는지 말하면서 시간 낭비하지 않습니다. 부처님들이 뭘하는지, 보살들이 뭘하는지, 오바마가 뭘 하는지, 그건 그들의 일입니다. 여러분의 일이 아닙니다. 그건 여러분에게 해당하지 않습니다. 질문이나 하고 싶은 말?

[Master speaks in Vietnamese, translated by AI] The teacher who really understands, the teacher who gives you the guidance is very clear. And the teacher who doesn't understand, just says it in general. They talk about the road, about the outside world. They criticize this and that. They don't say exactly what you need to do to reduce it. You are important. And the Buddha's work is not your business. It's not your business. What's the benefit of knowing that? Knowing that will help you to tell more stories to others. To do what? To see what? Knowing that will help you see what? Okay?

Meditation, in conclusion, Meditation in that theme. Meditation is to become aware of what is not desirable for you. And get rid of it as quickly as possible. That's what meditation is about. Does it make sense?

결론적으로 명상은, 이런 주제에 있어 명상은 자신에게 바람직하지 않은 것이 뭔지 인지하는 것입니다. 그리고 가능한 재빨리 그걸 없애는 겁니다. 그게 명상입니다.

So what's the point in meditating and meditation makes you more afflicted? Then you might as well not meditate. At least if meditation makes you more afflicted you might as well do worldly things like make money and work. At least, at least you come out ahead money-wise.

그렇다면 명상하는 이유는 무엇이며, 명상이 더 번뇌롭게 만드는 이유는 무엇입니까? 그러면 명상하지 않는 것이 좋습니다. 적어도 명상이 여러분을 더 번뇌롭게 한다면, 차라리 돈을 벌거나 일을 하거나 그런 세속적인 일을 하는 것이 좋을 것입니다. 적어도 돈으로라도 먼저 나오시겠죠?

Meditation is supposed to make you less afflicted and help you. How is that? By getting rid, by letting go of the things that afflicts you. This is the fallacy of the Western thinking. They say that happiness is something you need to acquire. No you don't!

명상은 본래 여러분을 덜 번뇌롭도록 도와주게 되어있습니다. 어떻게 그렇죠? 여러분을 번뇌롭게 하는 것들을 없애으로써, 버림으로써 그렇습니다. 서양식 사고방식의 오류가 그렇습니다. 서양인들은 행복이 뭔가 획득해야하는 대상이라고 생각합니다. 아닙니다. 그렇지 않습니다.

Like the Catholics or the Christians, they say happiness, I'm going to search for happiness. What is it in the Constitution, right? The quest for happiness, something like that? Thomas? Is there something in the Constitution? The unalienable right to, to pursue happiness. That's misguided.

천주교나 기독교인들은, 행복이라는 것이 행복을 찾아 떠나야 한다고 말합니다. 헌법에 뭐라고 있나요, 맞죠? 행복의 추구, 그런건가요? 토마

스, 헌법에 그런거 있죠? 행복을 추구할 양도할 수 없는 권리. 그건 잘못된 것입니다.

Oh, here I am criticizing the founders of this country. It's misguided because happiness does not need to be pursued. Do you agree or disagree? You, if you pursue happiness, you'll be unhappy. You only pursue happiness because you're unhappy. That's why you want to be happier. Right? You keep on saying I'm pursuing happiness.

오 이런. 내가 이 나라(미국)의 설립자들을 비판하고 있네요. 행복이란 추구할 필요가 없는 것이기 때문에 이게 오류입니다. 동의하나요, 동의하지 않나요? 여러분이 행복을 추구한다면, 불행해질 겁니다. 여러분이 불행해서 행복을 좇는 겁니다. 그래서 더 행복해지길 원하는 것입니다. 맞나요? 여러분이 계속 행복을 좇는다고 말하고 있는 겁니다.

That means where are you unhappy? That's what you do. You say I'm unhappy. I'm pursuing happiness. That's "where are you unhappy?" Just get rid of it. You don't need to pursue it. Think about it. Just get rid of the thing that makes you unhappy. That's all there is to it.

그러면 여러분이 불행한 지점은 어딘가요? 그게 해야 할 일입니다. 불행하다고, 행복을 좇고 있다면, "어디가 불행한가요?" 그냥 그걸 없애버리세요. 행복을 좇을 필요는 없습니다. 생각해보십시오. 그냥 불행하게 하는 것들을 없애면 됩니다. 그것만 하면 되는 겁니다.

And then what remains is you're happy. Nothing bothers you. No need to pursue. Look at yourself. What are you unhappy about? uh? Alright. So we stop here today.

그러면 그렇게 남는 건 행복뿐입니다. 아무것도 여러분을 힘들게 하지 않습니다. 좇을 필요 없습니다. 자신을 보십시오. 무엇이 불행한가요? 네? 좋습니다. 그래서 오늘은 여기서 마칩니다.

I think today, who's the cook today? Who's the chef today? Ah~ So Korean food. Today I invite you to pursue happiness by trying Korean vegetarian food. This is the first.

오늘 요리사는 누구예요, 셰프가 누구죠? 아~ 그러니까 한국 음식이네요. 오늘 한국 채식 음식을 맛보면서 행복을 추구하라고 여러분을 초대합니다. 이게 처음입니다.

I'm excited. I tell you this. I'm very happy that we get to this point. I mean, this lady here has been coming to the temple the last two days. And she cooks lunch for XianJie. And now I've been busy the last two days. Last Friday, I couldn't taste the Korean cooking.

신납니다. 내가 말해줄게요. 우리가 이 점까지 이른 것을 매우 기쁘게 생각합니다. 제 말은, 여기 이 여자가 지난 이틀 동안 절에 왔습니다. 그리고 현계를 위해 점심을 요리했어요. 이제 내가 지난 이틀간 바빴는데, 지난 금요일 한국 음식을 먹어볼 수 없었어요.

And I don't know why out of the goodness of her heart, she came back today to cook for us. Even though we're supposed to schedule to have Chinese food today. So, and this lady here is very good, kind-hearted. She came back and she cooked Korean for us today. So let's go try it out. Enjoy ourselves a little bit. And be unhappy about all the things afterwards. All right. Thanks for coming.

그녀가 어떻게 이렇게 진심으로 오늘 요리하게 됐는지는 모르겠어요. 오늘 중국 음식을 먹기로 했는데도 말이죠. 그래서 여기 이 여자가 아주 착하고, 마음이 곱습니다. 와서 우리를 위해서 한국요리를 했습니다. 그러니 한번 먹어봅시다. 한번 즐겁게 드셔보세요. 그런 다음에 다른 여러 문제에 대해서 불행해도 됩니다. 와주셔서 고맙습니다.

[선 법문] 생각, 걱정, 유루 그리고 진심

Thinking, Worrying, Outflows & True_Mind

2013.12.07

<https://youtube.com/watch?v=2V1Y7F-Cwbc>

녹취 및 번역 김윤정, 교정 현안스님, 완료일 20240325

Good morning everyone. Thank you for coming. It's a very rainy day and cold day. And you braved the weather to come to the temple. We appreciate it. Some of you drove from very far away as well. My Master, he said that... he's one of the best Meditators I know.

모두 좋은 아침입니다. 와주셔서 고맙습니다. 오늘은 비도 많이 오고, 춥습니다. 그런데 이런 날씨에 용감히 절까지 와주셔서 고맙습니다. 여러분 중 몇은 아주 멀리서 운전해 오신 분도 있죠. 나의 스승님은 내가 아는 한 최고의 명사가 중 한 명입니다.

He said that it is reported to me by one of his nuns who's an Arhat. He says that he's a patriarch of Orthodox Buddhism. So, he has.. there's a lot of jealousy and ill intentions from his colleagues and his competitors. Colleagues meaning the other monks.

선화 상인이 말하길, 아라한 제자 비구니 한 명이 알려줬다고 했는데, 선화 상인은 사실 정통 불교의 조사 스님입니다. 그래서 그의 주변에 질투가 많았습니다. 그리고 동료와 경쟁자들로부터 나쁜 의도가 많았습니다. 여기서 동료는 다른 스님들을 뜻합니다.

So one day he was invited to a foreign country. The objective is for him to go on a Dharma propagation delegation. And they gave him some food. They offered him some food. And they poisoned him. So he knew it. And what did he do?

그래서 하루는 외국으로 초대받았는데, 그의 목적은 법을 포교하는 사

절단으로 가는 것이었습니다. 거기서 사람들이 선화상인에게 먹을 걸 줬는데, 그에게 음식물을 공양 올렸는데, 사람들이 독을 넣어서 줬습니다. 그리고 그는 알고 있었습니다. 선화 상인이 어떻게 했는지 아나요?

This is common, the patriarchs. The reason that you become a patriarch is because you have to be ready for these types of things. Because it happens to all the Patriarchs throughout the times. So what did Master XuanHua do?

이런 일이 흔합니다. 조사 스님들에게, 누군가 조사 스님이 되는 이유는, 이런 류의 일들에 준비된 사람이기 때문이죠. 여러 시대를 통틀어 모든 조사스님에게 생긴 일이기 때문입니다. 선화 상인이 뭘 했을까요?

He moved the poison, according to her, he explained to her, his disciple, he moved his poison to his foot. What for? Because he's busy. He has no time to deal with it. So he pushed it to his foot. So that is there. And it cannot, cannot cause any problems. Nothing significant. Nothing major.

선화 상인이 그 독을 움직여서, 제자 비구니에 따르면, 선화 상인이 그 제자 비구니에게 설명해줬다고 합니다. 독을 발쪽으로 옮겼다고 합니다. 왜그랬을까요? 바빠서 이 일에 대처할 시간이 없었기 때문입니다. 그래서 발쪽으로 밀어버렸습니다. 독이 거기 있는 거예요. 독이 아무런 문제를 일으킬 수 없게 말입니다. 주요한 문제가 없도록, 큰일이 없게 말입니다.

And afterwards, he took care of it. So, this is incredible. This is from meditation. So, you see, I can imagine where you actually can contain the poison. I hope you don't try it on me. When you meditate, it's possible when you meditate, to contain the poison from reading.

나중에 그걸 처리했습니다. 이게 아주 놀라운 일입니다. 명상 덕분입니다. 보세요. 실제로 독을 억제할 수 있는 상황을 상상할 수 있는 겁니다.

다. 나한테는 그런 거 안 해보길 바랍니다. 명상하면, 그게 가능합니다. 명상하면 독이 퍼져나가는 걸 막을 수 있습니다.

But for you to do that while walking, while smiling, and while functioning normally, I find it so hard to do. You see how incredibly advanced he is in terms of meditation. It's just inconceivable. Don't you think?

그런데 걸으면서, 미소 지으면서, 정상적인 기능을 하는 동안 그렇게 하는 것은 너무 어렵습니다. 선화 상인이 명상에 있어 얼마나 믿을 수 없을 정도로 수준이 높은지 알 수 있는 겁니다. 그냥 불가사의한 일입니다. 안 그런가요?

Because why? Because when you're thinking, when you're functioning during the day, that's when you are, your Qi is being dissipated. Therefore, your attention is diverted in many things you need to do. In meditation, when you meditate, you're supposed to concentrate on one thing. Your meditation topic.

이유가 뭘까요? 왜냐하면 생각할 때, 낮에 활동하는 동안, 그때 기(氣)가 낭비되고 있기 때문입니다. 그래서 여러분의 집중이 해야 할 여러 일로 분산됩니다. 명상할 때, 한 가지에만 집중해야 하는 것입니다. 그것이 명상 주제입니다.

You see, normally, when you're thinking, when you're functioning during the day, your mind is what is called scattered. That's natural. That's how it is. And (toward a baby in Buddha hall) hi there.

일반적으로 생각하고 있을 때, 낮에 활동하고 있을 때, 여러분의 마음은 흩어져 있는 상태라고 말합니다. 그렇습니다. 그건 자연스러운 일입니다. 원래 그런 겁니다. (법당 안 아기소리) 안녕 아가!

Just for this man here, this monk here, to be able to function and talk to you and smile to you, and help you explain what you

need to do to solve your problems, and yet he's not scattered. That's incredible meditation skill. This is my teacher. I find it, you know, incredible. Incredibly high.

그런데 선화 상인은 사람들과 대화하고, 미소 짓고, 문제를 해결하기 위한 일들을 설명하는 데 도움을 주는데, 그러면서도 산란하지 않은 겁니다. 아주 굉장한 명상 기술입니다. 그게 바로 나의 스승님입니다. 믿을 수 없을 정도로, 엄청나게 높습니다.

You know, the point here is, if you ever played video games, anyone have played video games? Yes? Two? Three? The girls too? Oh my goodness. hahahah. Video games. Have you ever played video games? Have you played like, uh, 24 hours a day?

음. 여기서 핵심은 비디오 게임을 해봤다면, 비디오 게임 해본 사람 없나요? 네, 둘, 셋, 여자애들도? 오마이갓! 하하. 비디오 게임. 여러분도 비디오 게임 해봤죠? 뭐 하루 24시간 해본 적 있나요?

Could anyone play 24 hours a day? No? What's the longest you ever played? In a stretch. Two hours. You don't, it's nothing yet. You're not, you're not a heavy duty yet. Anyone? 24 hours. You know. You play video games. I play to the point, this is before I meditated.

하루 24시간 할 수 있는 사람 있나요? 없어요? 안 쉬고 가장 길게 해본 게 얼마인가요? 두 시간? 그건 아무것도 아니죠. 그건 아직 심한 게 아니에요. 다른 사람? 24시간, 그렇게 비디오 게임을 하면, 그건 내가 명상하기 전 일이에요. 하하.

Yes. Please don't think of me any less. Uh, you play video games. You play and what happens is you play long enough, something happens. Have you noticed something happens? You play video games. Yes. (Audience: inaudible)

그래요. 그렇다고 날 다르게 보지 말아주세요. 비디오 게임을 하면, 아

주 오랫동안 하게 되면 생기는 일인데, 어떤 일이 생깁니다. 어떤 일이 생기는지 알아차린 적 있나요? 게임 하시죠? (청중: 안들림)

Go like this? No, no, I don't go like this. Not everyone. His dad goes like this. Yes, anyone else? When you play video games long enough, what happens to you? Yes, Ikaro. (Audience-a kid: you get tired) You get tired. Very good, you get tired. Uh huh. You get what? (a young boy: you get blind?)

이렇게 된다고요? 아뇨, 아뇨. 난 그렇게 되지 않아요. 다들 그런 건 아니에요. 자기 아버지가 그렇게 되나봐요. 네. 또 다른 사람. 오랫동안 게임하면, 어떤 일이 생기죠? 네, 이카로. (남자아이: 피곤해져요) 피곤해지죠. 아주 좋아요. 피곤해집니다. 맞아요. 어떻게 된다고요? (남자아이: 눈이 멀어요.)

You get blind. No, I get hungry. That's when I need my sugar. Yes, anyone else? What happens to you? When you play video games long enough, like hours, okay, Here's what happens to you. I tell you this because I know you don't even pay attention.

눈이 멀어요? 아니요, 난 배가 고파져요. 그때 당이 필요한거죠. 네. 또 다른 사람? 무슨 일이 생기나요? 비디오 게임을 충분히 오래하잖아요, 몇 시간씩 말입니다. 이런 일이 생기는 겁니다. 내가 말해주려고 합니다. 여러분이 이런 데 주의를 기울지도 않는다는 걸 알거든요.

Your hands are cold, aren't they? Your fingers are cold. Anyone? No? Yeah? Yeah? Your fingers are cold, right? Your toes are cold. Your feet are cold. Correct? Have you noticed that? You guys don't know. That's not called playing video games. That's nothing yet.

손이 차가워집니다. 안그런가요? 손가락이 차가워집니다. 그랬던 사람? 아니요? 네? 손가락이 차가워집니다. 맞죠? 발가락이 차가워집니다. 발이 차가워집니다. 맞나요? 알아차린 적 있어요? 모른다구요? 그러면 비

디오 게임 한 것도 아니죠. 그러면 그건 아직 아무것도 아닌 거예요.

It's not called video games, playing video games until your feet are cold and your hands are cold. That's a real player. It's called dedication and passion. (Someone laughs) So what happens is that when you play video games, what happens to you?

발이 차가워지고, 손이 차가워지기 전까지 비디오 게임을 했다고 말하기 어려운 겁니다. 그랬어야 진정한 플레이어인거예요. 그런 걸 바로 헌신과 열정이라고 부릅니다. (청중의 웃음) 그래서 비디오 게임할 때 무슨 일이 생기죠? 무슨 일이 일어나나요?

You're going like this, right? Like this, right? And staring at what? At the screen, right? Ricardo, is that correct? See, now the kids don't pay attention to me anymore. Now they have their own buddies. Uh, you go like this, you stare at the screen, and you go like this, right?

(마스터 포즈를 보여주며) 여러분 이렇게 됩니다. 맞죠? 이렇게요. 맞죠? 그리고 뭘 뚫어져라 쳐다보나요? 화면이에요. 그렇죠? 리카르도, 맞지? 보십시오. 이제 애들은 저에게 관심이 없어요. 이제 (절에) 끼리끼리 친구가 있어서요. 여러분이 이렇게요. 화면을 쳐다보면 이렇게 합니다. 맞죠?

Or like this, with your mouth, right? What does it mean? Your attention is drawn to the screen, right? Everything goes to the screen. All of your attention is outside on the screen. And the finger only responds to what your mind is doing, right? But the whole attention is outside of you. Right?

혹은 이렇게요. 입은 말입니다. 맞죠? 그게 무슨 뜻일까요? 그건 관심이 화면에 쏠리는 것입니다. 맞죠? 모두 화면으로 가죠. 모든 주의가 밖으로 화면을 향합니다. 그리고 손가락은 그냥 마음이 하는 일에 반응만 합니다. 맞죠? 하지만 관심은 모두 여러분 밖에 있습니다. 그렇죠?

And where does it come from? Your head, your attention is up here. That's why you're out of balance. I use the example of video games to show you that when you think, you're out of balance. When you think, sit there and you say, okay, you use your brain.

그리고 그게 어디서 왔나요? 머리에서, 여러분의 주의가 여기(머리를 가리키며) 위에 있습니다. 그런 이유로 균형이 깨집니다. 내가 비디오 게임이라는 예시를 사용해서, 생각할 때, 균형이 깨진다는 걸 보여줬습니다. 생각할 때, 앉아서 이러는 겁니다. 뇌를 사용하죠.

And the video games are an extreme example where actually they captivate, they catch everything, they draw everything out of you. They keep on draining and draining and draining. You see that? That's the mental energy you drain from paying attention to the screen constantly.

사실 비디오 게임이 마음을 사로잡고, 모든 걸 쥐어버리고, 여러분의 모든 걸 밖으로 끌어내는 극단적인 예시입니다. 계속해서 방전되고, 방전되고, 방전됩니다. 알았나요? 그게 바로 쉬지 않고 화면에 주의 집중하면서 빠져나가는 정신적 에너지입니다. 몇 시간이고, 몇 시간이고, 계속해서 자신을 방전하는 것입니다. 그렇게 하고 있을 뿐이에요.

Does it make sense to you? Hmm? That's called anti-meditation. It's just the exact opposite of meditation. See? If you pay attention outside of you, focus on one spot outside of you. Then you are being drained. All your energy flows out. It's called, Buddhism is called outflow.

말이 되나요? 허? 그걸 안티-명상이라고 부릅니다. 그냥 명상의 정반대 인거죠. 자신 밖에 주의를 기울이면...밖의 한 지점에 집중하는 것입니다. 그러면 방전하고 있는 것입니다. 모든 에너지가 흘러나갑니다. 불교에서는 이것을 일컬어 “유루(Outflow)”라고 합니다.

You see what happens is, all your mental energy up here in your brain goes through your eyes. And a little bit through your muscles here. Your arm here. But most of the energy, mental energy, is lost through the eyes. Everything goes out of the eyes. So that you can concentrate, look at the screen.

여기 뇌에 있는 모든 정신 에너지가 눈을 통과해 나갑니다. 그렇죠? 그리고 아주 조금은 여기 근육을 통해서요. 여기 팔을 통해서. 하지만 대부분 에너지, 정신 에너지는 눈을 통해 잃게 됩니다. 모든 것이 눈을 통해 나갑니다. 그렇게 화면을 집중하게, 쳐다볼 수 있게 말입니다.

And you use your hands a little bit to move your hands. But this is, this is minimal energy. The worst energy you lost is right here. Outflow is right here. Any questions about that? Any disagreement about that?

그리고 손을 움직이기 위해서 아주 조금 손을 움직이는데 씁니다. 하지만 그건 아주 최소한의 에너지만입니다. 최악으로 많이 잃는 것은 바로 여기(눈)입니다. 유루는 바로 여기(눈)입니다. 여기에 관한 질문? 이에 반대 의견 없나요?

That's why when you're tired and you go home after work, what do you do? What do you do? Most of you. What do you do? You have a drink. Alright? You eat something. Have a drink, something. And you? Turn on the TV. Am I correct? Anyone? Yeah?

그러니까 피곤해지면 직장 후 집에 돌아가서 어떻게 하나요? 뭘하죠? 여러분 대부분 뭘 하나요? 한잔 하지요? 뭔가를 먹습니다. 그렇죠? 한잔 하기도 하고요. 여러분은 어때요? 티비를 켵니다. 내 말 맞나요? 그러는 사람? 네?

Why, why do you watch TV? Because? Because? It numbs you. TV has alpha rays that will, that will dull your thinking process.

It slows down your thinking up here. That's why it's relaxing.

텔레비전은 왜 볼까요? 왜냐하면? 왜죠? 그게 여러분을 둔하게 해줍니다. 테레비는 알파선이 있어서 그게 생각하는 과정을 둔하게 해주는 것입니다. 그게(알파선) 여기 위쪽에서 생각하는 걸 느리게 해줍니다. 그래서 릴랙싱한 겁니다.

So, these extreme examples that I tell you is to show you that normally during the day, we're getting, our energy being drained through so many, many factors. And the six, the six gates, the six doors that our energy are dissipated through are called the sense organs.

이러한 극단적인 예들은 일반적으로 낮동안 에너지를 굉장히 여러여러 요인으로 방전되고 있다는 걸 보여주기 위한 것입니다. 그리고 에너지가 방출되는 여섯 가지, 여섯 개의 문, 여섯 개의 출구가 바로 감각기관입니다.

In Buddhism, it's called the six thieves. Because they rob us that are all precious to us. Yes sir? Did you have a question? No. All right. Does anyone have any questions? So, what happened is that if you understand that concept that, you know, usually a lot of your energy is being dissipated through your eyes. Right?

불교에서 이것 여섯 도둑이라고 부릅니다. 왜냐하면 우리에게서 소중한 모든 걸 훔쳐가기 때문입니다. 네. 신사분. 질문이 있었나요? 아니요? 좋아요. 질문 있나요? 그래서 생기는 일은, 만약 여러분이 그런 개념을 이해한다면, 주로 많은 에너지가 눈을 통해서 나가고 있습니다.

This is what we like to do. We like to look at things, observe things. Right. This is where our energy is being dissipated. Yes sir? (Thomas: Video games can be, seem to be more draining than TV.) Yes.

그것이 바로 우리가 즐겨 하는 일입니다. 여러 것들을 쳐다보기 좋아합

니다. 관찰하기 좋아합니다. 거기서 에너지가 발산되고 있는 것입니다. 네. 말하세요. (토마스: 비디오 게임이 그러니까 텔레비보다 더 많이 방전하는 것으로 보입니다.) 네

(Thomas: I am wondering why. That's because you have to process a lot more. You are responding to things.) Yeah. Because it demands your thinking process. TV, you don't have to think. TV has something, the alpha rays where actually it dulls your wits. Actually dulls your wits.

(토마스: 그 이유가 궁금하네요. 훨씬 더 많은 (정신적) 처리를 하기 때문인가요. 여러 일들에 응해야 해서인지) 네. 비디오 게임에 사고 처리과정을 요구하기 때문입니다. 텔레비는 생각할 필요가 없잖아요. 텔레비에는 알파선이 있어서 실제로 여러분의 지력을 무디게 합니다. 그게 실제로 여러분의 의식을 둔하게 만듭니다.

Whereas video games demand mental processing constantly. You have to move. You have to move. You have, you have to react to it. It demands a reaction. It's called, you need to react to what's happening on the screen. Reaction requires thinking.

반대로 비디오 게임은 끊임없는 사고 과정을 요합니다. 움직여야만 하는 것이죠. 움직여야만 합니다. 계속 게임에 응대해야만 합니다. 반응을 요합니다. 말하자면 여러분이 화면에서 일어나는 일에 응할 필요가 있는 것이죠. 반응은 생각을 요합니다.

Mental processing. It's different from a TV. So, the example of the video game shows that, if you think excessively, you're out of balance. You take a step further. But normally, if you pay attention, you have some real meditation skills. You see that every time you pay attention, you go outside.

정신적인 처리입니다. 텔레비와는 다릅니다. 그래서 비디오 게임의 예에서 보듯이, 과도하게 생각하면, 균형이 깨집니다. 한 걸음 더 나아가

서, 하지만 보통 잘 보면, 진짜로 명상 능력이 좀 있다면, 주의를 기울일 때마다, 밖으로 나간다는 걸 보게 됩니다.

That's when, that's when your energy is being drained a lot. So, when you meditate, you close your eyes and go back inside. That's when you charge up the batteries. The batteries again. Any other questions? Yes, sir.

그럴 때, 그때 에너지가 많이 빠져나가고 있는 것이죠. 그래서 명상할 때, 눈을 감고, 다시 안으로 들어갑니다. 그러면 배터리를 충전, 다신 충전할 수 있는 것입니다. 다른 질문? 네, 신사분.

(Thomas: So, even if it's a video game where you're really, just like say, fighting some creatures or something.) M: Now, it's like combat, a grand theft auto, whatever. Number five. (Thomas: That's still a lot of thinking, even though it's like, I mean, it's pretty low level thinking, but it's still draining. It's still thinking.) (Another person speaks - inaudible)

(토마스: 그러니까 비디오 게임에서 그냥 뭐 몬스터나 뭐 그런거랑 싸우고 있다고 해도...) M: 이제, 이게 전투, 도난용 자동차 같은 것이든 뭐든간에. 5번. (토마스: 그건 아직도 생각이 많은거죠. 그게 그냥 아주 낮은 수준의 생각이더라도, 그래도 계속 방전되고 있는 거죠. 그래도 생각하고 있으니까) (또 다른 사람이 말한다- 안들림)

Very intense. Yeah. It's extremely intense. (Another person speaks - inaudible) Yes, that's it. Unfortunately, that concentra...(Another person speaks - inaudible)

아주 강력합니다. 네. 그게 극히 강력합니다. (그 사람이 계속 말한다- 안들림) 네, 그렇습니다. 안타깝게도 그 집중이... (계속 말한다- 안들림)

M: Yeah, it's very demanding, right? I mean, just like, like so much faster. You have so, so much more on your toes to react to

it. Your reaction has to be faster. (Another person speaks - inaudible - it's really strange because a lot of times, I tell myself. I can't do this thing. I can't meditate because my mind can't focus on it) M: Right. Except when you play video games. (The guy continues: When I'm sitting in front of a video game, I'm like 110% focused.)

M: 네, 많이 힘듭니다. 그렇죠? 제 말은, 이게 훨씬 더 빠르다는 겁니다. 여러분이 거기 반응하기 위해서 훨씬 훨씬 더 많은 걸 해야 합니다. 반응이 더 빨라야 하거든요. (그 사람 계속해서- 안들림- 이게 참 희안합니다. 왜냐하면 난 이것 할 수 없어, 명상할 수 없어, 마음이 여기 집중할 수 없어 그렇거든요) M: 맞습니다. 비디오 게임할 때는 예외죠. (같은 사람 계속해서-비디오 게임 앞에 있으면 110% 몰두죠)

Yeah. You draw. Because the video games draw it out of you. Draws you into the screen. This is why it's extremely dangerous. Video game is the work of demons. The demons will draw you out and rob you. The demons are, the nature of demons is that they harm you by robbing you.

네, 끌려나갑니다. 왜냐하면 비디오 게임이 여러분의 밖으로 끌어 당기니까요. 화면 속으로 끌려갑니다. 그래서 이게 극히 위험한 것입니다. 비디오 게임은 마구니가 하는 일입니다. 마구니는 여러분을 끌어내고, 여러분에게서 훔칩니다. 마구니들은.. 마구니의 성품은 여러분에게서 도적질해서 해칩니다.

They will kill you by robbing you. They love to steal from you and they rob you and then they kill you. It's different from the ghosts. Ghosts cause trouble for you. But they don't necessarily need to kill you. Demons will kill you. But before they kill you, they'd like to rob you. That's part of their fun. Yes.

그들은 여러분을 강탈함으로써 죽일 것입니다. 마구니들은 여러분에게

흠치는 걸 좋아하고, 여러분을 강탈하고, 그런 다음 죽일 겁니다. 이건 귀신과는 다릅니다. 귀신은 문제만 일으킵니다. 하지만 여러분을 반드시 죽이지는 않아요. 마구니는 여러분을 죽일 것입니다. 하지만 죽이기 앞서, 강탈하길 좋아합니다. 그게 그들의 재미 중 한 부분이죠. 네.

(Audience: inaudible) M: Yes. Yes. (She continues to speak in the background) M: Right. That's right. Right. Right. Right.

(청중: 안들림) M: 네, 네. (여자분이 계속해서 말한다-안들림) M: 맞습니다. 맞아요. 네, 그래요. 맞아요.

Same thing. Same problem. You are draining. You remember the example, after work means that ... coming from work, your mind is still churning. right? You have to work. You have to work. You have to work.

같은 겁니다. 같은 문제예요. 에너지가 빠져나가고 있는 겁니다. 직장을 마친 후 그 예시 기억하나요? 일을 마치고 온 여러분의 마음은 아직도 휘청거리고 있습니다. 그렇죠? 일해야 합니다. 일해야 해. 일해야 하는 거예요.

You can't let go. So watching TV dulls you. To the point. And then when it becomes interesting, then you are being drained again. Good question. I didn't say that to see if you pay attention. Yes. So, at first it will calm you down, relax you a little bit.

여러분은 그걸 놓아버릴 수 없습니다. 그래서 텔레비를 봐서 둔하게 만듭니다. 그래서... 어느 지경까지.. 그런 다음 텔레비가 흥미로우면, 그때 다시 에너지가 빠져나가고 있는 것이죠. 좋은 질문이었습니다. 여러분이 주의 집중하고 있는지 보려고 말하지 않은 겁니다. 네. 그래서 우선 이게 여러분을 차분하게 해줄 거고, 조금 릴렉스하게 해줍니다.

But afterwards, you watch too much if there's a good show up there, that's when you are in trouble again. It's no different from video games. Does it make sense? That's why you have children

allow them to play half an hour, an hour. That's it. No more. Because it becomes harmful to them.

하지만 그런 후, (텔레비를) 너무 많이 보면, 뭐 재미있는 프로그램이 나오면, 그때 곤란에 처하게 됩니다. 비디오 게임하고 다룰 게 없는 것이죠. 말이 되나요? 그래서 아이들이 30분, 1시간 정도 놀 수 있게 해주는 거죠. 그거예요. 더는 안돼요. 왜냐하면 아이들에게 해가 되기 때문이에요.

At first, the first half hour or an hour, it helps their hand and eye coordination. That's very helpful. It trains them that. But not beyond that. Beyond that, it becomes an addiction, becomes excessive. It's not good for them. Yes.

처음 30분이나 1시간은 아이들이 손과 눈 조율하는데 도움이 됩니다. 아주 도움이 됩니다. 손과 눈을 훈련시킵니다. 알았나요? 하지만 그 이상은 아닙니다. 그 이상이면 중독이 됩니다. 과하게 되죠. 그러면 아이들에게 좋지 않아요. 네.

(Audience: Master, if anyone is asking me a question, it's because I ask you because there are people outside, schools, religions, that you have to think for survival.) M: Right. (Audience: Think of your future, think of your business, think of your family. About everything. So you say, you don't have to think.) M: Right. (Audience: but we have to think.) M: Yes. (Audience: Is anyone asking correctly?) M: Who is correct? Who is right? I'm right, of course. (Audience: And we know where to end it.)

(청중: 마스터, 어떤 사람이 묻는다면, 종교 밖에 있는 사람들은 생존을 위해서 생각을 해야 하잖아요.) M: 그렇죠. (청중: 미래에 대해 생각하고, 일에 대해 생각하고, 가족에 관한 생각합니다. 모든 것에 대해서 생각해요. 그런데 마스터는 생각할 필요가 없다고 하잖아요.) M: 그렇죠. (청중: 하지만 우리는 반드시 생각해야만 하는거죠) M: 네. (청중: 누

군가 맞게 질문했나요?) M: 누가 옳냐고요? 누가 맞냐고요? 당연히 내가 맞죠! (청중: 그리고 우리가 어디서 끝내야 하는지 알죠)

Yeah. But I'm right. I'm more right than they are. I'm kidding. No, I'm not. We have to think. The question she is asking is we have to think during the day. Because when we are at work, we have to think. Right? Then, and now in meditation, we tell you, don't think. Minimize your thinking.

네. 하지만 내가 옳아요. 내가 늘 그들보다 옳아요. 농담이에요. 아니 그렇지 않아요. 우리가 반드시 생각해야만 하죠. 이 질문자가 묻는 것은 우리가 낮동안 생각해야만 한다는 것입니다. 왜냐하면 우리가 일할 때, 반드시 생각해야하니까요. 그렇죠? 그런데 이제 명상에서 여러분에게 생각하지 말라고 합니다. 생각을 최소화하라고요.

So what is right? What is wrong? You should think. At our level, you should think when we must. But the rest of the time, don't think. That's the balance. For example, when you're driving your car, are you thinking? Yes, you are. I don't believe you.

그러니 누가 옳고, 누가 틀리나요? 여러분은 생각해야 합니다. 우리 수준에서는 필요할 때 생각해야 하는 겁니다. 하지만 그 밖의 시간동안 생각하지 마십시오. 그것이 균형입니다. 예를 들어 여러분은 운전하는 도중에 생각하나요? 네, 당연하죠. 안 한다고 하면 난 안 믿어요.

I don't believe you. You're thinking about a problem, right? That you have. Something that bothers you. Right? That's called thinking. Does it help or not? You usually get an answer. I ask you every single day. I know, you drive, So when you drive, you think. Right?

어떤 문제에 대해서 생각하고 있잖아요. 아닌가요? 여러분이 가진 문제 말이죠. 여러분의 마음을 신경 쓰게 하는 문제. 그렇죠? 그런 걸 생각이라고 부릅니다. 도움이 되었나요? 보통 답을 얻나요? 매일매일 운전

하면서, 운전하면서 생각하잖아요. 맞나요?

When you think, I remember when you, while driving you're thinking. Can you come up with a solution? How often do you come up with a solution? Tell me. Pay attention. Please be honest. It's very rare. If you come up with any kind of solution at all. Right?

생각할 때... 운전하는 중 생각하고 있습니다. 그러면 해결책을 찾아낼 수 있나요? 얼마나 자주 해결책을 찾습니까? 말해보세요. 잘 생각해 보세요. 정직하게... 거의 안 그렇죠. 만약 어떤 해결책이라도 내놓는다고 해도, 그렇죠?

Because your mind is scattered. It's between driving and thinking, and driving and thinking, driving and thinking and the cell phone rings and the stereo and all those things. Your mind is distracted. You're thinking when you're driving because of habit energy. It's called habit energy.

마음이 산만하기 때문입니다. 운전하는 것과 생각하는 것 사이에서, 운전하고, 생각하고, 운전하면서 생각하고, 그러고 핸드폰은 울립니다. 그리고 음악도 틀어져 있고, 많은 일들이 있어요. 마음이 산만합니다. 습기(습관적인 에너지) 때문에 운전하면서 생각하고 있는 것입니다. 그것을 습기(habit energy)라고 부릅니다.

The compromise, the balance is that think when you must and stop thinking when you don't have to. Well, it doesn't help. Because you see, people think because, from the force of habit, not because it helps them. This is what meditation points out to you.

타협은, 균형이란 생각해야 할 때 생각하고, 생각하지 않아도 될 때 생각을 멈추는 것입니다. 이게 도움 안되는 게... 왜냐하면 보십시오. 사람들이 생각하는 것은 습기에서 오는 힘 때문입니다. 도움이 되어서 하는

게 아닙니다. 이것이 명상이 여러분에게 지적해주는 점입니다.

You find out that instead of thinking like that, okay, while driving and while walking and while eating, okay, Then what you do, you concentrate on your eating, concentrate on doing things to relax your mind. What I like to do is I say relax. I drop my thoughts.

생각하는 대신, 운전하면서, 걸으면서, 먹으면서, 그때 어떻게 하나면, 먹는 것에 집중하고, 하는 일에 집중하면 마음을 편안하게 해줍니다. 나는 어떻게 하나면, 릴랙스해야해! 그렇습니다. 생각을 내려놓습니다.

Thought comes up, I say, oh, I'm thinking. Drop it. I don't need to worry about it now. I don't want to worry about it now. Because worrying about it now doesn't help things at all. But you see, the habit energy is to keep on thinking and thinking and thinking about it.

생각이 올라오면, 내가 “오! 내가 생각하고 있네. 내려놔!” 그렇습니다. 지금 이것에 대해서 걱정할 필요가 없어. 이제 이것에 대해서 걱정할 필요가 없네. 왜냐하면 지금 당장 걱정한다고 전혀 도움이 되지 않기 때문입니다. 하지만 보이나요? 습기는 그 문제에 대해서 계속해서 생각하고, 생각하고, 생각하고, 생각하는 것입니다.

It's called worries. We worry. And we can't stop thinking. We can't stop worrying. And it's not helpful. There's no need for that. So meditation, part of meditation skills is to recognize that you're thinking, you're draining yourself. And stop it. That's all you do. Stop it. That's called meditation. Meditation while working. While in movement.

그걸 걱정이라고 부릅니다. 우리는 걱정합니다. 생각을 멈출 수가 없어요. 우리가 생각을 멈출 수가 없습니다. 생각이 도움이 안됩니다. 필요가 없는 것입니다. 그러니까 명상은, 명상 기술 중 한 부분이 생각하고 있다는 것, 스스로 방전하고 있다는 것을 인지하는 것입니다. 그리고

그걸 멈춥니다. 그것만 하면 됩니다. 멈추십시오. 그게 명상입니다. 일하는 중 명상 움직이는 도중예요.

When you meditate, movement meaning when you're walking, you're working, you're cooking, you know, you're sweeping the floor. If you find yourself thinking, stop. That's all you do. That's called meditation in movement.

명상할 때, 움직임은 걷을 때, 일할 때, 요리할 때, 바닥 쓸 때임을 뜻합니다. 스스로 생각하고 있음을 발견하면, 멈춥니다. 그것만 하면 됩니다. 그것을 움직임 속 명상(동적명상)이라고 부릅니다.

I know it doesn't answer your question, but it's a start. Right? Yes. There's more. (Audience: inaudible) You worry. Yeah. Yours is even worse than thinking. Worrying is one level worse than thinking. Thinking is that you use logic. Worrying has no logic.

이게 당신의 질문에 답이 안된다는 걸 압니다. 하지만 시작은 되요. 맞죠? 그리고 더 있습니다. (청중: 안들림) 당신은 걱정하잖아요. 그래요. 걱정은 생각보다 심지어 더 안 좋습니다. 걱정은 생각보다 한 층 더 안 좋아요. 생각은 논리를 이용합니다. 걱정에는 논리도 없습니다.

It has to deal with emotions. You notice that? Thinking is still logical. You can use your logic. But worry is you have an unresolved emotion. Or you have to chop up the emotions and you go down to thinking again. Meditation is not a cure-all.

그건 감정을 다뤄야만 하는 겁니다. 생각하는 것은 여전히 논리적이예요. 논리를 이용할 수 있습니다. 하지만 걱정은 해결 안 된 감정이 있는 것이죠. 또는 감정을 잘게 썰어야 하고, 다시 생각으로 내려가야 합니다. 명상이 만병통치약은 아닙니다.

Meditation allows you to see what's happening to you. Where you are spending your energy. And then you realize, "is it helpful? Is it helpful in changing?" For example, if you're spending energy at

work and think, is it helpful? Yes. It helps me earn a paycheck.

명상은 여러분에게 무슨 일이 생기고 있는지 보게 해줍니다. 어디에 에너지를 소모하고 있는지를요. 그리고 알아차리는 겁니다. “이게 도움이 되나? 바뀌야 도움이 될까?” 예를 들어 직장에서 에너지를 쓰고 있으면, 생각해보세요. 이게 도움이 되나? 그렇죠? 나에게 월급을 주니까요.

It's a good thing to do. Right? Meditation is to be smart about things. To be aware of things, whether it's useful or unbeneficial. That's all. Whatever is not beneficial, you stop. You cut it out. Any other questions?

그러면 하기 좋은 일입니다. 그렇죠? 명상은 여러 일들에 영리해지는 겁니다. 여러 것들에 대하여 쓸모가 있는지, 불필요한지 자각하는 것입니다. 그뿐입니다. 뭐든 유익하지 않으면 멈춥니다. 잘라버리는 겁니다. 또 다른 질문?

So, the more still you are in meditation, the more aware you are of the drainage that you're spending through your sense organs. So the worst, the worst culprit are your eyes. You're always looking at things. That's why, you see, that's why I wear glasses. Look, look at too much.

그래서 명상에서 더 고요할 수록, 감각 기관을 통해서 소모하고 있는 그 방전에 대해서 더 자각하게 됩니다. 그러니까 최악의, 최악의 범인은 여러분의 눈입니다. 여러분은 늘 여러 것들을 보고 있습니다. 그런 이유로 내가 안경을 쓰는 겁니다. 너무 많이 쳐다보니까요.

Don't take offense. Any other questions? So, my teacher, you see, I started by saying that my teacher was poisoned by a fellow monk and then he pushed the poison to his foot so that he can continue and talk to people and teach people so that he can continue and talk to people and teach people

장난입니다. 농담한 겁니다. 기분 상하지 말고요. 질문 없나요? 그래서

나의 스승님, 보세요. 내가 처음에 나의 스승님이 동료 스님이 넣은 독을 발쪽으로 밀어냈다고말해드렸죠? 그렇게 선화 상인은 사람들과 계속 대화하고, 가르쳤습니다.

and deal with the poison after he's done at night. And that's incredible because you realize that while he's talking to us, through his sense organs, he smiles at you, he looks at you, he hears you, converses with you, and all those things. Yet, he's able to contain the poison. That's incredible.

나중에 일을 마치고 밤에 독을 처리했습니다. 그게 엄청난 것입니다. 생각해보세요. 선화 상인이 사람들과 이야기하면서, 감각 기관을 통해서, 미소 짓고, 사람들을 쳐다보고, 그 사람들의 말을 듣고, 대화를 하고 이런 모든 걸 하는데, 그런데도 독을 억제할 수 있는 겁니다. 엄청 납니다.

That is to function without thinking. That's only possible when you are not thinking, you have minimal thinking. So, I use the example again, I'm glad you asked the question because it shows that depending on your skill level, you're able to function with minimal thinking and no thinking at all.

그것이 바로 생각 없이 기능하는 것입니다. 그것은 생각하고 있지 않아서, 최소한으로만 생각하기 때문입니다. 그래서 다시 내가 그 예시를 써서, 그 질문을 물어봐줘서 기쁘네요. 왜냐하면 이게 능력치에 따라서, 최소한으로만 생각하면서, 또는 아예 생각하지 않으면서도 기능할 수 있다는 것을 보여줍니다.

Why is that? Because thinking is linear. When you're not thinking, that's when it's multi-dimensional. You can look at the problem from more facets, more angles than just one angle. So, for example, the problems that if you use your logic to deduce it, you cannot solve it.

왜죠? 생각은 일차원적입니다. 생각하고 있지 않으면 그건 다차원적입니다. 문제를 하나의 각도보다 더 많은 측면, 더 많은 각도로 볼 수 있는 겁니다. 예를 들어, 논리를 사용해서 추론하면, 해결할 수 없는 문제들이 있습니다.

The problems when you look at it, you have to go from the other angle, from not thinking. That's when you solve the problem. So it turns out, my answer to your original question is, well, you must think to function. Yes, yes, the answer is yes, at low levels you must think in order to function.

문제들을 살펴볼 때, 생각하지 않음으로써 다른 각도로 갈 수 있습니다. 그때 문제를 해결하게 됩니다. 그래서 질문자의 원 질문에 대한 나의 대답은, 음, 당신이 기능하려면 생각해야 한다는 것입니다. 그래요. 그렇습니다. 대답은 네,입니다. 낮은 단계들에서 기능하려면 생각해야만 합니다.

When you keep on meditating, you reach high levels, like my Master's, he doesn't think anymore. So for us, for us meditators, we see that where he is at. So we try to get there ourselves, because it's possible. He taught us how to do it, we just are not able to do it yet.

계속 명상해서 높은 단계에 다다르면, 나의 스승님처럼 말입니다. 그는 더는 생각하지 않습니다. 우리 같은 명상가들에게는, 그가 어디에 있는지를 봅니다. 그래서 우리 스스로 거기 도달하고자 노력합니다. 왜냐하면 그게 가능한 일이니까요. 선화 상인이 우리에게 그걸 어떻게 하는지 가르쳐줬습니다. 우리는 그냥 그걸 아직 못할 뿐입니다.

And what's fascinating about meditation, because there's so much you can still improve on. You buy that? Actually, when you have some real meditation skills, you find out that instead of sitting there and think about your problem, worrying about your

problems, you should meditate.

그리고 명상이 아주 흥미로운 것은 여전히 개선할 수 있는 것이 너무 많기 때문입니다. 그렇죠? 사실, 진정한 명상 기술이 있다면, 그냥 앉아서 문제에 대해서 생각하는 대신, 명상해야 한다는 것을 알게 됩니다.

And all of a sudden, quite often, the solution will come to you a lot faster, a lot better, than if you were to sit there and think about the problem. Why is that? Because, when you have some meditation skills and you're able to stop thinking, at that split moment, your wisdom comes forth, it takes over.

그리고 갑자기 어느 순간, 아주 자주, 그 해결책이 그냥 앉아서 문제에 대해서 생각하는 것보다 훨씬 더 빨리, 훨씬 더 좋게 여러분에게 올 것입니다. 왜일까요? 왜냐하면, 명상 기술이 좀 있어서 생각을 멈출 수 있을 때, 그 찰나에, 지혜가 앞으로 나와서, 자리를 차지합니다.

It's able to solve whatever problem it's facing. So let me explain to you the process, for your sake. Your thinking mind here, in front, who grabs the things, he says, oops, what a beautiful picture, oops. How fragrant the roses.

지혜는 직면한 문제가 무엇이든 해결할 수 있습니다. 여러분을 위해서 그 과정을 설명해보겠습니다. 여러분의 생각하는 마음은 여기, 앞에 있고, 여러 것들을 움켜쥅니다. 그게 와우! 사진이 너무 아름답다. 와우. 그렇습니다. 장미가 너무나 향기롭다.

So, in front of you, in front of you, there is a conscious mind that grabs, that goes to the six sense organs to grab things. It's always going outside, grabbing, you know, at the sight, at the sound, at the smell, at the touch. So far so good?

그래서 여러분 앞에, 앞쪽에 움켜쥅는 의식이 있고, 그것이 여섯 감각 기관에 가서 여러 것들을 움켜 쥅니다. 늘 밖으로 나가서, 눈으로, 소리로, 냄새로, 촉감으로 움켜잡습니다. 지금까지 괜찮나요?

That's how you function normally during the day. Conscious mind that grabs at things, gropes at things, not just grabs, gropes at things, it likes to do that. Right? And it says, oh, I feel so good, I feel so comfortable. You know, Let's touch. Alright.

그게 여러분이 보통 낮동안 기능하는 방식입니다. 의식은 여러 것들을 움켜 쥐고, 여러 것들을 더듬습니다. 그냥 움켜 쥐기만 하는 것이 아니라 더듬습니다. 그게(생각하는 마음) 그렇게 하길 좋아합니다. 맞죠? 그리고 이룹니다. 오! 기분 진짜 좋네. 아주 편안하구만. 만져보자.

So, the way this guy functions is that as soon as it grabs something, what does it do? It processes it, it goes through mental processing. It says, see, what do I do about this? What do I need to do to get a raise? What do I need to do to make more money?

그래서 이 녀석(생각하는 마음)이 무엇인가 움켜 쥐자마자, 어떻게 하나요? 이걸 처리하고, 정신적인 처리를 거칩니다. 그리고 이룹니다. 봐, 내가 이걸 가지고 뭘 하지? 월급 인상을 위해서 뭘 해야하지? 돈을 더 벌려면 뭘 해야하지?

What do I need to do to make her, to get her to like me? That kind of thing. So, whatever it grabs, it gets from the outside world, there is a mental processing going on. Like the image on the screen of video game.

내가 뭘 해야, 그녀가 날 좋아하게 하려면 뭘 해야할까? 그런 것들 말이죠. 그래서 이게 뭘 움켜쥐던, 외부 세상으로부터 잡고, 정신적 처리 과정이 진행됩니다. 비디오 게임할 때 화면에 있는 영상처럼요. 그리고 이룹니다. 오! 움직여야 하는데, 내가 내 탱크를 저쪽으로 움직여야 하는데!

I need to shoot a Tomahawk missile. And all those things. So you, the data that comes in, you process it mentally. Constantly. So,

that's what happens to you. So, it's linear. As soon as you come in and process it, you're stuck with that processing, and whatever comes in, it doesn't process it anymore.

토마호크 미사일을 쏘아야 하는데. 이런 것들 전부 말입니다. 그래서 데이터가 들어오면, 정신적으로 끊임없이 처리합니다. 그래서 그게 생기는 일입니다. 그래서 그게 일차원입니다. 들어와서 처리분석을 시작하면, 그 처리과정에 정체하고, 뭐가 들어오던 그건 더이상 처리하지 않습니다.

A lot of things are lost. Now, if you stop thinking, okay, you stop thinking, all the data still come in. Don't think you're dead. You're not. You're still hearing things. You still, you still are smelling things. You still are seeing things. But, there's no mental processing. What happens?

많은 것들을 잃습니다. 이제 생각을 멈춘다면, 생각을 멈춘다면, 데이터가 모두 들어오지만, 그렇다고 죽는 게 아닙니다. 그렇지 않습니다. 여전히 여러가지를 듣고 있으면서, 여러 냄새도 맡으면서, 많은 것들을 여전히 보고 있지만, 정신적 처리는 없습니다. 무슨 일이냐고요?

This thing, this guy, is not functioning. So, there's a guy behind it, it's called your wisdom. He takes over. He says, ah, I need to do this, I need to do that. When you're not thinking, this is when you're at your best. Your solution when you're not thinking is much better than this guy here.

이것이, 이 녀석(의식)이 작동하고 있지 않습니다. 그래서 그 뒤에 지혜라고 불리는 다른 녀석이 있습니다. 그(지혜)가 대신합니다. 그리고 이렇습니다. 아! 내가 이걸 해야하는구나. 내가 이걸 해야 돼. 생각하고 있지 않을 때, 그때가 최상의 상태입니다. 생각하고 있지 않을 때 해결책이 여기 이 녀석(의식)보다 훨씬 낫습니다.

This guy here is much better problem solver than this guy. This

guy in front here is slow. It is crude. It is one dimensional. This guy here is multi-dimensional. It's so much faster. It's about a thousand, hundred thousand, a million times faster than this.

이쪽(지혜)가 생각하는 마음보다 훨씬 더 나은 문제해결사입니다. 여기 앞쪽의 이 녀석(의식)은 느리고 생짜입니다. 일차원이에요. 여기 이쪽(지혜)은 다차원입니다. 훨씬 더 빠릅니다. 아마 천, 십만, 백만 배 정도 더 빠릅니다.

That's how fast this guy is. It's extremely fast. I'll give you an example. You recite Ta Bei Zhou, you recite Great Compassion Mantra, How long does it take you to do one? Hmm? One time. The Great, the, the Shurangama Mantra, how long does it take you to recite one, one, once?

그만큼 이 녀석(지혜)가 더 빠릅니다. 엄청 빠릅니다. 내가 예를 들어 줄게요. 여러분들 대비주(신묘장구대다라니)를 외우죠? 대비주 외우시죠? 한 번 외우는데 얼마나 걸리죠? 네? 일독하는데? 대비주, 능엄주는 한번 외우는데 얼마나 오래 걸리시죠?

I ask you. How long? How long? Hmm? Thirty? Thirty minutes. This guy is very slow. Ha ha ha. By memory. Yes. I'll give you an example. If you recite the Great, the Shurangama Mantra, this is the longest mantra in Buddhism, 554 lines.

내가 묻습니다. 얼마나 오래 걸려요? 시간이? 네? 30분? 30분이랍니다. 이 녀석(의식)은 매우 느립니다. 하하. 외워서 하는거죠? 네. 그래요. 예를 들어주겠습니다. 능엄주는 554줄로 된 불교에서 가장 긴 주문입니다.

And you recite one line after another, one line. It takes about, uh, if this gentleman says half an hour, no, that's too long. Probably like 15, 20 minutes. He's being, he exaggerates a little bit. He cannot be that slow. (Audience: two minutes? three?)

그리고 그걸 한줄씩, 한줄씩 읍습니다. 그게 저 신사분은 30분이라고 하는데, 너무 깁니다. 아마 15~20분 걸릴 거예요. 그가 약간 과장한 것 같아요. 저분이 그렇게 느릴 수는 없습니다. (청중: 2분? 3분이요)

Great Compassion Mantra in two minutes? Three minutes. You should be able to recite..., HengChang can recite the Shurangama mantra in three and a half minutes, he claims. That's not bad. Three and a half minutes is not bad.

대비주를 2분 이내예요? 3분이요. 그래요. 아마 그럴 수 있을건데... 항장(스님)은 능엄주를 3분 30초 안에 외울 수 있습니다. 그의 주장은 그래요. 나쁘지 않은거예요. 3분 30초는 나쁘지 않아요.

Normally, the Shurangama Mantra usually takes about 15 minutes. Normal speed. yeah, it takes about 15 minutes. The, uh, the Great Compassion Mantra should take you about, uh, probably one minute. One minute. Why?

일반적으로 능엄주는 주로 15분 정도 걸립니다. 정상 속도가 그래요. 어.. 네. 15분 정도 걸립니다. 대비주는 아마도 1분 정도 걸립니다. 1분이요. 왜일까요?

Because you use your men, your conscious mind to see you recite. When you recite, use your men, your conscious mind, it's very slow. It says, NA MO HE LA DA NA DUO LA YE YE. You go line after line. Whereas, when you stop thinking, this guy takes over,

염송하는데 (생각하는) 의식을 쓰기 때문에 (더 오래 걸리는 겁니다). 염송할 때, 의식을 사용하면 아주 느립니다. 예를 들어, 나모 허라다노 도라예예.. 한 줄 한 줄 갑니다. 반대로 생각하는 걸 멈추면, 이 녀석 (지혜)이 나섭니다.

you can recite the Great Compassion Mantra in seconds. Seconds. Every single line. My student can, the boy I trained, he was 12

years old. No, actually 10 or 12 years old. I don't remember anymore.

대비주를 몇 초 이내에 외울 수 있습니다. 몇 초예요. 한 줄 마다. 내 학생은, 내가 훈련시킨 남자 아이가 있는데, 12살입니다. 아니.. 사실 10살, 12살인가? 기억이 안나네요.

he could recite the Great Compassion Mantra, 84 lines, 86 lines, whatever, in, about 5, 6 seconds. Because every day, he's lazy. Every day, I force him to recite 300 times. So, they walk around all day. I say, I don't care what you do. You just recite the Great Compassion Mantra.

그 아이는 84줄, 86줄인가, 아무튼 대비주를 외우는데 5초나 6초 걸립니다. 왜냐하면 아이가 게을러요. 매일 내가 아이에게 300번씩 외우게 만들었습니다. 그래서 하루종일 걸으면서도, 내가 시켰어요. 네가 뭘 하던 상관없이, 그냥 대비주를 외워라.

So, he walks around, and you know, and he looks at the sky, and look at the birds, and listen to the birds, and he goes like this. And he realized it would take him about 3 hours, 4 hours every day. That's fast.

아이는 돌아다니면서, 하늘을 보면서도, 새를 보면서도, 새 소리를 들으면서도, 이렇게 했습니다. 하루에 3시간, 4시간 걸린다는 걸 알아차렸습니다. 그것도 빠릅니다.

And then, one day, I taught him, so he sat down, and he could recite it in about 6 seconds. 6 and a half. No more. That's still very slow. You get that state, you're not thinking. And you can still improve to 2 seconds, or even below 2 seconds, if you're not thinking.

그러다 어느날 내가 아이에게 같이 앉아서 가르쳐줬습니다. 6초 안에 외울 수 있었습니다. 6.5초. 그 이상이 아닙니다. 그것도 아직 매우 느

린거예요. 그 경계를 얻으면, 생각하지 않는 상태입니다. 그리고 생각하지 않는 상태에서는 2초 또는 2초 이내로 향상할 수 있습니다.

Try this. If you are reciting, uh, the Compassion, the, the Mantras, try to stop thinking, then you see how fast you get. There's a way to do that, but I don't teach it. It's meant for you to understand, that, to understand that, that the thinking, the thinking mind you're so relying upon, is not that desirable. It's very slow. It's very inefficient.

해보세요. 만약에 대비주를 외운고 계신다면, 생각을 멈추도록 해보세요. 그리고 얼마나 빨리할 수 있는지 해보십시오. 그런 방법이 있지만, 이제 난 그건 안 가르쳐요. 그건 여러분이 알아서 이해해야 하는 것입니다. 뭐냐면 여러분이 의지하는 그 생각하는 마음이 그리 바람직하지 않다는 걸요. 그건 매우 느립니다. 아주 비효율적이지요.

If you drop this guy, this guy is so far, much better. The real non-thinking mind, okay, behind the thinking mind, There's a guy behind it, okay, is so much more powerful. So meditation allows you to use this guy, not the one in front. So, meditation skills is that you learn to stop thinking.

그래서 이 녀석(생각하는 마음)을 내려놓으면, 지혜는 훨씬 훨씬 더 낫습니다. 진정한 생각 없는 마음은, 생각하는 마음 뒤에 있어요. 그 뒤에 있는 이 녀석(지혜)는 훨씬 더 많이 강력합니다. 그래서 명상은 여러분이 앞쪽에 있는 의식이 아닌, 이 지혜를 사용하게끔 허락해줍니다. 그러니 명상의 기술은 생각을 멈추는 걸 배우는 것입니다.

To stop thinking meaning you allow, you don't allow this guy to function anymore. You stop this guy from functioning, so that this guy is at peace, is relaxed, and it can solve your problem so much better. Does it make sense? That's why meditation is so beneficial. It's so extremely beneficial.

생각을 멈추는 것이 뭐냐면, 이 생각하는 녀석을 더는 기능하게 두지 않는 것입니다. 이게 작동하는 걸 멈춰서, 평화롭고, 릴렉스되게 해주면, 그게 여러분의 문제를 훨씬 더 잘 해결할 수 있습니다. 말이 되나요? 그런 이유로 명상은 아주 이롭습니다. 아주 많이 유익합니다.

Make sense? All right. Does it answer your question? Yes. So it means that if you still feel you must think, think. But continue to meditate. At some point in time, you find that your thinking process, it becomes more efficient, and you find out that you may have a problem, bothers you,

이해되죠? 좋습니다. 이게 질문에 답이 됐나요? 네. 그래서 그 뜻은 여러분이 아직도 꼭 생각해야 한다고 느끼면, 생각하십시오. 하지만 명상은 계속하세요. 어느 시점에서 여러분은 사고 과정이 더 효율적이 되고, 문제가 있을지도 모른다는 걸, 그게 신경쓰게 만든다는 걸 알게 됩니다.

You meditate. The more you meditate, one of these days when you meditate, you have something that worries you. All of a sudden, you have this solution that you didn't think of before.

명상하면, 더 많이 명상할수록, 명상하다가 어느 날, 여러분을 걱정시키는 뭔가 있는 겁니다. 어느 순간 갑자기 전에 생각하지 못했던 이런 해결책을 갑자기 갖게 됩니다. 그건 여러분의 지혜의 마음에서 옵니다.

Where you're able to solve your problem so much more effectively. You have it already. You don't, you don't, you just, this guy here is not functioning as long as this guy is up here still making noises. And say, me, me, me, me, me. Look at me.

문제를 훨씬 훨씬 더 효과적으로 해결할 수 있는 겁니다. 여러분이 이미 가지고 있는 겁니다. 여기 위에 이 녀석(생각하는 마음)이 소음을 만들어내고 있는 한 이 지혜는 작동하지고 있지 않는 겁니다. 그리고 이롭니다. 나, 나, 나, 나, 나. 날 봐요.

And that's how great I am. You know. I like it. I don't like it. So he's making all the noise. So this guy back here says, okay, okay. You go ahead. This guy here is self-effacing. He's not going to compete with you. Never. He never competes. Your competitive mind is this guy, not this.

내가 얼마나 훌륭한지 봐요. 이거 좋아. 이거 싫어. 이럽니다. 그래서 그 녀석(의식)이 이런 소음을 몽땅 만들어내고 있습니다. 그래서 저 뒤에 있는 녀석(지혜)가 그래, 그래, 네가 해도 돼! 그러합니다. 여기 이 녀석은 자기 멋대로 합니다. 지혜는 당신과 경쟁하지 않을 것입니다. 절대로. 그(지혜)는 절대 경쟁하지 않습니다. 경쟁하는 마음은 이 녀석(의식)이지, 지혜가 아닙니다.

You understand that? There are two of you. This is your nature. This is your true mind here. This is what's called a false mind, the thinking mind. So you use this to, because that's what everyone teaches you to use. You go to the university. They teach you how to use this guy in front.

이해했죠? 여러분은 둘입니다. 하나는 여러분의 자성이고, 그게 여러분은 여기 진심입니다. 그리고 거짓 마음이라 불리는 것은 생각하는 마음입니다. 그래서 여러분이 이결(의식) 사용하면, 그건 모두 여러분에게 이결 쓰라고 하기 때문이죠. 대학교에 가면, 사람들이 앞에 있는 이 녀석을 어떻게 쓰는지 가르쳐줍니다.

But the true thinking mind here, you need to go to Chan for us to teach you how to use it. It's true. You want to use this? You have to do Chan. That's the only way. There's no other way. I'm serious. There's no other way to learn to use this except Chan. Yeah.

하지만 여기 진실의 생각하는 마음은, 선을 하러 와서 어떻게 쓰는지 우리가 여러분에게 가르쳐줘야 하는 겁니다. 그건 사실입니다. 이결 쓰

길 원하나요? 선을 해야만 합니다. 그게 유일한 방법입니다. 다른 방법은 없습니다. 내가 지금 진지합니다. 선 외에는 이걸 사용하도록 배울 수 있는 다른 방법이 없습니다.

And it turns out, for your information, it's a long process by the way. Don't think that it's just like overnight. Look at how long you've been thinking all your life so far. Your habit energy is just too heavy. So it takes a long time before you undo it.

그리고 사실, 여러분을 위해서 말하는데, 그게 긴 과정입니다. 그게 그냥 하루 아침에 된다고 생각 마십시오. 지금까지 평생 얼마나 오랫동안 생각해왔는지 보십시오. 습기가 그냥 너무 무거운 것입니다. 그래서 이게 되돌리기까지 오랜 시간이 걸립니다.

Okay. If you, but you have, you can develop the skills to actually stop. Like, you know, a lot of people I know, they rely on their brains too much. And, and so it takes a while. But when you, if you believe the importance of your true mind here, then eventually you get to the point like my master where you don't think anymore.

알았죠? 하지만 (생각을) 멈추는 기술을 실제로 개발할 수 있습니다. 내가 알지만, 많은 사람이 너무 머리에만 많이 의존합니다. 그래서 시간이 걸리는 것입니다. 하지만 여기 이 진심의 중요성을 믿는다면, 그때 결국 여러분도 나의 스승님처럼 더 이상 생각하지 않는 지점에 도달할 것입니다.

You don't think. You can function normally, like a normal person without thinking. Because the moment you think, the poison will kill you. Does it make sense? If your mind is scattered, you cannot contain the poison in your foot anymore. It could not anymore.

생각하지 않습니다. 생각하지 않으면서 정상적인 사람처럼 정상적으로

작동하면서요. 왜냐하면 생각하는 순간, 독이 여러분을 죽일거니까요? 이해되었죠? 마음이 흠어지면, 발에 있는 독은 더이상 억제할 수 없습니다. 이제 불가능해집니다.

Isn't that incredible? That you can function during the day without thinking. That's incredible. It's fantastic. To me, it's just like, like, you stumble, I stumble to someone who understands meditation. Any other questions? Does it help? All right. That's all I have for you.

엄청나지 않나요? 생각 없이 하루를 기능할 수 있다는 것이? 엄청난 것입니다. 환상이에요. 나에게는, 이게 뭐같냐면요. 발을 헛디더서, 내가 명상을 이해하는 어떤 사람에게 우연히 간거죠. 또 다른 질문? 도움이 되었나요? 좋습니다. 해줄 수 있는 이야기는 오늘 여기까지입니다.

You have nothing else to discuss. We can go to lunch. Yes, sir?

더 이상 의논할 것이 없다면, 점심 먹으러 갈 수 있어요. 네, 신사분?

(Thomas: One, one question. You said, your mind is always going out through your sense organs, especially your eyes.) M: Yes.

(Thomas: Is it helpful to restrict your sense organs in this? Like, you know, just try not to look around so much. Like, keep your eyes sort of down to that.) M: Yes, it helps. But it doesn't help that much. Good question.

(토마스: 하나, 질문 하나가 있어요. 스님이 말씀하시길, 마음이 늘 감각기관을 통해서 나가고 있다고 했잖아요. 특히 눈으로.) 네. (토마스: 이렇게 감각기관을 제한하면 도움이 될까요? 이렇게... 너무 주변을 많이 보지 않도록 한다든지 또는 시선을 이렇게 아래쪽으로요.) 네, 도움은 돼요. 하지만 그렇게 많이 되지는 않습니다. 좋은 질문입니다.

Now you know that you have something called outflows. Your energy flows out. You have an outflow. It's what we call in Buddhism, outflows. It's your enemy. Trust me. I gave you an

example of my teacher being poisoned.

이제 유루라는 것이 있다는 걸 알게 되었습니다. 에너지가 흘러나가는 것입니다. 유루가 있는거예요. 그걸 불교에서 유루라고 부릅니다. 그건 우리의 적군입니다. 날 믿으십시오. 내가 아까 나의 스승님이 독에 취한 예시를 들었습니다.

And he was able to contain it. Imagine if you're poisoned and you allow yourself to have outflows. It would kill you. Right? We agree on that. You see the model. You see the picture. The poison inside of you, unless you contain it, it will get to your heart.

그리고 선화 상인은 그걸 억제할 수 있었습니다. 독에 취했는데 스스로 유루를 허락한다고 상상해보십시오. 그게 여러분을 죽게 할 것입니다. 그렇죠? 우리 다 동의하죠? 그 상황 이해하겠죠? 전체 그림을요. 몸속에 독이 있는데, 그걸 억제하지 않으면 심장으로 갈 것입니다.

You will be dead. So how do you stop it? He's no different from us. You are full of sicknesses inside your body. All of you. All of us. We have illness inside our body attacking us. Right?

그럼 죽는 겁니다. 그래서 그걸 어떻게 멈추나요? 선화 상인도 우리랑 다를 것이 없습니다. 여러분 목 속은 병으로 가득합니다. 우리 모두, 우리 모두 그렇습니다. 몸속의 병이 우릴 공격합니다. 맞나요?

If we allow ourselves to be scared, Don't think it's because, just because right now you're healthy doesn't mean you're okay. My master is healthy, but actually he has poison in his foot. You cannot tell. Can you? You cannot tell you're sick. Can you?

우리 스스로 겁을 먹도록 그냥 두면, 지금 당장 건강하다고 해서 괜찮은 것이 아닙니다. 나의 스승님은 건강했지만 사실 발에 독이 있습니다. 여러분은 알 수 없어요. 스스로 아프다는 걸 알 수 없습니다.

That's because your meditation skill is not that high yet. You

meditate to the point where actually you begin to have problems. Physical problems. Because you're fixing those physical problems. So my point here is that you need to meditate in order to heal yourself. It slows down your decay.

명상 기술이 아직 그렇게 높지 않기 때문입니다. 실제로 문제가 생기기 시작할 때까지 명상해야 합니다. 신체적 문제요. 그때 여러분이 신체적 문제들을 고치고 있는 것입니다. 그래서 내가 하려는 말은 여러분 스스로 치유하기 위해서 명상해야 한다는 점입니다. 그래야 쇠퇴 속도를 낮춥니다.

It's not nonsense. It's necessary for you to maintain your health. And your, and repair your body. Because the poison is inside your body already. It's just a different kind of poison. It's a slower death. It's a slower poison. This is very important.

그게 넌센스가 아닙니다. 건강을 유지하는데, 몸을 고치는데 필수입니다. 왜냐하면 이미 몸 속에 독이 있으니까요. 그냥 다른 류의 독일 뿐입니다. 더 느린 죽음입니다. 더 느린 독입니다. 이게 아주 중요합니다.

The message I want you to get from me today is that unless you do something about the slow killing, the slow poison in your body, you only die quicker. That's all. The body is decaying. It's in the process of decaying right now. Of decaying right now. Alright? 내가 여러분에게 전하고자 하는 메시지는 몸속에 있는 느린 독극물, 느린 독극물에 대해 뭔가 하지 않으면 더 빨리 죽을 뿐이라는 것입니다. 그뿐입니다. 몸이 쇠퇴하는 중입니다. 당장 쇠퇴하는 과정에 있습니다. 지금 쇠퇴하고 있습니다. 알았나요?

So this is why when we teach meditation, we urge you to bear the discomfort. Because bearing discomfort will build patience, will build your Qi. And you'll be able to improve your concentration a lot quicker. Did I answer your question or not? (Thomas: yeah)

very good. Thank you.

그래서 이런 이유로 우리가 명상을 가르칩니다. 여러분에게 불편함을 견디라고 강하게 권합니다. 불편함을 견디는 것이 인내를 키워주고, 여러분의 기운을 쌓아줄 것입니다. 그리고 집중도 훨씬 더 빨리 향상할 수 있을 것입니다. 내가 질문에 답이 됐나요? 아닌가요? (토마스: 됐어요) 좋습니다. 아주 좋아요. 고마워요.

Yes? (Audience: inaudible) Oh yeah, that's right. That's right. Thank you for asking. Next, starting next week, we have, we will suspend our meditation class for six weeks. So, we will resume the meditation class on the first, is that the first Saturday? Yeah. The first Saturday of February.

네? (청중: 안들림) 오우! 맞아요. 그랬죠. 물어봐줘서 고맙습니다. 다음, 다음주부터 우리가 6주간 명상수업을 중지할 겁니다. 그리고 명상 받은 언제 재시작하죠? 첫째 주 토요일? 네, 2월의 첫째 토요일에 재시작합니다.

(Thomas: Next week, the schedule says the FoQi starts after lunch, so we would still have a morning program or no?) M: FoQi? Huh? Yeah, (Thomas: the FoQi, it says it starts after lunch. Do we have one more Saturday program or just?) M: Oh, we do? Okay, yeah, let's do one more then. (Thomas: I don't know if we're doing it.)

(토마스: 다음 주, 일정에 보니 불찰이 점심시간 다음에 시작한다는데, 그러니 아침수업은 진행하는건가요? 아닌가요?) 불찰? 허.. 그래요. (토마스: 불찰, 이게 점심 먹고 시작한답니다. 우리가 그럼 토요일 아침 프로그램 한 번 더 하나요? 아니면 그냥...) 오, 그런가요? 그러면 뭐 한번 더 하죠. (토마스: 우리가 그걸 하는지 잘 몰라서요)

What the heck? you got me. we can have one more session next Saturday morning, and then we start our FoQi. But after that,

we'll shut down and we don't have any Saturday class until February, the first weekend of February, first Saturday of February 2014.

뭇이라고요? 좋아요. 그러면 우리가 다음 주 토요일 오전 수업 한번 더 합니다. 그러고나서 불칠 시작합니다. 그런 다음에 문을 닫고, 2월까지 토요일 수업은 없습니다. 2월 첫째주, 2014년 2월 첫 토요일까지요.

However, if you wish to continue to receive training, you can come to the ChanQi, which begins on the 14th, 21st. So, every day we would meditate, and we have lectures as well. So, you want to come meditate, you're welcome to come join us anytime.

하지만 계속 훈련을 받기를 원한다면, 선칠에 오시면 됩니다. 그게 14일, 21일에 시작합니다. 그래서 매일 명상할거고, 강의도 할 겁니다. 그러니까 여러분이 명상하러 오고 싶다면, 언제든지 오셔서 합류해보세요.

With no instructions until like 8 or 9 o'clock at night, 8 o'clock at night. So, we meditate. And so, we will not be holding classes for around 6, 7 weeks. Does it help? But, you know, if you really want to improve your meditation skills, come to attend the ChanQi. It's wonderful. Yes?

도움이 됐나요? 8시인가? 9시까지 지침은 없고, 밤 8시죠? 맞죠? 명상할 겁니다. 그래서 우리가 6, 7주간 토요일 수업은 없습니다. 하지만 여러분이 진정으로 명상 기술을 향상하길 원한다면, 선칠에 참여하러 오세요. 하면 넘 좋아요. 네?

(Thomas: Question. I'm wondering if we should do like just the beginning class kind of at the same time on Saturday for new people. Say new people want to come and join the ChanQi. Or do we just give them on a case-by-case basis, give them...)

(토마스: 질문이 있습니다. 새로 오시는 분들을 위해서 토요일 같은 시간에 초심자반을 계속하는 게 좋을까요? 예를 들어 새로운 사람들이

와서 선철에 참여하면, 그냥 경우에 따라서 지침을 개인적으로...)

We no longer cater to the beginners. However, there are people who schedule, who let's say, say, I want to come here and learn about meditation. Some special cases where they make the appointment. We can arrange to give them instructions on what to do.

이 기간 동안 초심자를 위한 진행이 아닙니다. 하지만 예를 들어, 여기 와서 명상을 배우고 싶다고 말하는 사람들이 있습니다. 그런 경우 약속을 잡고 오면 됩니다. 그러면 우리가 어떻게 해야 하는지 지침을 줄 수 있는거예요.

But, we'll be just fundamental, basic instructions. It's not going to be, you know, like just this talking for an hour. We don't have time for that. So, if you need instructions, you can schedule for an appointment. You can do that.

하지만 기본적인, 기초 지침이 될 겁니다. 이제는 한 시간동안 이렇게 토크하는 건 없을거예요. 우리가 그렇게 할 시간은 없어요. 그래서 지침이 필요한 사람은 미리 약속하고 오셔야 합니다. 그렇게 하면 되요.

And the other thing is that when you meditate, let me tell you something. The reason we ask you to meditate daily is because you're going to have problems. And when you have problems, you don't know how to solve the problems.

그리고 다른 한 가지는, 여러분 명상할 때, 내가 말해줄 게 있습니다. 우리가 여러분에게 매일 명상하라는 이유는 여러분에게 문제가 생길 것이기 때문입니다. 그리고 문제가 있을 때, 그 문제를 어떻게 해결할지 모를 겁니다.

The problems are designed to stop you. And if you can solve the problems, that's when you make progress. Meditation is different from the other practices. You preferably should have someone to

guide you in your meditation practice. that teacher should be able to help you solve your problems.

이 문제들은 여러분을 막도록 되어 있습니다. 그래서 이 문제들을 풀면, 그때 진전하게 됩니다. 명상은 다른 수행들과는 다릅니다. 명상 수행을 지도해 줄 사람이 있는 것이 낫습니다. 그래야 그 선생님은 문제를 풀게 도와줄 수 있는 겁니다.

That's what meditation teachers are supposed to do. They are problem solvers. Because the problem you cannot solve yourself. You don't know. I meditate for 20 years. And I've run into so many problems.

그게 원래 명상 지도자들이 해야하는 일입니다. 명상 지도자들은 문제 해결사입니다. 본인이 직접 해결할 수 없는 문제이기 때문입니다. 여러분은 모릅니다. 나는 20년 간 명상했습니다. 그리고 너무 많은 문제에 부딪혔습니다.

That at first, the first several years of my practice, I couldn't find anyone to answer my questions. It's very frustrating. You know, for several years, I didn't know whether I was sitting in full lotus properly or not. I didn't. I wasn't sure.

처음엔 수행 첫 몇 년 동안 나의 질문에 답해줄 사람을 찾을 수가 없었습니다. 아주 좌절스러웠습니다. 그리고 수년간 나는 결과부좌를 바르게 하고 있는지 아닌지도 몰랐습니다. 몰랐어요. 확신이 없었습니다.

I kept at it, and I kept at it. And one day I said, ah, I finally understand what it means. So, you know, the nagging problems that keep on popping up in your mind, you need to resolve them. 그런데 나는 그걸 계속하고, 또 했습니다. 그리고 어느날, 아! 내가 드디어 이게 무슨 말인지 이해한다! 그래서 자꾸 생각나는 문제들이 마음 속에서 떠오르면, 그걸 해결해야할 필요가 있습니다.

And, so, preferably, you want, you want to have some clarification

or some help with your problems. So, during the Chan Qi, if you have problems, that's when during the break, you come up and you ask.

그리고, 가급적이면, 여러분의 문제에 대한 설명이나 도움이 필요합니다. 선철 중에 문제가 있다면, 쉬는 시간에 여기로 와서 물어보십시오.

Now, when, we sit for an hour, and then we walk for 20 minutes, during the 20 minutes, they can come up and grab me and say, you know, Master, I have this problem. What happens? What do I need to do?

이제, 우리가 한 시간 앉고, 그런 다음 20분씩 걸읍니다. 이 20분동안 사람들이 여기로 올라와서 날 찾아서, 마스터 나 이런 문제가 있어요 하는 겁니다. 무슨 문제인지, 뭘 해야하는 것인지 말입니다.

So, the instruction is there, but it's not going to be a discourse. I tell you what to do, you need to do, whether you should be worried about it, or you know, should fix it, or how, how to go about, dealing with it.

그러니까 지침이 드리지만, 강연은 아닐 겁니다. 내가 여러분에게 뭘 해야하는지, 할 필요가 있는 것을 말해줄 겁니다. 걱정할 일인지, 또는 고쳐야 하는지, 어떻게 해야 하는지, 다뤄야 하는지 말입니다.

So, that's available. It's usually not available in the other places, the other temples. They don't give you answers. But I realize that you all are very busy. So, for you to invest an hour or two of your time to come meditate, it's a big deal for you.

그래서 그런게 가능합니다. 다른 곳에선, 다른 절에서는 보통 이렇게 없습니다. 사람들이 답을 주지 않습니다. 나는 여러분이 모두 너무 바쁘다는걸 압니다. 그래서 한 시간이나 두 시간을 들여서 명상하러 오는 것도 여러분에게는 큰일입니다.

So, we try to make it helpful for you. So, what it means is that

you come, you meditate, you try your best to concentrate in meditation. And work hard. And you work hard, and should you have problems, come up and ask. We help you.

그래서 우리는 이걸 여러분에게 도움이 되도록 해주려는 겁니다. 그래서 그게 무슨 뜻이냐면, 여러분 와서 명상하면, 명상에 집중할 수 있도록 최선을 다하세요. 열심히 해보세요. 열심히 하다가 문제가 생기면, 와서 물어보십시오. 우리가 도울 겁니다.

That's what we do. And let me assure you, that's the only place I know that makes it available. I've been to my teacher's meditation hall for four years. I didn't have it. I went to Hong Kong and another patriarch's meditation hall. They don't have it either.

그게 우리가 하는 일입니다. 장답해 줄 수 있습니다. 여기가 그런 게 가능한 유일한 곳입니다. 나는 나의 스승님의 선당에 4년 간 있었습다. 그런 게 없었습니다. 홍콩 그리고 또 다른 조사 스님의 선당에도 갔습니다. 거기다 이렇게 없었습니다.

We are here to help you solve problems. Why? Because we are a lot more experienced than you are. We try to save you time. This is America. We meditate because we want to make good use of your time. Not waste it. And trust me, it's a very good use of your time.

우리는 여러분의 문제를 푸는 걸 돕기 위해서 여기 있습니다. 왜요? 왜냐하면 우리가 여러분보다 훨씬 더 경험이 많기 때문입니다. 우리가 여러분의 시간을 절약해주려고 하는 겁니다. 그게 미국입니다. 우리가 명상하는 이유는 시간을 잘 활용하길 원하기 때문입니다. 낭비하는 것이 아니라요. 날 믿어보십시오. 시간을 아주 잘 활용하는 일입니다.

We try everything we could in order to help you, your meditation practice. That's what we do. Because it's good for you. It's very good for you. Alright? So, it's a real, real wonderful opportunity.

우리는 여러분의 명상 수행을 돕기 위해서 할 수 있는 모든 걸 해봅니다. 그게 우리가 하는 일입니다. 왜냐하면 이게 여러분에게 좋기 때문입니다. 아주 좋습니다. 그래서 이게 진짜로 진짜로 엄청 기회입니다.

If you really want to learn meditation or learn how to improve your practice, you should go to the Chan Qi. That's why we are doing everything. We are making everything available to you so that to encourage you to do that. You come here, you meditate.

여러분이 진짜로 명상을 배우고 싶거나, 수행을 향상하는 방법을 배우고 싶다면, 선철에 오십시오. 그래서 우리가 모든 걸 하고 있습니다. 우리는 여러분이 명상에 집중하도록 격려하기 위해서 모든 걸 그냥 해주려고 하는 겁니다. 여기 와서 명상하십시오.

And I hope you don't take it as bragging, but every day I wake up, I feel good. I feel very happy. You don't have to worry about a place to sleep, you know, food to eat. We take care of everything for you so that all you do is meditate.

다른 건 하나도 걱정하지 않아도 됩니다. 잘 곳, 먹을 것에 대한 걱정도 할 필요가 없습니다. 여러분을 위해서 우리가 모든 걸 다 보살펴줘서, 여러분은 명상만 하면 되는 겁니다.

So that someday, you too can stop thinking and be happier. I assure you, the more I meditate, the happier I become. And I hope you don't take it as bragging, but every day I wake up, I feel good. I feel very happy.

그래서 어느날 여러분도 생각하기를 멈추고 더 행복해질 수 있도록요. 내가 장담하건대, 나는 명상을 더 많이 할수록 더 행복해집니다. 그리고 나는 여러분이 이걸 자랑으로 여기지 않길 바랍니다. 나는 매일 일어나면 기분이 좋습니다. 아주 행복합니다.

When I first started 20 years ago, I was a very unhappy man. Too many worries. Now I have more problems than before. My

body is older than before. But I'm a lot happier. My problem is so much bigger than before. Before I had no family, no people to take care of, no children.

20년 전 처음 시작했을 때, 나는 아주 불행한 남자였습니다. 걱정이 너무 많았어요. 이제 나는 전보다 더 많은 문제가 있습니다. 몸도 전보다 더 늙었습니다. 하지만 훨씬 더 행복합니다. 내 문제는 예전보다 훨씬 더 큼니다. 예전에 나는 가족도 없고, 돌봐야 할 사람도 없었고, 아이도 없었습니다.

Now I have hundreds of children who come to me with their problems all the time. You know. So the problems are more, but I'm so much happier. Why? Because I'm thinking less and less. Alright. Let's go to lunch.

이제 시도 때도 없이 수백 명 아이들이 자기들의 문제들을 갖고 저한테 옵니다. 그리고 그 사람들은 자기 가족의 문제, 남편의 문제, 아이들의 문제도 가져옵니다. 알잖아요. 그러니 문제는 더 많지만, 그래도 나는 훨씬 더 행복합니다. 왜죠? 왜냐하면 나는 덜 생각하고, 덜 생각합니다. 이제 점심 먹으러 갑시다.

[선 법문] 열의 발생 Generate Heat

2013/11/23

<https://youtube.com/watch?v=OYMNIZEa0t0>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250214

Morning everyone. Welcome to our Chan class. Most of you are new today. So, we bid you welcome. We are finally able to offer you a more complete Chan training. More than we used to be able to in the past. Because I've been teaching Chan for several years now. Seven or eight years now. Going on my eighth year.

좋은 아침입니다, 여러분. 우리 선명상 수업에 오신 것을 환영합니다. 오늘 처음 오신 분들이 많네요. 진심으로 환영합니다. 이제야 비로소 여러분께 더 완전한 선 수행을 제공할 수 있게 되었습니다. 과거보다 더 깊이 있게 가르칠 수 있게 되었죠. 왜냐하면 제가 선을 가르친 지도 이제 7~8년 정도 되었거든요. 올해로 8년째 접어들입니다.

And after teaching it for so long, there are people, the students, have so many different levels that I tend to forget. That some of the people have different needs. Because my students range from very low level to very, very high level.

오랫동안 선을 가르치다 보니, 학생들의 수준이 너무 다양해서 때때로 그것을 잊어버릴 때가 있습니다. 어떤 사람들은 서로 다른 필요성이 있다는 점을 간과하기도 하죠. 제 학생들은 아주 낮은 수준에서부터 아주, 아주 높은 수준까지 다양하게 분포되어 있습니다.

So, nowadays we are able to have some trainees here, some monks here, who will make sure that we provide you with the fundamentals of meditation. So that we cover all the grounds for you. So, for example, this morning, many of you have been to Venerable XianJie's. I think, and it's easy to remember, easier to remember him as X.J. He's an experienced meditator himself. I don't know he introduced himself to you.

그래서 요즘은 여기 몇몇 수행자들, 스님들이 함께하면서 여러분께 명상의 기초를 확실히 알려줄 수 있도록 돕고 있습니다. 여러분이 수행의 모든 기본을 익힐 수 있도록 말이죠. 예를 들어, 오늘 아침에 많은 분이 현계(XianJie)스님한테 배우셨을 겁니다. 아마도 'X.J.'라고 부르면 더 기억하기 쉬울 수도 있겠네요. 현계스님은 경험이 많은 수행자입니다. 그가 여러분께 자기소개를 했는지는 모르겠지만요.

He's been practicing Zen for like 10 years, right? Is that right, X.J.? 10 years? And then, he encountered Chan. Chan is the

father of Zen. So, and what made you turn from Zen to Chan?
(Comment: To be able to resolve some of my problems.) Okay,
very good.

그는 선을 약 10년 정도 수행해 왔죠, 맞나요? X.J., 10년인가요? 그러
다가 선(禪)을 만나게 되었습니다. 선은 일본 선(禪)의 근원이죠. 그런
데 무엇이 당신을 선에서 선(Chan)으로 돌아서게 만들었나요? (현계스
님: 제 문제들을 해결하기 위해서요.) 그렇군요. 좋습니다.

What happened is that the Zen is what is known for meditation
now here in the West. But the Zen is originated from Chan. And
the Zen monks came to China. The Zen patriarchs came to China
in around the 8th or 9th century. And to learn from the Chinese
Chan masters.

서구에서는 지금 명상하면 흔히 ‘젠(Zen)’을 떠올립니다. 하지만 젠은
사실 선(禪)에서 유래되었습니다. 젠 스님들이, 즉 젠의 조사들이 8세
기나 9세기경에 중국으로 건너와 중국의 선사들에게 배웠습니다.

In the world of Zen and Chan is very wonderful because they've
been practicing meditation together for many lifetimes. So when
the Zen masters came to China, the Chinese teachers recognized
them right away. They said, ah, there you are. What took you so
long?

젠과 선의 세계는 참으로 놀랍습니다. 왜냐하면 그들은 여러 생 동안
함께 명상을 수행해 왔기 때문입니다. 그래서 젠 마스터들이 중국에 왔
을 때, 중국의 스승들은 그들을 바로 알아보았습니다. 그리고 이렇게
말했죠. “아, 드디어 왔군. 왜 이렇게 오래 걸렸나?”

Oh, by the way, I speak Chinese too, because we have a Chinese
kitchen staff. And we want to make sure that they hear our
Dharma talk. Our instructions. So that they are in a better mood.
So that the food tastes better. Lunch tastes better. Yeah. That's

the secret we all know. The men know. We men know that if you want food to taste good, make sure you're nice to your women.

아, 그런데 말이죠, 저는 중국어로도 설명하고 있습니다. 우리 공양간에 중국인들이 있어서, 우리 법문과 지침을 들을 수 있도록 하기 위해서죠. 그분들이 기분이 좋아야 음식 맛도 좋아집니다. 점심도 더 맛있어지고요. 네, 이건 모두가 아는 비밀이죠. 특히 남자들은 잘 압니다. 맛있는 음식을 먹고 싶으면, 여자들에게 잘해야 한다는 걸요.

The Chan Master says, I've been waiting for you for so long. What took you so long? So, that's how they, turns out the Zen Masters, used to be disciples of, students of the Chan masters for many, many life times. So, the Zen masters learned meditation, learned the proper techniques, and brought it back to Japan, and founded Zen. That's how Zen started.

선사가 말했습니다. “오랫동안 너를 기다려왔다. 왜 이렇게 늦었느냐?” 알고 보니, 쯔의 선사들은 여러 생 동안 선사의 제자였습니다. 그래서 그들은 중국에서 명상을 배우고 올바른 수행법을 익힌 뒤, 일본으로 가져가 쯔을 창시하게 되었습니다. 쯔은 그렇게 시작된 것입니다.

It turns out, the difference between Zen and Chan is what X.J., Venerable Xianjie just mentioned, is that Chan is a little bit more profound than Zen. Because as you can tell, when the student learns from the master, a little bit is lost. It's the same thing with Chan. In the Chan world, when you have a Chan Master teaching a Chan student, the Chan students can get so much of the teaching from the Master. And that's it. So, a little bit is lost.

결국, 쯔과 선의 차이는 현계스님이 방금 말한 것처럼, 선이 쯔보다 조금 더 심오하다는 점입니다. 왜냐하면, 학생이 스승에게 배우면 조금씩 잃게 됩니다. 선도 마찬가지입니다. 선의 세계에서 선사가 제자에게 가

르칠 때, 제자는 스승에게서 많은 가르침을 받을 수 있지만, 그뿐입니다. 그래서 조금씩 잃게 되는 게 생기게 됩니다.

Every single time it is transmitted from generation to generation. Unless you go, and this is why the Chan tradition, we encourage students to learn from other Masters. You see. So this is a Chan tradition. Contrary to most other traditions, is that we actively urge our students to seek instruction from other teachers. That's the difference in Chan. Because we realize that because of the conditions, we can teach you so much, you can get so much from a teacher.

매번 세대를 거쳐 전해질 때마다 조금씩 잃는 것들이 생깁니다. 그래서 선의 전통에서는 학생들에게 다른 스님들에게 배울 것을 권합니다. 이것이 선의 전통입니다. 다른 전통들과는 달리, 우리는 학생들에게 적극적으로 다른 스님에게도 배울 것을 권유합니다. 이것이 선의 차이점입니다. 왜냐하면 우리는 인연에 따라 한 스승에게서 배울 수 있는 것이 한정적이라는 것을 깨닫기 때문입니다.

So hopefully, maybe you will find a high level teacher that you can learn from. That way, maybe you will surpass your original teacher. So that the Chan knowledge is, continues to become stronger and to improve. Contrary to what, the worldly approach is that the teacher wants to impart everything he or she knows about Chan so that the Chan knowledge in the human realm, in our world increases not decreases. Alright?

그래서 여러분이 어찌면 더 높은 수준의 스승을 만나 배울 수 있기를 바랍니다. 그렇게 되면, 어찌면 원래의 스승을 능가할 수도 있을 것입니다. 그렇게 되면 선의 지식이 계속해서 강해지고 발전하게 됩니다. 반대로 세속적인 접근법은 스승이 자신이 아는 모든 선의 지식을 전하려는 것이지만, 그 목적은 인간 세계, 우리 세계에서 선의 지식이 증가하는 것이지 감소하는 것이 아닙니다. 알겠죠?

So the objective of Chan then you go back there and you backtrack and you see the objective of Chan is to help you, to help improve. The knowledge should help you improve. Not about keeping you with me, with the teacher. But to help you so that you have a chance to improve and get better and better and better. That's the spirit of Chan, by the way. And that's what you should have. The same attitude. You're learning to improve. All right.

선의 목표는, 돌아가서 다시 한번 되돌아보면, 선의 목적은 여러분을 돕고, 여러분이 향상할 수 있도록 돕는 것입니다. 지식은 여러분이 향상하는 데 도움이 되어야지, 스승과 함께 있는 것만이 목적이 아닙니다. 여러분이 향상할 기회를 갖고 점점 더 나아지도록 돕는 것이 선의 정신입니다. 그게 바로 선의 정신이고, 여러분도 그런 태도를 가져야 합니다. 여러분은 향상하기 위해 배우고 있는 것입니다. 알겠죠?

That's the foundation of Chan right there. Have the proper attitude. You learn meditation in order to improve yourself. So meditation is supposed to help you continually improve yourself. You remember, you monks. You teach Chan. The attitude is to help people improve. You learn ways, you find ways for your students to improve. Is that clear?

그것이 바로 선의 기초입니다. 올바른 태도를 가져야 합니다. 여러분은 자신을 향상시키기 위해 명상을 배우고 있는 것입니다. 그래서 명상은 여러분이 지속적으로 자신을 향상시키는 데 도움을 주어야 합니다. 기억하세요, 스님들. 여러분은 선을 가르칩니다. 그 태도는 사람들을 향상시키는 데 도움을 주는 것입니다. 여러분은 학생들이 향상할 수 있는 방법을 찾고, 방법을 가르쳐야 합니다. 이해되었죠?

This is the spirit of our tradition. The one I learned from my teacher. Not to keep them here, not to keep them as your

students so that you become more famous. It's about helping them get what they want. All right. Become a better at what they do. Better people. That's the unrelenting effort from our part as teachers. To find ways to help our students improve.

이것이 바로 우리 전통의 정신입니다. 제가 제 스승님에게서 배운 것입니다. 학생들을 여기에 붙들어 두거나, 자신이 더 유명해지기 위해 학생들을 붙잡는 것이 아닙니다. 학생들이 원하는 것을 얻도록 돕는 것이죠. 알겠죠? 학생들이 하는 일을 더 잘하게 되고, 더 나은 사람이 되도록 돕는 것입니다. 그것이 바로 우리가 스승으로서 해야 할 끊임없는 노력입니다. 학생들이 향상할 수 있는 방법을 찾는 것, 그게 우리가 해야 할 일입니다.

Does anyone have any questions? Sounds good so far? So Venerable XianJie also says, the reason he became interested in Chan is because of its practicality. That is, Chan is a better approach to help you solve your problems better. And that is, right there, is the gauge for you to see if you're improving. What is that gauge?

혹시 질문이 있나요? 지금까지 괜찮았나요? 현계스님도 말하듯이, 그가 선에 관심을 가지게 된 이유는 선의 실용성 때문입니다. 즉, 선은 여러분이 문제를 더 잘 해결하는 데 더 나은 접근 방식이라는 것입니다. 그리고 바로 그 점이 여러분이 향상하고 있는지 아닌지를 확인할 수 있는 기준이 됩니다. 그 기준이 무엇일까요?

You are better at solving your problems. The improvement manifests itself daily, in every waking moment of your life. You understand. So, why is that? Because if you practice with the proper methodology. You will increase your concentration. The objective of meditation. Don't forget this. Is to increase your concentration power. There's no two ways about it.

여러분이 문제를 더 잘 해결하게 되는 것입니다. 향상은 매일, 깨어 있는 모든 순간에 드러납니다. 이해되죠? 왜 그럴까요? 그것은 올바른 방법론으로 수행하면 집중력이 향상되기 때문입니다. 명상의 목적은 이것을 잊지 마세요. 집중력을 향상시키는 것입니다. 그건 틀림없는 사실입니다.

You meditate in order to learn how to better concentrate. What is concentration? Yes? No? No questions? Yes, you have a question. Good morning. (Question: One may experience heat emit from the hands...) The hands, Which part of the hands? (Audience: The palm of the hands) Right here? Yes. Or the fingers? The fingers don't get hot, do they? (Audience: No, only the inside.) The inside (Audience: Yes.) Ah, because if your fingers get hot, that's when you're in trouble.. Haha. I'm kidding. I'm kidding. (Question: Do you know what this means?)

여러분은 더 나은 집중력을 기르기 위해 명상을 합니다. 집중력이란 무엇일까요? 네? 아니요? 질문 없나요? 네, 질문이 있군요. 좋은 아침입니다. (질문: 손에서 열이 나는 것을 경험할 수 있나요...) 손, 손의 어느 부분인가요? (청중: 손바닥) 여기요? 네. 아니면 손가락? 손가락은 뜨겁지 않나요? (청중: 아니요, 안쪽만.) 안쪽요 (청중: 네.) 아, 손가락이 뜨겁다면 문제가 생긴거 같은데요?... 하하. 농담이에요, 농담. (질문: 이게 무슨 뜻인지 아시나요?)

Precisely. Because, you know, when you practice meditation properly, these things happen. Because when you practice meditation These states, it's called states. That's common. A state is something that you experience during meditation You don't normally experience. That's called state. Now, the heat in the hands. Were you rubbing it or? Haha.

명상을 제대로 수행하면 이런 일이 발생합니다. 명상할 때 이런 상태들

이 나타나는데, 이것을 '경계'라고 합니다. 일반적으로는 경험하지 않는 상태죠. 그걸 경계라고 부릅니다. 자, 이제 손의 열에 대해 말씀드리자면, 손을 문지르고 있었나요? 하하.

(Comment: inaudible) The rest of the body is cold, but the hand is warm (Yeah) Ah, that's a first. Yeah And? So you're worried about it? (Comment: Well, I'm just wondering if it happens to any others, or if it is uncommon?) Okay, what do you think? These people have been meditating for 15, 20 years as well. And they might know Yes? What do you think? (Comment: I personally have not experienced that particular state. But from the way you've taught us, all sorts of states and experiences can come and go. And usually they're not too significant. It's usually a good sign if you're feeling some sort of energy or some warmth.)

(청중: 잘 들리지 않음) 나머지 몸은 차가운데, 손만 따뜻하군요. (네) 아, 그건 처음이에요. 네, 그리고? 그래서 그게 걱정되나요? (청중: 그냥 다른 사람들에게도 일어나는 일인지, 아니면 드문 일인지 궁금해서요.) 그렇다면 어떻게 생각하나요? 이분들 역시 15년, 20년 동안 명상해 온 분들입니다. 그들은 알 수 있겠네요. 어떻게 생각하나요? (청중: 개인적으로 그 특정한 상태는 경험하지 않았습니다. 하지만 스님이 가르쳐 주신 대로라면, 다양한 상태와 경험이 오고 가는 것이기 때문에 대체로 크게 중요한 것은 아니라고 생각합니다. 에너지나 어떤 따뜻함을 느낀다면 보통은 좋은 징조입니다.)

And this is why I encourage you to encourage people to ask questions. Because this is by asking questions. Through their questions, you learn more about what people experience in states. When I first started, I understood how to meditate. But I didn't know what happens to all these people when they meditate. My method, each person is different. So it's very important to allow people to ask questions.

그래서 제가 여러분에게, 사람들에게 질문을 하도록 격려하라고 하는 이유가 바로 이것입니다. 질문을 통해 사람들의 경험과 상태에 대해 더 많이 알게 되기 때문입니다. 시작했을 때, 나는 명상하는 방법은 알았지만, 명상을 하는 이런 다양한 사람들이 어떤 경험을 하는지에 대해서는 몰랐습니다. 나의 방법은... 사람마다 다 다르기 때문에, 사람들이 질문할 수 있는 기회를 주는 것이 아주 중요합니다.

In the quest of seeking more knowledge on Chan. You understand that? This is why in our temple, we encourage people to ask a lot of questions. Sometimes you get embarrassed because you don't know how to answer the questions. But there's always the internet afterwards. And you try to look things up. And sometimes you don't know. So you say, I'm sorry, I don't know.

선에 대한 더 많은 지식을 추구하는 과정에서, 이 점을 이해하시죠? 그래서 우리 사찰에서는 사람들이 많은 질문을 하도록 격려하는 것입니다. 때로는 질문에 어떻게 답해야 할지 몰라서 당황할 수도 있습니다. 하지만 그 후에 인터넷을 통해 찾아볼 수 있습니다. 때로는 모를 수도 있습니다. 그럴 때는 "죄송합니다, 모르겠습니다."라고 말하면 됩니다.

Give me ten more years, I'll figure it out. And you know, it's about improving. Because part of, we need to improve too ourselves, as teachers. So, that's why when I first learned to meditate, I had a lot of problems too myself. And I asked questions and my teachers were bothered because they didn't know how to answer my questions. Or they would come up with some answers that didn't make any sense at all.

"10년만 더 주시면, 그때는 알게 될 겁니다."라고 하는거죠. 그리고 여러분도 알겠지만, 중요한 것은 발전하는 것입니다. 왜냐하면, 우리도 선생님이로서 발전이 필요하기 때문입니다. 그래서 내가 처음 명상을 배웠을 때, 나도 많은 문제를 겪었습니다. 그래서 질문을 했고, 나의 선생

님들은 내 질문에 어떻게 답해야 할지 몰라서 언짢아졌습니다. 아니면 전혀 말도 안되는 답을 주기도 했죠.

So, that's not good either. So, how about you, XianChi? You are a meditator. You, this is, one is more talkative, one is more quiet. So just hang on. (Comment) He says that when he learned to meditate, he would, I don't know if they reminded you, you were supposed to... your tongue, you were supposed to curl up a little bit and rest your tongue behind the upper part of your upper teeth, the front teeth. You can't see. But your tongue is like this, naturally at rest. You curl up a little bit and touch the top of your front teeth.

그것도 좋은 건 아니죠. 자, 현지 노스님, 당신도 명사가인데, 여기 한 명은 말이 많고, 한 명은 조용하네요. 잠시만 기다려 주세요. (청중) 노스님이 말하길, 처음 명상을 배울 때, 혹시 여러분은 기억하는지 모르겠지만, 혀를 살짝 말아 올려서 위 앞니 바로 뒤쪽에 뒹야 한다고 들었을 겁니다. 겉으로 보이진 않지만, 혀가 자연스럽게 쉬는 상태에서 살짝 말아 올려 앞니의 윗부분에 닿도록 하는 거죠.

You're supposed to do that. Do you do that? Did he teach you that? No? Okay, now you know. See, he also forgets about fundamentals. You do that, it closes the qi flow in the upper part. When the qi flows up here to the top of the upper, the qi flows up here. It goes down here, what happens is that, the qi flows around your body in a circle.

원래 그렇게 해야 합니다. 여러분도 하고 있나요? 아까 그렇게 가르쳐 주었나요? 아니요? 이제 알게 된 거예요. 보세요, 스님이 기본을 잊어버리네요. 그렇게 하면 위쪽에서 기의 흐름이 닫힙니다(연결됩니다). 기가 이 위쪽으로 올라오면, 기가 여기로 올라오고, 다시 아래로 내려가면서, 기가 몸을 원을 그리며 순환하게 됩니다.

It's called the (Vietnamese word), something like that. I forgot. But the qi flows from the...did you know this? I don't think they know this themselves. This is why your questions are helping him learn as well, helping them learn as well. The qi, when you pay attention, when you reach a certain level of awareness, you become aware that your qi is actually, Kim Dinh says, I wish I would take down these notes..

그걸 (베트남어 단어)라고 부릅니다, 그런 비슷한 이름이었던 것 같아요. 까먹었네요. 그런데 기가 흐르는 것은... 알고 있었나요? 제 생각엔 저분들도 모르는 것 같네요. 그래서 여러분들이 질문하는 게 저 스님도 배우게 하고, 다른 사람들도 배우게 하는 겁니다. 기는, 여러분이 주의를 기울이면, 일정한 수준의 의식 상태에 도달하면, 실제로 기가 어떻게 흐르는지 알게 됩니다. 김디엔이 말하길, 아, 이것 적어두었으면 좋았을 텐데요.

Yeah, that's right. The qi actually, if you look at your body, this is your head facing this way. I'm looking at you, looking at me like this. Then your qi actually is flowing from the back of your spine. It goes up here and goes up to the head, goes down and goes in circles. And this is what the Taoist do, by the way.

네, 맞아요. 실제로 기는 여러분의 몸을 보면, 머리가 이쪽을 향하고 있고, 저는 여러분을 바라보고, 저를 이렇게 바라보는 상태죠. 그러면 기는 척추의 뒤쪽에서 올라가 머리로 가고, 다시 내려가면서 원을 그리며 흐릅니다. 그리고 이것이 바로 도교에서 하는 것입니다.

When they become enlightened, they go, the Taoist, you know the Taoist, don't you? The Taoists are famous Chinese masters who are great in martial arts, who are great in herbs and acupuncture and stuff like that. Those are the Taoist. It's from Chinese tradition. They learn the trade from the Shaolin, which is

Buddhist.. anyway.

도교인들이 깨달음을 얻으면, 도교 수행자들은... 여러분은 도교 아시나요? 알죠? 도교는 무술, 약초, 침술 등에 뛰어난 중국의 유명한 마스터들입니다. 그것이 바로 도교입니다. 중국 전통에서 비롯되었습니다. 도교인들은 불교 사찰인 소림사에서 그 기술을 배웠습니다. 어쨌든....

But the way they practice, the Taoist practice for enlightenment, I think, at least from the books, I never learned Taoism, so I have to be fair. The way in some of the books they describe their practice is that they will retreat towards, they go into seclusion. What they do is they practice their trade. And what they do is they circulate the qi.

하지만 도교 수행자들이 깨달음을 얻기 위해 수행하는 방식은, 적어도 책에서 본 바로는 그렇습니다. 나는 도교를 배운 적이 없으니, 공정하게 말해야 합니다. 일부 책에서 설명하는 도교의 수행 방식은 은둔에 들어가는 것입니다. 도교인들은 자신의 기술을 연마하며, 기를 순환시키는 수행을 합니다.

They manipulate the qi so that, the qi flows through the system. And so the qi flows through, through, if you go to look at the front, it goes down here. See this? Goes down here. And circles right behind me, on my spine, outside. Is it clear? So this is what they do. Their meditation is, and when they complete the qi flow, that's when I believe they become enlightened. They think they become enlightened.

기를 움직여서 우리 몸을 통해 흐르도록 합니다. 그래서 기는 앞쪽을 지나가며, 여기로 내려갑니다. 보이죠? 여기로 내려가고, 등을 따라 원을 그리며 흘러갑니다. 이해되나요? 이게 바로 그 방법입니다. 도교의 명상은 기 흐름을 완성시키는 것이고, 기 흐름이 완성되었을 때, 제 생각에는, 도교에서는 그때가 깨닫는 겁니다. 도교에서는 그때 자신들이

깨달음을 얻었다고 생각합니다.

No, I haven't answered your question yet. But that's okay. I usually tend to be verbose at times. It may be from my gossiping days. But you see, so the qi flow, that natural flows, okay, the Taoists are not wrong. Their practice is off the kilter a little bit, because they don't understand. They don't quite understand the qi yet. They don't understand the nature of enlightenment yet. But that's okay.

아니요, 아직 당신의 질문에 답하지 않았습니니다. 하지만 괜찮습니니다. 나는 때때로 말을 너무 길게 하는 경향이 있습니다. 어쩌면 예전의 잡담 습관 때문일 수도 있겠쵸. 하지만 보세요, 그 기 흐름은 자연스럽게 흐릅니다. 도교인들이 틀린 것은 아닙니다. 하지만 약간 어긋나 있습니다. 왜냐하면 기에 대해 완전히 이해하지 못하고 있기 때문입니니다. 깨달음의 본질을 아직 이해하지 못하고 있습니다. 하지만 괜찮습니니다.

But what they understand is good enough to be accurate enough to see that what's happening is that the qi actually flows in cycles like that through your system. When you reach a certain level, you see that. You see that qi actually pushes itself through as you meditate. And for each, and part of their Taoist practice, by the way, is to learn to break through as the qi flows in your system like this. It encounters blockages.

그들이 이해하는 것은 충분히 정확하기 때문에 기가 실제로 이렇게 순환하면서 몸속을 통해 흐른다는 건 압니니다. 여러분도 일정 수준에 도달하면 알 수 있습니다. 명상하면서 기가 실제로 알아서 밀어내며 흐른다는 것을 보게 됩니니다. 그리고 도교 수행의 일부는, 참고로, 기가 이렇게 흐르면서 몸속 시스템 내에서 막힌 곳을 만나면 그걸 뚫고 가는 걸 익힙니니다.

For example, you get to this point, you get stuck. So they figure

a way, they need to work out, work a way to fix it, to push it through. So the way they do it is not as efficient as the way the Buddhists would do it. I'm not going to teach it now because that costs money. No, I'm kidding. Haha.

예를 들어, 이 지점(손으로 가리키며)에 도달하면 막힙니다. 그래서 그 걸 해결하고 기를 밀어내기 위한 방법을 찾아야 합니다. 도교인들이 이 걸 해결하는 방법은 불교 수행자들이 하는 방식만큼 효율적이지는 않습니다. 나는 지금 당장 여러분에게 그걸 가르치지 않을 거예요. 왜냐하면 그건 유료거든요. 아니, 농담이에요. 하하.

But the point here is that, so the concept here for today, the simplified thing, is that the qi actually flows. So if you don't curl your tongue up like this, between here and here, there's a gap. There's a gap. So it's better to connect it with the tongue. It's a better way to make the connection. So far so good?

오늘의 핵심은 기가 실제로 흐른다는 것입니다. 만약 혀를 이렇게 말지 않으면, 여기와 여기 사이에 틈이 생깁니다. 틈이 생기죠. 그래서 혀로 (입천장) 연결하는 것이 더 나은 방법입니다. 그렇게 연결하면 더 좋습니다. 지금까지 잘 이해되었나요?

So that's why he says, XianChi says, venerable XianChi says, if you curl up your tongue like this, then within five, within a while, then the body, his whole body warms up. Not just the hands alone, but the entire body warms up. It's a natural state. So far so good?

현지 노스님이 말한 내용은, 혀를 이렇게 말면, 잠시 후 몸 전체가 따뜻해진다고 하는 겁니다. 손만 따뜻해지는 것이 아니라, 온몸이 따뜻해지는 자연스러운 상태라는 것입니다. 지금까지 잘 이해되었나요?

It's amazing. We went through half an hour already. And I haven't said anything yet. Haha. So it makes me wonder. You know, I've

been teaching for eight years now. Every single weekend. I don't know what I've been teaching, frankly. So anyway. You have a, you have a, you raise your hand ma'am.

대단하죠. 우리가 벌써 30분이나 이야기를 했는데, 나는 아직 아무것도 말하지 않은 것 같아요. 하하. 그래서 궁금해지네요. 나는 벌써 8년 동안 매주 가르치고 있는데, 솔직히 뭘 가르쳤는지 잘 모르겠어요. 어쨌든, 손을 들으신 분이 있네요, 부인.

(Question: I'm wondering sometimes when I'm meditating, I'm going to a certain state. Now I'm not sleeping because I'm not falling down. But I just, it appears as if I'm sleeping. What is that? Is that sleeping or is it, both? Is it meditating?)

(질문: 가끔 명상할 때, 어떤 특정 상태에 들어가게 되는데, 자고 있는 건 아닌 것 같아요. 왜냐하면 넘어지지 않으니까요. 그런데 마치 그게 제가 자고 있는 것처럼 보입니다. 이게 뭔가요? 자는 건가요, 아니면 둘 다인가요? 명상하는 건가요?)

How often does it happen? (Off and on) Off and on. Wow. And, uh, and what were you doing? Were you sleeping, were you sitting? Were you lying down? (Sitting.) Sitting. On a chair? (No, on the ground.) On the ground. On a cushion like that? (No, on the carpet.) On the carpet.

얼마나 자주 그런 일이 생기나요? (안그랬다 그랬다 해요) 간헐적으로요. 와, 그럼, 그때 뭐하고 있나요? 자고 있나요, 앉아 있나요? 누워 있나요? (앉아서요.) 앉아 있었나요? 의자에 앉아 있었나요? (아니요, 바닥이요) 바닥이요. 그런 쿠션 위에? (아니요, 카펫에요) 카펫이군요.

Does it happen more often on a carpet or on a cushion like that? (I don't use a cushion.) You don't use a cushion. What is that then? (No, inaudible) She doesn't use a cushion until she comes to my temple for the first time. Haha. And, this lady is something

else. Did you get that state today? (No.) Now you know why.

그런 일이 카펫 위에서 더 자주 일어나나요, 아니면 그런 쿠션 위에서 더 자주 생기나요? (전 쿠션을 쓰지 않아요.) 쿠션을 사용하지 않아요? 그럼 그게 뭐죠? (아니요, -안들림-) 이 여자분은 우리 사찰에 처음 올 때까지 쿠션을 사용하지 않았다고 하네요. 하하. 그리고 대단한 분이군요. 오늘 그런 상태가 됐었나요? (아니요.) 이제 왜인지 아셨네요.

(Because I use a cushion?) Because you don't, because you use a cushion. Is it a pleasant state or a bad state? (Pleasant.) Pleasant state. How long does it last after it's gone? After you come out? It still lasts afterwards. Am I correct?

(쿠션을 사용해서 그런가요?) 왜냐하면 쿠션을 사용해서 그런 거예요. 그 경계는 기분 좋은 상태인가요, 나쁜 상태인가요? (기분 좋은 상태요.) 기분 좋은 상태군요. 그 경계가 지나간 후, 그 기분이 얼마나 오래 지속되나요? 나온 후에도 여전히 지속되는거죠. 내 말 맞나요?

(Pardon me) It still lasts. It still feels pleasant afterwards, right? (Yes, it does) Hmm. Why does it never happen to me? Haha. What do you think it is? The rest of you. We're coming to your question. Don't worry. We'll get to it. See, we allow you to ask questions, but we don't have to answer it directly, right? Right away. Yes, anyone else? What is she experiencing?

(죄송해요 뭐라고 하셨죠?) 아직도 그런 상태인거죠. 지나고 나서도 계속 기분이 좋죠? (네, 맞아요) 음, 왜 나한테는 그런 일이 안 일어날까? 하하. 그게 뭐라고 생각하나요? 나머지 분들은요. 다른 분들 질문도 곧 다룰 거예요. 걱정마세요. 우리가 질문을 하실 수 있게 해드렸지만, 바로 답을 줄 필요는 없지요? 그렇죠? 네, 다른 분은요? 이 여자분이 경험하고 있는 게 무엇인가요?

(Audience: inaudible) James, what do you think it is? You experienced that too, haven't you? (Comment: inaudible) Okay,

let's let James think about it. Give him a half hour or so. He has a hard time verbalizing things. And he goes into a trance before he can figure it out. Haha.

(청중: 들리지 않음) 제임스, 이게 뭐라 생각하나요? 당신도 그런 경험 했죠, 그렇죠? (청중: 들리지 않음) 자, 제임스가 생각할 시간을 주죠. 한 30분 정도. 이분이 말로 잘 표현을 못하니까, 알아내기 전에 몰입 상태에 들어가야 합니다. 하하.

(Comment: inaudible) Okay, okay. Anyone else has any comment about that? Yes, Sarah. (Comment: inaudible) What do you think? Okay, what do you think it is? You don't allow people to ask questions either? What is it?

(청중: 들리지 않음) 그래요, 알았어요. 다른 분들은 뭐라고 생각하나요? 네, 사라. (청중: 들리지 않음) 그게 뭐라 생각하나요? 당신도 사람들에게 질문할 기회를 주지 않나요? 그게 뭘까요?

(Comment: It sounds like if she's not falling over, she's still sitting upright, especially if she's feeling a pleasant sensation that continues afterwards. It's still some sort of a meditative state other than sleep.)

(청중: 저 여자분이 쓰러지지 않고, 바르게 앉아 있고, 그런 후 기분 좋은 느낌이 지속된다면, 그건 잠자는 게 아니라 어떤 명상 상태일 가능성이 높은 걸로 들립니다.)

Okay, okay. Let me keep you in suspense for a moment. Let me answer this lady's question directly. Because she asked the question before. Before you did. The reason that your palm, your hands are warm, okay, the fingers are also not cold anymore. Correct?

그래요, 알겠어요. 잠시 궁금증을 유지하게 두겠습니다. 이 여자분의 질문에 직바로 답해 드리겠습니다. 먼저 질문을 했기 때문입니다. 손바닥

이 따뜻한 이유, 알죠? 손가락도 이제 차갑지 않죠? 맞나요?

When that happens, when the center of your palm is warm, then the fingers are no longer cold. Am I correct? That means that for some reason you're concentrating on here instead of somewhere else. That's why it heats up.

그럴 때, 손바닥의 중심이 따뜻해지면, 손가락이 더 이상 차갑지 않죠? 맞죠? 그 말은, 어떤 이유에서든지 다른 곳이 아니라 여기에 집중하고 있다는 뜻입니다. 그런 이유로 여기서 열이 나는 거죠.

If you bring your concentration back to your navel, then your navel will heat up first. Then the heat will spread throughout the system. And then it goes down to the center of your palm again. So you won't lose that. It's normal. What happens is this. If you want to heat up anywhere, any part of your body, and you can try that yourself, all you have to do is to focus strongly on one part of the body. That's all you have to do. Does it help?

배꼽으로 집중을 다시 돌리면, 먼저 배꼽이 따뜻해지고, 그 열이 온몸으로 퍼집니다. 그러고 나면 다시 손바닥 중심으로 열이 내려갑니다. 그래서 그 열을 잃지 않게 됩니다. 그건 정상적인 현상입니다. 이제 무슨 일인지 알겠죠? 몸의 어느 부위를 따뜻하게 하고 싶다면, 직접 해보실 수 있습니다. 그 방법은 몸의 한 부분에 강하게 집중하는 것뿐입니다. 그게 전부입니다. 도움이 되었나요?

So in the future, when you meditate, first of all, concentrate on your navel like the way we teach you here. Concentrate on your navel. That's your center where all the heat, it's called the Qi Ocean. Meaning it's a reservoir for All the Qi in your body, is also a reservoir of all the heat in your body.

앞으로 명상할 때, 우선 여기서 가르쳐드린 대로 배꼽에 집중하세요. 배꼽은 모든 열이 모이는 중심입니다. 그곳은 '기해(氣海)'라고 불리며,

몸 안의 모든 기와 열이 모이는 저장소입니다.

Your body, it can be cold. Your fingers, and your toes, and your feet, your hands. But your tummy cannot be cold. If it gets cold, you die. Your heat has to be down here. It's the center of the heat. So, when we teach you to focus on your navel, actually you are generating heat in your body. Do you realize that? Pay attention to that.

몸은 차가울 수 있습니다. 손가락, 발가락, 발, 손 등이 차가울 수 있지만, 배는 차가울 수 없습니다. 배가 차가워지면 죽습니다. 열은 여기, 배꼽에 있어야 합니다. 배꼽은 열의 중심입니다. 그래서 우리가 배꼽에 집중하라고 가르치지만, 사실 몸속에서 열을 생성하는 것입니다. 그 점을 깨닫고, 주의를 기울이세요.

When you meditate and we ask you to focus on your navel, actually you are generating heat in the center of your body, in your center of gravity. We all go back to fundamentals. You need to generate heat for yourself. Hang on, hang on. Not too many questions.

우리가 명상할 때 배꼽에 집중하라고 하면, 사실 당신은 몸의 중심, 중력의 중심에서 열을 생성하고 있는 것입니다. 우리는 모두 기본으로 돌아가야 합니다. 스스로 열을 생성해야 합니다. 잠시만 기다리세요. 너무 많은 질문은 안 됩니다.

(Comment: I'm wondering, just comment on that.) Yes. (When you say that, when you are concentrating on) The navel. (The chi, the navel.) Yes. (Then the organs start to react. They warm up and start to behave __, like move around and do stuff.)

(청중: 제가 그 점이 궁금한데, 거기에 대해서 설명해주세요) 네. (집중하고 있다고 말하면,) 배꼽이요. (기, 배꼽이에요) 네. (그럼 장기들이 반응하기 시작하고, 장기들이 따뜻해지고 움직이기 시작하거나 뭔가 그런

가요?)

No, no. It's very simple. It's very simple. You don't interpret more than it's meant to be. All I'm saying is that if you concentrate on one, any part, anywhere in your body, that's where the heat is generated. It's that simple. That's the model.

아니요, 아니요. 아주 간단합니다. 너무 복잡하게 해석하지 마세요. 제가 말하는 것은, 몸의 어느 한 부분에 집중하면 그곳에서 열이 생성된다는 것입니다. 그뿐입니다. 그런 모델입니다.

If you focus here, then the heat will be here. You focus here, the heat will be here. You focus here, the heat will be here. You focus here, you focus on the navel, the heat will be generated there.

여기(손으로 몸의 한 부위를 가리키며)에 집중하면 열이 여기서 발생합니다. 여기(손으로 몸의 다른 부위를 가리키며)에 집중하면 열이 여기서 발생합니다. 여기(손으로 몸의 다른 부위를 가리키며)에 집중하면 열이 여기서 발생합니다. 배꼽에 집중하면 열이 거기서 발생합니다.

Now, if you do that, you focus here, it's the best place to focus. Why? Because that's where the heat is stored. If you generate heat here, okay? Or here, or the tip of your tongue, okay? Then heat is here, but it will get dissipated a lot quicker. That's all you're doing. You're wasting time.

이제, 여기에 집중하면, 그곳이 가장 좋은 집중 지점입니다. 왜냐하면 그곳이 열이 저장되는 곳이기 때문입니다. 만약 여기나, 여기, 아니면 혀 끝에 집중한다면, 열은 그곳에 있지만 훨씬 더 빨리 퍼져 나가게 됩니다. 그런겁니다. 그러면 시간 낭비하는 거죠.

Where you concentrate here(navel), the heat will generate here and will travel throughout your body naturally. Is it clear? So, you can try this yourself. And many of you have been meditating.

When you have a cold, for example, the cold usually, or the flu, usually, they come in here. Or here. They get you at your throat. This is why you put on a scarf. You protect your throat when it's cold. You protect your throat because that's where they get in. There's a common entry point for them. They come into your system.

여기(배꼽)에 집중하면 열이 여기에서 생성되고 자연스럽게 몸 전체로 퍼져 나갑니다. 이해되나요? 그러니 직접 시도해 보세요. 그리고 많은 분들이 명상을 해보셨겠지만, 예를 들어 감기에 걸리면, 보통 감기나 독감은 여기나 여기에서 시작됩니다. 목에 걸리죠. 그래서 스카프를 하는 이유가 바로 이겁니다. 추울 때 목을 보호하는 이유는 그곳에서 감기 바이러스나 독감 바이러스가 들어오기 때문입니다. 그곳이 몸 안으로 들어오는 공통된 진입점입니다.

It's through this here, through here. So, it's a good thing when the temperature gets cold to protect your throat. You protect it by either wearing this or wearing warm down here. Because when it's warm down here, guess what? The heat goes up here. You see that? You see, protecting your throat indirectly by generating heat down here. Am I making sense to you? It's all very consistent. It's about heat generation.

여기를 통해서, 바로 여기로 통해서 가는 겁니다. 그래서 날씨가 추워질 때 목을 보호하는 건 좋은 일이지요. 이것 착용하거나 아래를 따뜻하게 입어서 보호할 수 있습니다. 왜냐하면 아래가 따뜻하면 어떻게 될까요? 열이 위로 올라갑니다. 보이나요? 이렇게 아래에서 열을 만들어서 간접적으로 목을 보호하는 겁니다. 이해되나요? 이건 다 일관된 원리입니다. 핵심은 열을 생성하는 것입니다.

Now, if you get a cold, you realize that they're coming through here. Through your throat. And this is the entry point in your system and they build it right here. How do you, as soon as

you're aware of that, because they have to enter. Like illness. Normally when you're healthy, when you're well, you're okay.

이제, 감기에 걸리면 그것들이 여기로 들어온다는 걸 알게 됩니다. 목을 통해서요. 이곳이 몸으로 들어오는 입구이며, 바로 여기에서 증식하기 시작하죠. 그렇다면, 이 사실을 깨닫자마자 어떻게 해야 할까요? 병도 마찬가지로 반드시 몸에 들어와야 합니다. 보통 건강할 때는 괜찮지만요.

When you get a cold or flu, this is where it comes in. And it gets cold. That's what you feel right here. So, the meditators, the Chan students, when they realize, when they have some skills, they realize they're cold, what do they do?

감기나 독감에 걸리면 여기로 들어옵니다. 그리고 이곳이 차가워지죠. 바로 그걸 느끼는 겁니다. 그렇다면, 선(禪) 수행자들, 선 공부하는 사람들이 어느 정도 실력이 생기면 어떻게 할까요? 자기 몸이 차가워지는 걸 깨닫게 되면, 무엇을 할까요?

(Comment: They concentrate in this place.) They concentrate either strongly on the navel. They meditate. The people who are cold, the Chan students in the Chan monasteries back then, there's no doctors. There's no Nyquil. There's no medicine. So what do they do? There's no herbal doctors. There's no medicine whatsoever.

(청중: 이곳에 집중합니다.) 강하게 배꼽에 집중하며 명상합니다. 과거 선원에서 수행하던 선 수행자들은 감기 걸리면 어떻게 했을까요? 그때는 의사가 없었습니다. 나이퀼(NyQuil) 같은 약도 없었고, 한의사도 없었으며, 약도 없었습니다. 그렇다면 어떻게 했을까요?

So they are taught to meditate. So, the trick to dealing with cold is that when you feel you're cold, you meditate. You meditate because you're generating heat. The heat generation will attack

this cold area. Will neutralize it. You understand that? Now, you can do it directly.

명상하라고 배웁니다. 감기를 이겨내는 요령은, 몸이 차가워진다고 느낄 때 명상하는 것입니다. 명상하면 열이 생성되기 때문이죠. 이 열이 차가운 부위를 공격하고, 중화시킵니다. 이해되나요? 이제, 이것 직접적으로 할 수도 있습니다.

For example, you feel cold coming on and you don't have time to meditate. Let's say you are with your sweetheart. Anyone ever happen to anyone before? Yeah? You're with her on that open carriage in New York. Around Central Park, New York. You know, that romantic thing in Central Park, New York. And she's having such a good time with you. He's having such a good time with you. And guess what?

예를 들어, 감기 기운이 오는데 명상할 시간이 없다고 해봅시다. 가령, 사랑하는 사람과 함께 있을 때 말이죠. 그런 적 있는 분? 네? 뉴욕 센트럴파크에서 마차를 타고 있는 겁니다. 아주 로맨틱한 순간이죠. 그녀는 당신과 함께 너무 행복해하고, 그는 당신과 함께 너무 즐거워하고 있습니다. 그런데?

The wind blows it right into your throat. You can't say, Honey, excuse me. I need to meditate. It's not practical. You're missing out on the opportunity of a lifetime. Okay? Okay, so what do we do? What you do is you can do a shortcut. You take a shortcut.

바람이 불면서 차가운 공기가 바로 당신의 목으로 들어옵니다. 그런데 "자기, 잠깐만. 나 명상 좀 해야겠어."라고 말할 수는 없잖아요. 현실적이지 않으니까요. 인생에서 가장 특별한 순간을 그냥 놓쳐버리는 거잖아요. 그렇죠? 그렇다면 어떻게 해야 할까요? 지름길을 쓰면 됩니다. 바로 지름길을 이용하는 거예요.

You concentrate right here. Where it hurts. Because you're

generating heat right here. To? To? Heal yourself. Because heating it will slow down their forces. As soon as they come in, what they do is, they build forts around it. They keep on building and building and building.

바로 여기 부위에 집중하는 겁니다. 거기서 열을 생성할 수 있기 때문입니다. 왜, 왜 하냐고요? 자가 치유를 위해서입니다. 열을 내면 퍼지는 속도가 느려집니다. 감기가 몸속으로 들어오면, 먼저 그곳에 요새를 쌓기 시작합니다. 계속해서 구축하고, 또 구축하고, 또 구축하는 것이죠.

The longer you wait, the harder it is for you to kick them out. To neutralize them. Imagine, you know, it's like a commando coming in here first. You only have to deal with six or seven of them. Immediately. If you have to wait, they call in, you know, the paratroopers. They call in the army. They call in the navy. All those things.

더 오래 기다릴수록 내보내는 게, 중화시키기 더 어려워집니다. 상상해 보세요, 마치 특수부대가 처음에 여기로 들어오는 것과 같습니다. 우선 여섯, 일곱 명만 상대하면 됩니다. 즉시는요. 하지만 기다리면 어떻게 될까요? 그쪽에서는 공수부대를 호출하고, 군대를 호출하고, 해군까지 동원하게 됩니다. 그런 식으로 점점 커져가는 겁니다.

The more they come in here, they keep on building and building. The harder it is, the longer it is, it takes to evict them. So in a short, in a quick, a quick countermeasure is to focus very hard. But you still sweet to hurt. But you think about here. You see that? You understand that? Any questions about this? About the heat generation?

점점 더 들어오면, 계속해서 쌓고 쌓고 합니다. 시간이 길어질수록 내보내는 것이 더 어려워집니다. 그래서 빠르고 간단한 대응책은 집중을 강하게 하는 것입니다. 그렇지만 여전히 아프긴 할 겁니다. 그럼에도

불구하고 여기 집중하세요. 알았나요? 이해되시나요? 이 열 생성에 대해 궁금한 점이 있나요?

It's the same. It's another application. And even in a similar romantic setting, now you took her out to, took him out,... not be too sexist. You took him out to a steakhouse. And then afterwards, he says, Honey, I'd love so much for us to go to the pier.

똑같습니다. 다른 응용법이 있어요. 비슷한 로맨틱한 상황에서도 마찬가지로입니다. 이제 여러분이 그녀를... 그를 데이트에 초대합니다. 성차별하면 안되니. 스테이크하우스로 데이트를 갔습니다. 그리고 나서 그가 이렇게 말하죠. "자기, 부둣가에 가면 너무 좋을것 같아."

And guess what? You're dressed for the evening, for dancing, for the nightclub. You expect him to invite you to the nightclub. Not ask you to go to the pier. So you're hardly dressed for the pier. The pier, very windy. Right. Very cold. Very romantic.

어떻게 될까요? 저녁에 춤을 추거나 나이트클럽에 갈 준비를 하고 있었는데, 그가 나이트클럽에 초대할 거라고 기대하고 있던겁니다. 그런데 부둣가로 가자고 초대하는 겁니다. 그래서 부두에 갈 준비는 거의 되어 있지 않은겁니다. 부둣가는 바람이 많이 불고, 굉장히 차갑죠. 하지만 로맨틱하긴 해요.

That's when you, you know. Uh, yeah. Uh, but it's not cool when you hold him. Again, I don't want to sound too sexist. I've been accused of that before. So, it's nothing new. You hold him and you're shaking like crazy. like, "oh, oh, oh". It's not cool. Right. A little bit of shaking is good. But not too much.

그때 알죠? 어, 네. 하지만 그를 붙잡고 덜덜 떨고 있다면, 그건 쿨하지 않으니까. 다시 말하지만, 너무 성차별적으로 들리지 않으려고요. 이전에도 그런 비난을 받은 적이 있어요. 그래서 새로운 건 아니에요. 그

를 붙잡고 "오, 오, 오" 하면서 달달 떨어 있다면, 그건 별로잖아요. 맞죠? 조금 떨어는 건 괜찮아요. 하지만 너무 많이 떨어면 안 돼요.

No one wants to hold on to a jackhammer. So the point is that, the same, you feel, out there with the wind, and a low temperature, and being in the open, it's very windy, and the wind chill makes it worse for you. Uh, uh, so what do you do?

잭해머를 쥘려고 싶은 사람은 없죠. 그러니까 그 말은, 바람이 세고 온도가 낮으며, 개방된 곳에 있을 때, 바람이 더욱 강하게 불고 체감 온도가 더 낮아지는 상황이 바로 그런 거예요. 어떻게 해야 할까요?

You're cold. Same application. Focus strongly, hold him tight, and focus strongly on your navel. That's when you generate heat. And to counter the cold outside. Don't think about the cold anymore. Just focus on your navel. Then you naturally will no longer, are no longer cold. It works. Because I tried it. When I first started, I learned meditation. I tried that. It really worked.

추운겁니다. 똑같은 응용입니다. 강하게 집중하고, 그를 꼭 붙잡고, 배꼽에 강하게 집중하세요. 그때 열을 생성하게 됩니다. 밖의 추위를 반격하기 위해서죠. 더 이상 추위에 대해서는 생각하지 않습니다. 그냥 배꼽에 집중합니다. 그러면 자연스럽게 추위가 느껴지지 않게 됩니다. 효과가 있어요. 왜냐하면 나도 해봤거든요. 명상을 처음 배웠을 때, 그 방법을 시도해봤어요. 정말 효과가 있었습니다.

(Comment: You went to the pier?) I went to the pier. So the heck of it. Not with her, but with another friend. And the other guy is Taoist. He walked out there. He came prepared. He has a jacket already. So, I had no jacket. And so he had a jacket. And he would open his jacket.

(청중: 부두에 갔어요?) 네, 부두에 갔어요. 그냥 기분따라. 그녀랑은 아니었고, 다른 친구랑 갔어요. 그 친구는 도교 신자였습니다. 그 친구

가 그쪽으로 걸어갔어요. 준비가 되어 있었죠. 이미 자켓이 있었어요. 반면 저한테는 자켓이 없었구요. 그래서 그 친구는 자켓을 열어서...

And he walked down to the pier. And I said, So it's a challenge. He said, Do you dare follow me? You're Buddhist. Can you follow us Taoists? Without jacket. So I went. So I followed him without a jacket. By focusing on my navel. If you allow yourself to say, Oh, it's cold. That's it.

그리고 그 친구는 부두로 걸어갔습니다. 제가 말했죠, "이건 도전이네." 그 친구가 말했어요, "나를 따라올 용기가 있어? 불교잖아. 우리 도교도를 따라올 수 있겠어? 자켓 없이." 그래서 갔습니다. 자켓 없이 그 친구를 따라갔어요. 배꼽에 집중하면서요. 만약 "추워"라고 생각하면, 그때 끝입니다.

You naturally will feel cold. If you ignore it, you concentrate on your navel, it will warm up. And guess what? You will also warm him up. Oh, ___ a lot more romantic too. Anyway, does it help? It's very practical. These are fundamental knowledge.

당연히 추운 걸 느낄 겁니다. 하지만 무시하고 배꼽에 집중하면, 따뜻해지기 시작할 겁니다. 그리고 놀라운 건, 그를 또한 따뜻하게 만들어 줄 거예요. 오, 훨씬 더 로맨틱해지죠. 어쨌든, 도움이 되었나요? 아주 실용적이에요. 이건 기본적인 지식입니다.

Now, going back to her question. Why is that she keeps on, when she's not sitting on a cushion, that she keeps on going to the state where she's not sure she's asleep, not sure whatever. It feels pleasant. It's called Samadhi. The good teachers, you can tell right away.

이제 그녀의 질문으로 돌아가 볼게요. 왜 쿠션에 앉지 않으면, 잠이 들었는지 아닌지, 뭔지 모를 상태로 가는 걸까요? 즐거운 기분이라고 합니다. 그건 삼매라고 불리는 상태입니다. 좋은 스승들은 바로 알아차릴

수 있는 것입니다.

When I look at her, I can tell she's experienced first, what is called First Dhyana. It's a state of First Dhyana. He also experienced that too. James. That's why when he talked to you, he suddenly became interested because that's something he also experienced.

내가 그녀를 보았을 때, 그녀가 초선을 경험한 사람이라는 걸 보고 알았습니다. 그것이 바로 초선의 상태입니다. 저 남자분도 경험했어요. 제임스도 마찬가지죠. 그래서 저분이 여러분에게 이야기할 때, 갑자기 관심을 가지게 된 거예요. 왜냐하면 그도 경험한 일이기 때문입니다.

And he is not, just like you, he's not sure of whatever it is. But he can recognize by, you know, by the way you talk that it's a familiar state. That this lady experienced as well. This lady experienced before. That he experienced before. They experienced before as well. But we didn't tell them because they didn't pay.

그도 질문자분과 마찬가지로 정확히 무엇인지 확신하지 못해요. 하지만 이 이야기하는 걸 보고, 그게 자신이 경험한 익숙한 상태라는 걸 알아차릴 수 있었던 겁니다. 이 여자분도 그 상태를 경험했어요. 이분도 예전에 경험했었고, 다른 사람들도 경험한 적이 있어요. 하지만 우리가 말해 주지 않았어요. 이건 무료 수업이라서요.(웃음)

So. It's called First Dhyana. It's called a Samadhi. Meaning you enter a state of, like half sleep. You're not sleeping. You're aware. You're awake. You're alert. You're not sure what you're alert. What you're aware of. That's not the normal, normal state you are. That's called Samadhi. It's quite common.

그것을 초선이라고 부릅니다. 삼매라고도 하죠. 즉, 마치 반쯤 잠든 것 같은 상태에 들어가는 겁니다. 하지만 실제로 자는 게 아닙니다. 의식이 있습니다. 깨어 있고, 정신이 뚜렷합니다. 다만, 어떤 것에 정신이

뚜렷한지, 무엇을 알아차리고 있는지 확실하지 않을 뿐이죠. 이건 평소의 일반적인 상태와는 다릅니다. 이건 삼매라고 하는 것입니다. 꽤 흔한 일입니다.

That's very good by the way. It's very good. And usually, I made fun of the cushion. Usually it happens. Because. Not because you, it doesn't happen when you're comfortable. It will not happen. That's why the cushion doesn't help. This is why you folks, when you meditate, you go to a meditation hall, meditation place, a meditation...

아주 좋은 일입니다. 정말 좋아요. 그리고 보통, 내가 방석을 가지고 농담을 했었죠. 그런데 사실 그런 일이 생긴 이유는 편안하기 때문이 아닙니다. 편안하면 이런 일이 일어나지 않아요. 그래서 방석이 도움이 되지 않는 겁니다. 그래서 명상을 할 때, 선방이나 명상 공간, 또는 명상 장소에 가면...

And you see that people still encourage you to sit on a cushion. That place does not understand Chan yet. You meditate. Throw it out. Don't worry about the cold underneath. It should be enough. You focus on your navel. Your system is fine. You're protected. You don't need to worry about the cold. That carpet here is good enough. Will not cause problems for you.

그리고 사람들이 여러분에게 방석을 깔고 앉으라고 권하는 것을 보면, 그런 곳은 선을 아직 잘 이해하지 못한 곳입니다. 명상할 때 방석을 치우세요. 바닥의 차가움은 신경 쓰지 마세요. 그 정도만으로 충분합니다. 배꼽에 집중하세요. 그러면 몸이 괜찮습니다. 보호받고 있으니 추위를 걱정할 필요가 없습니다. 여기 있는 카펫 정도면 충분하며, 아무런 문제가 되지 않습니다.

But it's a good thing to be safe, to be cautious. But when you meditate, you focus on your navel. Then there's no need for that

cushion. Does it help? You see. We may not know everything, but whatever we know, we give you the answer directly. You don't beat around the bush. Yes sir. You have a question. Yes.

하지만 안전하게, 조심하면 좋잖아요. 그렇지만 명상할 때 배꼽에 집중하면 방석이 필요하지 않습니다. 도움이 되나요? 보세요. 우리가 모든 것은 알지 못하지만, 아는 것은 직접 답을 드립니다. 빙빙 돌려 말하지 않습니다. 네, 질문 있으신가요? 말씀하세요.

(Question) Yes. Right. Right. TaiChi is, excuse me, is Taoist. You realize that? (Yes.) Okay. Fine. They go together. TaiChi is a form of meditation. Through motion. Through movement. With TaiChi, the most advanced TaiChi masters, they all meditate. Because that's how they can get better with TaiChi.

(질문) 네. 맞아요. 맞습니다. 태극권은, 실례합니다만, 도교(道家)입니다. 알고 계셨나요? (네.) 좋아요. 그래요. 그 둘은 함께 가는 겁니다. 태극권은 움직임을 통한 일종의 명상입니다. 가장 뛰어난 태극권 고수들은 모두 명상을 합니다. 왜냐하면 그래야 태극권 실력이 더 좋아질 수 있기 때문입니다.

All the martial artists, by the way, when you reach a certain level, they all need to meditate. They're all taught that they need to meditate. Because only through meditation, Two things happen to them. These, a lot of good things, but they understand, I believe, two things only.

참고로, 모든 무술가들 일정 수준에 도달하면 모두 명상해야 합니다. 그 사람들은 명상이 필요하다고 배웁니다. 왜냐하면 명상을 통해서만 두 가지 일이 일어나기 때문입니다. 좋은 일들이 많지만, 그들이 이해하는 것은 두 가지라고 저는 믿습니다.

I'm not them. So I'm only making conjectures. But Number one is that, their reflexes are faster. They're a lot faster. Because in

martial arts, you need to be very fast. You need to be faster than your opponent. The objective, if you are faster than your opponent, you will prevail.

저는 그들이 아니니까, 그저 추측하는 것뿐입니다. 첫째는 반응 속도가 더 빨라진다는 것입니다. 훨씬 더 빨라집니다. 무술에서는 매우 빠른 속도가 필요합니다. 상대방보다 더 빨라야 합니다. 목표는, 만약 상대방보다 빠르다면, 이길 수 있다는 것입니다.

So they're looking for speed. Meditation enables them to be faster naturally. I will not explain to you why. Because there are some Buddhist secrets we don't tell you. Because the Taoists will find out about that. And they think, Oh, I know that. Baloney, they don't know that. Trust me.

그래서 속도를 추구합니다. 명상은 그들이 자연스럽게 더 빨라지도록 해줍니다. 왜 그런지 설명하지 않겠습니다. 불교만의 비밀이 있기 때문에, 우리가 여러분에게 말하지 않는 것들이 있습니다. 도교인들이 이걸 알게 되면, "아, 그걸 알겠다"라고 생각할 수 있습니다. 하지만 믿으세요, 그 사람들은 모릅니다. 날 믿으십시오.

When you become a teacher, that's when you naturally understand that. Anyway, So you're faster. Meditation makes your reflexes faster. Very important fundamental reason behind it. Which is very profound. Which is beyond the scope of this class. I'm not even teaching my students yet. Until they reach a much higher level. It naturally happens when you meditate.

스승이 되면 그때 자연스럽게 이해하게 됩니다. 어쨌든, 그래서 더 빨라집니다. 명상은 반응 속도를 더 빠르게 만듭니다. 그 근본적인 이유는 매우 중요하고 깊이가 있습니다. 그 깊이는 이 수업의 범위를 넘어섭니다. 나는 아직 학생들에게 이걸 가르치진 않습니다. 훨씬 더 높은 수준에 도달할 때까지는요. 명상하면 자연스럽게 일어나는 일입니다.

Meditation makes you faster. Naturally. And number two. Well, they also understand, their trade a lot better. They understand why you have to go slow in Tai Chi. Why in martial arts, in order to be more powerful in breaking things, you need to do certain things. Those are the secrets they have. And when they meditate, those principles become clear to them. That's why. They're seeking two things.

명상은 여러분을 더 빠르게 만듭니다. 자연스럽게. 그리고 두 번째로, 자신의 기술을 훨씬 더 잘 이해하게 됩니다. 그들은 태극권에서 왜 천천히 해야 하는지, 무술에서 물체를 더 강하게 부수기 위해 왜 특정한 동작을 해야 하는지 이해합니다. 그것들이 도교에서 가진 비밀입니다. 그리고 명상을 할 때, 그 원리들이 그들에게 명확하게 드러납니다. 그것이 바로 그들이 두 가지를 추구하는 이유입니다.

Number one, speed. Because it's necessary for their survival. When you do martial arts, people will come and challenge you. If you're slower, you will lose. And you might get hurt. So survival. Number two, it's knowledge about what, how to improve their trade, their skills.

첫 번째, 속도입니다. 살아남기 위해서 필수이기 때문입니다. 무술을 하면 사람들이 도전해 옵니다. 여러분이 더 느리면, 지게 되고, 다칠 수도 있습니다. 그래서 생존이 중요합니다. 두 번째, 기술을 향상시키는 방법에 대한 지식입니다.

You see, that's all contained within Chan. Chan is very fast. Chan is faster. It's extremely fast. Even faster than ghosts. Oh yeah. Anyway, that's beyond the scope of this class. It's 11 o'clock. Does anyone else have any other questions? If not, we can go to lunch. And that's a hint. Don't ask any more questions when it's 11 o'clock. Otherwise, we'll be here forever. Can we stop here? And

go to lunch? Thank you.

보시다시피, 그 모든 것이 선에 포함되어 있습니다. 선은 매우 빠릅니다. 선은 더 빠릅니다. 아주 빠릅니다. 유령보다도 더 빠릅니다. 아, 아무튼, 그건 이 수업의 범위를 벗어난 얘기입니다. 이제 11시입니다. 다른 질문이 있습니까? 없다면, 점심 먹으러 갈 수 있습니다. 그리고 이게 힌트입니다. 11시가 되면 더 이상 질문하지 마세요. 그렇지 않으면 여기서 영원히 있어야 할 겁니다. 이제 여기서 마치고 점심을 먹으러 갈까요? 고맙습니다.

[선 법문] 아상을 줄이기 위한 두려움 정복

Conquer fear to diminish your ego

2013.05.18.

<https://youtube.com/watch?v=MxFwl0bqGRw>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250214

Good morning everyone. Thank you for coming to meditate with us. I'd like to apologize for the noise this morning. We're still trying to get ready for the Chan Qi that starts next Saturday.

좋은 아침입니다, 여러분. 저희와 함께 명상하러 와 주셔서 감사합니다. 오늘 아침 소음에 대해 사과드립니다. 다음 주 토요일에 시작하는 선철 준비하느라 아직 정리가 덜 되었습니다.

Next Saturday, starting at noon, right after lunch, we will be 12:45, we will be 12:30, and we will begin our Chan Qi. It should last for about 4 weeks. And that's why we're still trying, we're still scrambling. Why don't we take care of that bulb there, please?

다음 주 토요일, 점심 식사 직후인 낮 12시 30분 또는 12시 45분에 선철을 시작할 예정입니다. 약 4주 동안 진행될 것입니다. 그래서 아직도

분주하게 준비하는 중입니다. 저기 전구 문제를 처리해주시겠어요?

That's a safety hazard. You don't realize it, but organizing a Chan Qi is a lot, a lot of work. Please don't walk barefooted like that. I see a lot of you take a vacuum cleaner and some brooms and stuff. You don't realize that the Chan Qi, organizing a Chan Qi is a very, very big deal.

그건 안전 위험 요소입니다. 여러분은 잘 모르실 수도 있지만, 선찰을 준비하는 것은 정말 많은, 아주 많은 일이 필요합니다. 그러니 맨발로 다니지 마세요. 많은 분이 청소기나 빗자루 등을 가져다 쓰는 걸 봤는데요. 선찰을 준비하는 것은 정말, 정말 큰 일입니다.

The Chan Qi is a very special, special Dharma in Mahayana that's designed to help you make progress very, very quickly. That's why there are a lot of obstructions in organizing the Chan Qi. In your coming to participate in Chan Qi, you will encounter a lot of obstructions yourself, personally.

선찰은 대승불교에서 매우 특별하고 중요한 법문法門으로, 매우, 매우 빠르게 진행될 수 있도록 설계된 수행입니다. 그렇기 때문에 선찰을 준비하는 과정에서 많은 장애가 생깁니다. 여러분이 선찰에 참여하려고 할 때도 개인적으로 많은 장애를 만나게 될 것입니다.

For example, the last Chan Qi we organized in December, also another four-week Chan Qi, a lady from Canada tried to come. She wanted to fly down here to participate the entire month. And she made all the arrangements. She had all kinds of problems arranging for the time off.

예를 들어, 지난 12월에 진행했던 4주 선찰에 한 캐나다 여성분이 오시려고 했습니다. 한 달 내내 선찰에 참여하기 위해 이곳으로 비행기를 타고 오려고 했습니다. 모든 준비를 마쳤지만, 시간을 내는 과정에서 온갖 어려움에 부딪혔습니다.

Then when she bought the airplane ticket and take vacation time. Very few, can you find time, companies will allow you to take a one month off. And she became very ill. Just before she's about to leave. So it's quite common for people to... your karmic obstructions arise to prevent you from participating.

항공권을 사고 휴가를 신청했을 때도 문제가 있었습니다. 한 달 동안 쉬도록 허락해 주는 회사는 거의 없기 때문입니다. 그런데 출발하기 직전에 심하게 병이 나버렸습니다. 이처럼 선철에 참여하려 할 때 업장(業障)이 나타나 방해하는 경우는 아주 흔합니다.

Or you come here and you become afflicted very quickly. And you quit. So, but those who hang on they will make progress very quickly. It turns out that all the Chan Qi's I have participated, all throughout the years. I personally found that the progress is natural. You naturally will make progress. Because that's the nature of the methodology.

혹은 여기까지 와서도 금세 번뇌로 괴로워하다가 그만두는 경우도 있습니다. 하지만 끝까지 버티는 사람들은 아주 빠르게 진전하게 됩니다. 제가 그동안 참여했던 모든 선철에서 깨달은 점은, 진전이 아주 자연스럽게 이루어진다는 점입니다. 그 방법론 자체가 그렇기 때문입니다.

So it's a wonderful, wonderful Dharma that I wanted to preserve, that I learned from Venerable Xuan Hua. I wanted to preserve to make sure that the next generation also takes advantage of it. I learned, I got so much out of it that I want to preserve the exact same thing for the next generation. So our Chan Qi is pretty intensive.

그래서 이런 훌륭한 소중한 법문(수행방법)을 보존하고 싶었습니다. 저는 이 법문을 선화상인으로부터 배웠으며, 다음 세대도 이 법문의 혜택을 받을 수 있도록 반드시 지켜나가고 싶습니다. 저는 선철을 통해

너무나 많은 것을 얻었기 때문에, 다음 세대에게도 똑같이 전해주고 싶습니다. 우리 선철은 상당히 강도 높게 진행됩니다.

The same Dharma that's.... careful... There's still a lot of glasses, broken glasses in that area. Please don't walk barefooted. (Question: We need a vacuum, right? Vacuum cleaner?) What? Yeah, there's a vacuum cleaner somewhere. Outside. Uhm. We should not vacuum. We can vacuum after the class is, you know, a little while after we're done talking.

그와 같은 법이... 조심하세요... 그쪽에 아직 깨진 유리가 많아요. 맨발로 다니지 마세요. (질문: 청소기 필요하죠? 진공청소기?) 뭐요? 네, 밖에 진공청소기가 어딘가에 있어요. 음... 지금은 진공청소기를 돌릴 필요 없습니다. 수업이 끝난 후, 조금 시간이 지난 후 합시다.

This is the Dharma that the Patriarchs themselves participated in and got a lot out of it. That's why they themselves transmitted it to us. For example, Venerable XuanHua participated in this. And his predecessor, Patriarch XuYun also participated in a Chan Qi that enabled him to become enlightened, by the way.

이 법은 조사스님들께서 직접 참여하고 많은 것을 얻었습니다. 그래서 그분들께서 우리에게 이 법문을 전해준 것입니다. 예를 들어, 선화상인께서 이 선철에 참여하고, 그 이전의 스님인 허운화상도 선철에 참여하여 깨달음을 얻었습니다.

So, bottom line, the Chan Qi is a Dharma of enlightenment. You organize it to help you, help people become enlightened. So as you can see, it's a very, very rare opportunity, very difficult conditions, very difficult for you to take advantage of it. Alright? Any questions about that?

결론적으로, 선철은 깨달음을 위한 법문입니다. 이 선철을 조직하는 것은 여러분, 사람들이 깨달음을 얻을 수 있도록 돕기 위해서입니다. 그

래서 보시다시피, 선칠은 매우, 매우 드문 기회이며, 조건도 매우 어렵고, 이를 활용한다는 것도 매우 어렵습니다. 알겠죠? 이 부분에 대해 질문이 있나요?

We have been organizing this for a few years now. This is, I think, the third maybe? Third time? Fourth time? Fourth year we're organizing at this temple. And we turned it into a tradition because we are modifying it. It turns out that we also want to teach you Pure Land and Chan in parallel practice.

우리는 이 선칠을 지난 몇 년 동안 조직해왔습니다. 아마 세 번째일까요? 세 번째인가요? 네 번째인가요? 이번이 우리가 여기서 선칠하는 네 번째 해입니다. 우리가 이렇게 고쳐서 이걸 전통으로 만들어나가고 있습니다. 왜냐하면 우리는 정토와 선을 동시에 수행하는 방식으로 가르치길 원하기 때문입니다.

But I started with Chan and then Pure Land, people complaining they needed more Pure Land practice help. It's because we had some turmoil and we have turned over people. So we didn't have the manpower really to organize the FoQi. So this December, we go back to our schedule. Just the schedule as it was supposed to be. Because we have time, we have the time, the chance to train the people who are coming to the temple so that they can help organize, participate in the Buddha recitation week.

처음에 선으로 시작했는데, 그 후 정토 수행이 더 필요하다는 사람들이 불평하기 시작했습니다. 그 이유는 우리가 몇 가지 혼란을 겪었고, 사람들이 교체되었기 때문입니다. 그래서 불칠을 조직할 인력이 부족했습니다. 그래서 이번 12월에는 원래 계획대로 돌아가기로 했습니다. 우리가 시간과 기회를 갖게 되어, 사찰에 오는 분들을 훈련시켜 불경 집중 수행 기간을 조직하고 참여할 수 있도록 할 수 있게 되었습니다.

So this December, for example, during the week of, uh. This will

be an annual tradition. So during the week of Christmas, we have the FoQi. Followed by 5 weeks of Chan. This year. And it's going to be like that every year until... And then the next ChanQi would be in the summer. Like this May, this month. And we have one week of FoQi and three weeks of Chan. This summer. So, eventually, when speaking ahead.

그래서 이번 12월에는 예를 들어, 크리스마스 주간에는 불칠이 있을 것입니다. 이는 매년 전통으로 이어질 것입니다. 크리스마스 주간 동안 불칠이 있고, 그 뒤로 5주간의 선이 이어집니다. 올해는 이렇게 진행될 것이고, 앞으로도 매년 그렇게 진행될 것입니다. 그다음 선칠은 여름에 있을 것입니다. 이번 5월, 이번 달에 선칠이 있고, 그후 1주간의 불칠과 3주간의 선이 여름에 진행됩니다. 결국, 이렇게 계획을 세우고 있습니다.

My goal is to support the people who practice Pure Land as well as Chan. Those of you who can handle Chan we will help you. And those of you who prefer to do Pure Land, then we also will train you how to practice the Pure Land Dharma Door properly. We are... So... It's because... Because I saw that the way they practice Pure Land nowadays has a lot of... leaves a lot to be desired. They're doing it. They're not doing it right.

제 목표는 정토와 선을 모두 수행하는 사람들을 지원하는 것입니다. 선을 할 수 있는 분들은 우리가 돕겠습니다. 그리고 정토를 선호하는 분들은 정토 법문을 제대로 수행하는 방법을 훈련시켜 드리겠습니다. 그 이유는, 요즘 사람들이 정토를 수행하는 방식이 많이 부족하다는 것을 알게 되었기 때문입니다. 사람들이 정토를 하고 있긴 하지만, 제대로 수행하지 않고 있습니다.

Similarly, in the same way, the Chan school as transmitted by the Patriarch from Mahayana is not practiced, is not understood here in the West either. And very few people practice Chan in this

country. The Chan we practice is pretty, pretty intense. Because the objective is to help you become enlightened.

마찬가지로, 대승불교에서 조사스님들께서 전해준 선종도 서구에서는 제대로 수행되지 않고, 사람들이 제대로 이해하지 못하고 있습니다. 이 나라에서 선을 수행하는 사람은 아주 적습니다. 우리가 수행하는 선은 꽤나 강도 높은 수행입니다. 그 이유는 목표가 여러분이 깨달음을 얻도록 돕는 것이기 때문입니다.

If you have the capacity to become enlightened in this lifetime, we will help you become enlightened. Enlightenment is independent. It does not depend on the gender, on the age, on the race. Okay. Enlightenment is for anyone who has the potential to attain it, to realize it. And so you need the proper methodology and the proper environment.

이번 생 안에 깨달을 능력이 있다면, 우리는 여러분이 깨달음을 얻을 수 있도록 도울 것입니다. 깨달음은 독립적입니다. 성별, 나이, 인종에 의존하지 않습니다. 깨달음은 얻을 수 있는 잠재력을 가진 사람이라면 누구에게나 열려 있습니다. 그러므로 여러분에게 올바른 수행 방법론과 적절한 환경이 필요합니다.

Remember, Venerable HsuYun had to go. He was practicing by himself in the mountain. After he built and remodeled so many temples throughout China. I mean, this is before he... I'm sorry. I got it. He was cultivating in a hut. In the Chan tradition back then, they go to a hut, a straw hut, and then they practice until they become enlightened.

기억하세요, 허운화상은 혼자서 산 속에서 수행하였습니다. 그는 중국 전역에서 수많은 사찰을 짓고 개조한 후에... 아, 미안합니다. 이제 됐어요... 오두막에서 수행하고 있었습니다. 그 당시 선의 전통은 오두막, 초가집에서 수행하며, 깨달음을 얻을 때까지 수행하였습니다.

And he was working on it for a long, long time. And then he heard that there is a Chan Qi at a famous temple. So he traveled to go there to participate. And that's how... So even he, as a patriarch, even he, as having the potential to become enlightened, you still need the proper methodology. So, it's a particular Dharma door named huatou or koan. like the Korean or the Japanese call it. So he, later on, advocated practicing the huatou as well. So you need the proper methodology and you also need the proper environment.

그는 오랫동안 그렇게 계속하였습니다. 그러던 중 유명한 사찰에서 선철이 열린다는 소식을 듣고, 그곳에 참여하기 위해 여행을 떠났습니다. 그래서 그가 조사로서, 깨달을 잠재력을 가진 사람이지만 아직도 바른 방법론을 필요로 했다는 것을 알 수 있습니다. 그것이 바로 화두나 고안이라고 불리는 특별한 법문입니다. 한국이나 일본에서는 그렇게 부릅니다. 그리고 나중에 화두 수행을 권장하기도 했습니다. 그러므로 여러분에게 올바른 방법론이 필요하고, 또한 적절한 환경도 필요합니다.

So what is environment? The environment means that you go there and you get protection so that you can become enlightened. Any questions or comments? It still hurts, huh? (*Laughter*) (Comment: Better now, right? (Better.) But I wish I can catch up next week.) Do you know that no one teaches Chan by telling you to bear with the pain anymore?

그렇다면 환경이란 무엇일까요? 환경이란 그곳에 가서 깨달음을 얻을 수 있도록 보호를 받는다는 걸 의미합니다. 질문이나 의견이 있나요? 아직도 아프죠? (웃음) (청중: 이제 나아졌죠?) 나아졌군요 (다음 주에는 따라잡을 수 있기를 바랍니다.) 선을 가르치는 사람들이 이제 더이상 고통을 참고 견디라고 말하지 않는다는 사실을 알고 있나요?

You have that kind of time you have, that's good. You come early

to prepare for the Chan Qi. It takes a lot of preparation, good preparation. So, our Chan is pretty intensive because that's why if you put up, you keep up with it, you progress very quickly. It's not, if you're willing to pay the price to make progress, you will progress. It's as simple as that. Questions or comments? Yes?

여러분이 그런 시간이 있다면 좋습니다. 선칠을 준비하려면 일찍 와서 준비해야 합니다. 많은 준비가 필요하고, 좋은 준비가 필요합니다. 그래서 우리의 선은 꽤 강도 높은 수행입니다. 그래서 이런 수행을 여러분이 지속만 할 수 있다면, 매우 빠르게 진전할 수 있는 이유입니다. 진전을 원한다면, 그 대가를 치를 준비가 되어 있다면, 진전할 수 있습니다. 그만큼 간단한 일입니다. 질문이나 의견이 있나요? 네?

(Question) The question is can they come and participate a few days a week? I said you can come as often as you like. It takes about a few years before you are able to participate fully. It's very demanding. I hated it. I tell you, when I first started, I hated it. It's too grueling. Yeah.

(질문) 질문은 몇 일씩 주간에 와서 참여할 수 있는지에 대한 것입니다. 원하시면 언제든지 올 수 있다고 말씀드립니다. 여기 완전히 다 참여하려면 몇 년 정도 걸립니다. 매우 힘듭니다. 처음 시작할 때 저도 이게 정말 싫었습니다. 정말 힘들었어요. 너무 고되었어요. 네.

(Question: I have one maybe strange question. For a long time, I thought about, I like to travel, climb mountains, thought about to going to some cliff, mountains, do meditation there. How far I'm qualified, I'm from that qualification.) Qualification for what? (continued: To do meditation in mountains by myself.) You don't need qualification. What do you mean by qualification? (Continued: Like my level is too low, because there may be dangerous.)

(질문: 제가 아마 좀 이상한 질문을 할지도 모르겠지만, 저는 오랫동안 여행을 가고, 등산하는 걸 좋아했어요. 그리고 어떤 절벽이나 산에서 혼자 명상하는 것을 생각해왔습니다. 제가 그 정도 자격이 있는지 모르겠어요. 그 자격에서 얼마나 멀까요?) 어떤 자격을 말하는거죠? (계속: 혼자 산에서 명상하려면 제 수준이 너무 낮아서 위험할 수 있다는 생각이 듭니다.) 그건 자격이 필요하지 않습니다. 질문자님은 여기서 자격이란 뭘 말하는 건가요?

No. No, it has nothing to do with it. What happens is that when you meditate, the Chan school advocates you look for a Good Knowing Advisor. This is what I learned from my teacher. You look for a Good Knowing Advisor. Okay? Yes?

아니요. 그것과는 관계가 없습니다. 명상할 때 중요한 것은 선의 전통에서 좋은 스승님을 찾아야 한다는 것입니다. 이것은 제가 스승님에게 배운 것입니다. 좋은 스승을 찾아야 합니다. 알겠죠? 네?

(Comment: I'm not afraid of any noise, but I like a mountain, the environment.) Why do you like a mountain? (Continued: For example, mountain, I have seen a spot in San Francisco, back a mountain, face Pacific Ocean. I really like that kind of environment. Maybe somewhere can see celestial beings there?)

(청중: 어떤 소음이 무서운 것은 아니지만, 저는 산과 그런 환경을 좋아합니다.) 왜 산을 좋아하나요? (계속: 예를 들어, 샌프란시스코에 있는 산의 한 지점을 봤습니다. 그곳은 태평양을 향해 있는 곳입니다. 그런 환경을 정말 좋아합니다. 아마도 그곳에서 천상 존재를 볼 수 있을 지도요?)

Yeah. If sometime you get unlucky, you go on a mountain and you run into a lot of troubles as well. Depends on which mountain you go to. Because sometimes you encroach on someone's territory and they will not like it. On the other hand,

you know where to go.

네. 만약 운이 좋지 않으면, 산에 가서 많은 문제를 겪을 수도 있습니다. 어떤 산에 가느냐에 따라 다릅니다. 가끔 누군가의 영역에 들어가면 그쪽이 좋아하지 않을 수도 있습니다. 반면, 어디로 가야 할지 알면 문제 없죠.

For example, I like to not necessarily go to the mountain, but I like to go to the forest. The sequoia forest. I like sequoia trees. these trees are a few thousand years old. I like to meditate amongst those trees. They have the best qi that you can, to meditate.

예를 들어, 저는 꼭 산은 아니더라도, 숲에 가는 것을 좋아합니다. 세쿼이아 숲, 세쿼이아 나무를 좋아합니다. 이 나무들은 몇천 년이나 됩니다. 그 나무들 사이에서 명상하는 것을 좋아합니다. 명상하기에 최고의 기운(氣)을 지니고 있습니다.

What happens is that, the environment is important because it's not only in the mountains. The advantage of the mountains is that it's peaceful, it's quiet. It's free from desires. There's no one there. Therefore, there's an absence of desires and affliction.

그러니까 이런 환경이 중요합니다. 그런 게 꼭 산에만 있는 것이 아닙니다. 산의 장점은 평온하고 조용하다는 것입니다. 욕망에서 자유롭습니다. 그곳에는 아무도 없습니다. 따라서 욕망과 번뇌가 부재한 곳입니다.

For example, this is why these Chan people want to get away from the noise and the crowd. For example, ShenDing, when you have a chance to go with Trayvon to visit the city of ten thousand Buddhas... When was that? In June, right? (Comment: I may go there in What is it?) When is your trip? (Continued: Ten thousand Buddhas? Maybe December.) No, no, no. This year, this

month, is it? When is his trip now? He's organizing? (Comment: I don't remember the date. I don't remember. Usually they have a bus going.)

예를 들어, 이게 바로 선 수행하는 사람들이 소음과 군중에서 벗어나고 싶어하는 이유입니다. 예를 들어, 셴딩, 트레이번과 함께 만불성을 방문 할 기회가 생긴다면... 그게 언제죠? 6월인가요? 맞죠? (청중: 제가 아마도 거기에... 뭐라고 하셨죠?) 그 여행이 언제인가요? (계속: 만불성 이요? 아마도 12월인가.) 아니, 아니, 아니. 올해, 이번 달, 아닌가요? 여행이 언제죠? 그분이 준비하고 있는? (청중: 날짜가 기억나지 않아요. 기억이 안 나는데, 보통 그곳으로 가는 버스가 있어요.)

Yeah, they have a bus going. And you go there, you find out that it's like a different world. You go there and it's very peaceful. Because not only is it a little bit further away from San Francisco. Two hours drive from San Francisco, an hour drive from Santa Rosa. But the people who live there are very peaceful. And that's why it has a very good environment for practicing, for cultivation. It's the people who cultivate in the way places that are very important. It's the people who affect the energy of the way place.

네, 그곳으로 가는 버스가 있습니다. 거기가면, 마치 다른 세상인 것처럼 느껴집니다. 매우 평화롭습니다. 샌프란시스코에서 조금 더 멀리 떨어져 있기 때문입니다. 샌프란시스코에서 차로 2시간, 산타로사에서 1 시간 정도 걸립니다. 그런데 그곳에 사는 사람들은 매우 평화롭습니다. 그래서 그곳이 수행, 정진하기 아주 좋은 환경을 갖추고 있습니다. 도량에서 수행하는 그 사람들이 중요한 부분입니다. 사람들이 그 도량道場의 에너지에 영향을 주기 때문입니다.

So, going back, when you practice meditation, the way I learned it is that you find a Good Knowing Advisor because that's the safest and the quickest way to make progress. Because this is a Good

Knowing Advisor's job, to help you make progress. That's why they are called a Good Knowing Advisors.

다시 돌아가서, 명상할 때 제가 배운 방법은 선지식을 찾는 것입니다. 가장 안전하고 빠르게 진전할 수 있는 방법이기 때문입니다. 선지식의 역할이 바로 여러분이 진전할 수 있도록 돕는 것이기 때문입니다. 그래서 그들은 선지식(Good Knowing Advisors)이라고 불립니다.

He knows, he recognizes where you are and he helps you, accomplish the Chan Dharma door. The real Good Knowing Advisors don't waste time. Don't waste their time and your time. All right. So it's not so much the environment. The most important one is the Good Knowing Advisor who, if you have the proper methodology, then the environment is only an aid for you to accomplish it. Any other questions or comments?

그분은 여러분이 어디에 있는지 알고, 선의 법문을 이룰 수 있도록 돕습니다. 진정한 선지식은 시간을 낭비하지 않습니다. 자신의 시간도, 여러분의 시간도 낭비하지 않습니다. 알겠죠? 그래서 환경이 그리 중요한 것은 아닙니다. 가장 중요한 것은 올바른 방법론을 가지고 있는 선지식입니다. 환경은 여러분이 득도하는데 도움이 되는 보조 역할일 뿐입니다. 다른 질문이나 의견이 있나요?

(Question) The question is what is the proper, what is the basic fundamentals of meditation? Especially, I'd like to know what to do. Typically, very most commonly practiced out there, taught out there is to, the breath contemplation. It's a very, very, very effective method. I don't advocate the breath counting method because I have a hard time practicing it, and a lot of people get confused because they naturally will tend to meddle with the breath contemplation, with the breathing, their own breathing.

(질문) 이분의 질문은 명상의 기초적인 기반이 무엇인지, 특히 무엇을

해야 하는지 알고 싶다는 것입니다. 일반적으로 가장 많이 실천하고, 가르쳐지는 방법은 호흡법입니다. 매우 매우 효과적인 방법입니다. 제가 이런 호흡을 세는 방법(수식관)은 권하지 않는데, 그건 제가 이걸 하는 데 어려움을 겪었고 때문입니다. 그리고 많은 사람들이 호흡하면서 호흡을 관하는 데 자연스럽게 간섭하는 경향이 생기기 때문에 혼란을 겪습니다.

The people who practice breath contemplation, many of them tend to manipulate the breathing. They try to breathe deeper, for example. That's a very common mistake. Even the teachers advise them to breathe deeper and longer. Yes?

호흡관을 수행하는 사람들 중 많은 이가 호흡을 조작하려는 경향이 있습니다. 예를 들어, 더 깊게 숨을 쉬려고 합니다. 매우 흔한 실수입니다. 심지어 스님들도 사람들에게 더 깊고 길게 호흡하라고 권하기도 합니다. 그렇죠?

(Comment: I was going to just say, the breath counting, they cannot breathe deeper?) No, not at all. (The book I read is teaching you to breathe with your ____, stomach.) Which book? (_____. That's why many times when I went to another temple, I found they didn't even pass my book yet. Sorry to say that.) What temple? (I went to other, like ____) Yes. (I learned for a while and I don't feel their skill pass the book yet.) What book? (____ Sorry, I shouldn't say that.)

(청중: 제가 하려던 말은, 호흡을 세는 데 깊게 숨을 쉴 수 없다는 건가요?) 아니요, 안그래도 되요. (청중: 제가 읽은 책은 배로 호흡하라고 가르칩니다.) 어떤 책이요? (____ 그래서 다른 절에 갔을 때, 그 사람들이 이 책을 읽지 않았다는 걸 알게 되었습니다. 그렇게 말해서 죄송합니다.) 어떤 절인가요? (다른 절에 갔어요, 예를 들어) 네. (제가 잠깐 배워봤는데, 그 사람들의 실력이 이 책을 넘지 못한다고 느꼈어요.) 어떤 책인가요? (죄송하지만, 그말을 하면 안 될 것 같아요.)

That's okay. You can talk about anything. It's perfectly okay to bring things up. We're discussing. We're sharing information. I don't know everything. I'm learning as well. The breath counting is the fallacy, the tendency for people to go wrong is to manipulate the breathing. That's wrong. It's not meant to be that.

괜찮아요. 무엇이든지 말해도 괜찮습니다. 뭐든 이야길 꺼내는 건 전혀 문제 없습니다. 우리는 의논하고 있는 겁니다. 정보를 나누고 있는 거예요. 제가 모든 것을 아는 건 아닙니다. 저도 배우는 중입니다. 수식관(호흡세기)는 잘못된 점이 있습니다. 사람들이 자주 잘못하는 부분은 호흡을 조작하려는 경향인데, 그건 잘못된 거예요. 원래 그런 식으로 하는 게 아니에요.

You look back into... What is that sutra now? That sutta? Bhante? Satipana? Satipatthana. Satipatthana? That's Pali? Pali. Satipatthana. It doesn't say there? I know. I used to memorize it. Because that's the first instruction I received for meditation as well. It doesn't specifically say you have to prolong your breath. Make it longer. Not at all.

여러분이 다시 찾아보면... 그 경전이 뭐였죠? 그 경전? 반떼스님? 사띠파타나? 사띠파타나? 그게 팔리어인가요? 팔리어. 사띠파따나. 그 경전에 그렇게 나와 있지 않아요? 제가 알기로는, 제가 예전에 이걸 암기했었는데, 왜냐하면 그 경전이 제가 명상을 시작할 때 받은 첫 번째 지침이었기 때문이에요. 거기에는 호흡을 길게 해야 한다고 특정해서 나와 있지 않아요. 절대 그렇지 않습니다.

It makes it... It says you have to be aware of the breath. So when you concentrate, you pay attention to your breathing, then naturally it becomes longer and deeper. You don't have to manipulate it. But people can't wait. They manipulate it. And then at times the breathing will become shallow. Your breathing will

become short as well, naturally.

그 경전에서는 호흡에 대해 알아차리라고 말하고 있습니다. 그래서 집중할 때, 호흡에 주의를 기울이면 자연스레 호흡이 길어지고 깊어지게 됩니다. 굳이 일부러 조절할 필요가 없습니다. 그런데 사람들이 참지를 못하고 호흡을 조절하려고 합니다. 그러면 가끔 호흡이 얇아지고, 자연스럽게 호흡이 짧아지기도 합니다.

And then people will say, Oh my God, I'm supposed to breathe deeper. So they manipulate it again. So that's why there's a tendency for people to manipulate the breathing, interfere with breathing, which goes against the actual practice. That's why the way we practice is I teach you to recite the Buddha's name to your navel.

그리고 사람들이 "오, 호흡이 더 깊어야 하는데"라며 다시 호흡을 조절하려고 합니다. 그래서 사람들이 호흡을 조절하고 간섭하는 경향이 생기는데, 이건 실제로 수행에 반하는 것입니다. 그래서 우리가 수행하는 방식은, 나는 여러분에게 부처님의 명호를 배꼽을 향해서 염불하라고 가르칩니다.

So when you don't pay attention to your breathing, you only pay attention to your navel, and recite the Buddha's name to the navel, naturally your breathing becomes longer. Naturally. You don't even have a chance to manipulate your breathing. Because remember, the buddhist dantien is not, it's right at the navel, not below the navel. Like the Taoist. You don't do anything. You just pay attention to your navel, and you observe what happens to it.

그래서 여러분이 호흡에 집중하지 않고, 오직 배꼽에만 집중해서 부처님의 명호를 염불하면, 자연스럽게 호흡이 길어집니다. 자연스럽게요. 호흡을 조절할 기회도 없습니다. 왜냐하면 불교에서의 단전은 배꼽에 있고, 배꼽의 아래가 아니라는 것을 기억하십시오. 도교처럼 아래에 있

는 게 아닙니다. 아무것도 하지 않고, 그냥 배꼽에 집중하고, 그 상태에서 일어나는 일을 관찰하는 거예요.

You see, You see a difference? The way we practice is very natural. We let our awareness discover. For example, I show you the subtlety in the instruction. For example, the Taoist says, your dantien you have to take two fingers down here, okay. Below the navel. and then three fingers like this, inside. So you have to look for it. So there's already interpretation, manipulation.

보셨죠. 차이를 알시겠나요? 우리가 수행하는 방식은 매우 자연스럽습니다. 우리는 우리의 인식(알아차림)이 발견하도록 놔둡니다. 예를 들어, 제가 여러분에게 이 가르침의 미세함을 보여줄 수 있습니다. 예를 들어, 도교에서는 단전이 여기 아래에 두 손가락을 대고, 안쪽으로 세 손가락을 넣으라고 합니다. 그래서 찾아야 한다고 하죠. 이미 그 속에 해석과 조작이 들어가 있습니다.

Whereas in our Buddhist approach is that we give you general air. (Master has a discussion in Vietnamese) You drop everything else. We let go of the breathing by reciting the Buddha's name. We don't care. It's shallow or short. How much the navel moves in, moves out, doesn't matter to us.

우리 불교 방식에서는 일반적인 방향을 제공합니다. (스승님이 베트남어로 말씀하시며) 나머지 모든 것을 내려놓습니다. 우리는 염불하면서 호흡도 놓아버립니다. 깊거나 얇은지, 짧거나 긴지 상관하지 않습니다. 배꼽이 얼마나 들어가고 나가는지도 우리에게 중요하지 않습니다.

We only know one thing. We recite the Buddha's name. That's it. You concentrate on one thing. And you don't realize that when you do that, when you recite the Buddha's name, actually, actually, you're bringing light to your mind. That happens naturally. We're riding on the Buddha's power. You ride on the

Buddha's kindness and compassionate light. To help unfold your wisdom. And chase away your obstructions. Any questions about that?

우리는 하나만 알 뿐입니다. 부처님의 명호를 염불합니다. 그게 전부입니다. 하나에만 집중합니다. 그리고 그걸 할 때, 부처님의 이름을 염불할 때 사실, 여러분은 여러분의 마음에 빛을 가져오는 것입니다. 자연스럽게 일어나는 일입니다. 우리가 부처님의 힘을 타고 가고 있는 것입니다. 부처님의 자비의 빛을 타고 가며, 그게 지혜를 펼치게 도와주고, 장애를 쫓아냅니다. 여기에 대해서 질문 있나요?

And then, let me clarify for your sake. The navel, the dantien there, evolves. What happens is that the dantien will evolve as your degrees, as you improve. What happens is that when your level increases, when you improve, your dantien will evolve as well. It will change. So there's no need to be attached. All you do, you sit, you recite, the dantien, and whatever you see is whatever it is. Don't worry about it. And sometimes, I started by not seeing anything at all.

여러분을 위해 명확히 설명해드리겠습니다. 배꼽, 그 단전이 발전합니다. 단전은 여러분의 수행 정도에 따라 발전합니다. 여러분의 수준이 높아지고 향상되면, 단전도 함께 변화합니다. 그러니 거기 집착할 필요가 없습니다. 여러분이 해야 할 일은 앉아서 염불을 하고, 단전을 집중하고, 그 과정에서 보는 것들은 그 자체로 받아들이면 됩니다. 걱정하지 마십시오. 그리고 때로는... 저는 처음 시작할 때 아무것도 보지 못했었습니다.

For years, I couldn't see anything. And I said, what's wrong with me? It doesn't matter what you see. It's only an expedient to anchor your mind in one place. Remember? The Bequeathed Teaching Sutra. What's that? "To place your mind in one place there is nothing you can't do". Just anchor your mind in one

place. That's all. All right? Questions or comments?

수년 동안, 저는 아무것도 볼 수 없었습니다. 그때 '내가 뭔가 잘못된 건가?'라고 생각했어요. 하지만 여러분이 뭘 보는지는 상관 없습니다. 이건 그냥 마음을 한 곳에 고정시키는 방편에 불과합니다. 기억하세요? 유교경에서 뭐라고 했나요? "마음을 한 곳에 두면, 할 수 없는 일이 없다." 그냥 마음을 한 곳에 고정시키면 됩니다. 알겠죠? 질문이나 의견 있나요?

This is the starting point, you need to learn to endure the discomfort and the pain. That is the secret of the Chan, by the way. That's the most fundamental part of the Chan. How many teachers talk like that? Everyone is afraid of pain. And that's why we teach you, endure it. Face it. Don't be afraid. Use it. Use that fear to destroy your ego. Conquer your fear. That's how you will be able to diminish your ego. Fear is the most fundamental part of your ego. You fear constantly all day, don't you?

이것이 시작점입니다. 불편함과 고통을 견디는 법을 배워야 합니다. 그게 바로 선의 비결입니다. 선에서 가장 근본적인 부분이죠. 얼마나 많은 스님들이 이렇게 말해줍니까? 모두가 고통을 두려워합니다. 그래서 우리는 여러분에게 그것을 견디라고 가르칩니다. 직면하십시오. 두려워하지 마세요. 그 두려움을 이용해서 자신의 자아를 제거하십시오. 두려움을 이겨내세요. 그렇게 해야만 여러분의 자아를 줄여갈 수 있습니다. 두려움은 자아의 가장 근본적인 부분입니다. 여러분은 하루 종일 끊임 없이 두려워하고 있지 않나요?

You're afraid that people don't like you. You're afraid to take a loss. You're afraid to die. You're afraid to get hurt. Right? Did you hear me? Fear is what you're constantly struggling against all day. Sound familiar? Tell me a day where you don't cross that fear thought. You don't have to struggle with that fear thought in your brain.

여러분은 사람들이 자신을 좋아하지 않을까 두려워합니다. 손해를 볼까 두려워합니다. 죽을까 두려워합니다. 다칠까 두려워합니다. 맞죠? 제 말 들으셨나요? 두려움은 여러분이 하루 종일 싸우고 있는 대상입니다. 익숙한 이야기죠? 여러분에게 이런 두려운 생각과 싸우지 않는 날이 있나요? 그 두려운 생각이 머릿속에 떠오르지 않는 날이 있던가요?

Why? There's an ego who is afraid. So what does Chan do? So Chan is very direct. Remember, the Chan is directly to your nature. Points directly to your nature. Your mind is fearful right now. Look at it. And endure it until it goes away. Every time you endure the fear, every time you bear with it, the ego diminishes. That's why. That's how you progress.

왜 그럴까요? 두려워하는 존재가 바로 자아입니다. 그렇다면 선은 무엇을 할까요? 선은 아주 직설적입니다. 선은 자성을 곧장 가리키는 것(直指人心)입니다. 여러분의 성품을 곧장 가리킵니다. 여러분의 마음은 지금 두려워하고 있습니다. 그것을 바라보세요. 그리고 그것이 사라질 때까지 참으세요. 매번 두려움을 참을 때마다, 매번 견딜 때마다 자아는 줄어듭니다. 그래서 그렇습니다. 그것이 바로 진전하는 방법입니다.

If we teach you, say, you meditate, it feels very good. Then we actually are misleading you. After the pain, that's when the bliss comes. I tell you, that bliss, increases, not stays constant. I know many of the people who meditate, they go for the blissful feeling, right? That you experience, and you become attached to it.

우리가 여러분에게 명상하면 기분이 매우 좋다고 가르친다면, 그건 사실 우리가 여러분을 잘못 인도하는 것입니다. 고통 후에야 그때 비로소 기쁨이 옵니다. 그 기쁨은 계속해서 증가합니다, 일정한 것이 아닙니다. 나는 많은 명상하는 사람들이 그 기쁨의 느낌을 추구한다는 걸 알고 있습니다. 그렇죠? 그 느낌을 경험하고, 그 느낌에 집착하게 됩니다.

Chan school says, you cannot be attached to it. You continue to

make progress. You don't attach to the bliss, to the pleasure. So, this is an adaptation of the Chan. I'm expressing it in terms of the American doctrine of, more is better. That's very Americanized Chan.

선종에서는 그 기쁨에 집착할 수 없다고 말합니다. 계속해서 진전을 이루어야 합니다. 그 기쁨이나 쾌락에 집착하지 말아야 합니다. 그래서 그런 게 선의 응용입니다. 저는 이를 미국식 교리, 즉 "더 많으면 더 좋다"는 방식으로 표현하고 있습니다. 그것이 바로 아주 아메리칸화된 선입니다.

Until you reach the level where you drop even that more, and you drop even the better. That's how you become enlightened. But first, you have to go for more. You have to go for better. All right? Any other questions?

여러분이 더 나은 것을 버리고, 심지어 그 더 나은 것도 버리는 단계에 이를 때까지 가야 합니다. 그것이 바로 깨달음에 이르는 길입니다. 하지만 먼저, 여러분은 더 많은 걸 목표로 가야 하고, 더 나은 것을 추구해야 합니다. 알겠죠? 다른 질문 있나요?

I think it's about lunch time. And again, I thank you for your patience. I think it's good news to me because it looks like they are almost done up there. Yeah, in a few days, I'd say that's it. So, at least we are able to move and clear out the room so that the participants can come and practice in peace. They will be protected. And don't have to worry about anything but practice.

점심 시간이 다가온 것 같네요. 다시 한번, 인내에 감사드립니다. 저에게 좋은 소식인 것 같아요, 위쪽에서 거의 끝나가는 것 같아서요. 며칠 내로 마무리될 것 같습니다. 그래서 적어도 우리는 방을 정리하고 참가자들이 평화롭게 수행할 수 있도록 할 수 있게 되었습니다. 사람들은 보호받을 것이고, 수행 외에는 아무것도 걱정하지 않아도 됩니다.

So we create that environment for you to come and participate as much as you can. You're most welcome to stay overnight. And go all out. And it's difficult but if you... The more you're willing to put in, the more you get out of it. All right. Let's go to lunch. Thank you.

그래서 우리는 여러분이 최대한 많이 참여할 수 있도록 그 환경을 만듭니다. 밤을 지내고 가셔도 좋습니다. 전력을 다 하세요. 어렵겠지만, 여러분이 얼마나 기꺼이 투자하느냐에 따라 얻는 것이 더 많아집니다. 알겠죠? 이제 점심을 먹으러 갑시다. 고맙습니다.

[선 법문] 다리통증을 참으면 인생이 더 쉬워집니다

If U Endure Leg Pain, Life is Easier.

2017.11.11.

<https://youtube.com/watch?v=6uk485tCIiM>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250215

Good morning everyone. Please have a seat. We have some instructional talks for you. As part of the meditation training. How was your sit? It was a cinch, wasn't it? Huh? Very easy sit, no? We are, as far as I know, maybe one or two remaining places in the U.S. where we ask you to sit, train you with the goal in meditation to sit in full lotus for an hour. That's the goal.

좋은 아침입니다, 여러분. 자리에 앉아 주세요. 오늘은 명상 훈련의 일환으로 몇 가지 지침의 말씀을 드리겠습니다. 오늘 좌선은 어땠나요? 아주 쉬웠죠, 그렇죠? 정말 쉬운 좌선이었죠? 제가 아는 바로는, 아마도 미국에서 남은 한 두군데에서만 여러분에게 결가부좌로 앉아서 한 시간을 목표로 훈련시킬 겁니다. 그게 목표입니다.

The goal is to train yourself. This is up to you. If you train

yourself to sit, get into full lotus. If you get, if you are able to get into full lotus, you are blessed. It takes a lot of blessings to go into full lotus. A lot of blessings. No two ways about it. That's the Buddhist wisdom. Even the boy right there in that.. How old is he? How many months now? Huh? Nine months already?

목표는 자신을 훈련하는 것입니다. 이걸 여러분에게 달려 있습니다. 결가부좌로 앉을 수 있도록 스스로를 훈련시키세요. 결가부좌를 할 수 있다면, 여러분은 복받은 사람입니다. 결가부좌에 들어가려면 많은 복이 필요합니다. 많은 복이 필요합니다. 그건 틀림없는 사실입니다. 그게 바로 불교의 지혜입니다. 저기 있는 저 아이도 마찬가지입니다. 저 아이는 몇 살인가요? 지금 몇 달인가요? 벌써 아홉 달인가요?

Oh my goodness. It seems like yesterday. The boy here has been hanging around the temple since he's been born. Nine months ago. Virtually every single weekend he shows up. And at first he couldn't get into full lotus like most of you. He couldn't either. And what happened? His mom? Or is it mom or dad? It's mom!

세상에, 어제 일처럼 느껴지네요. 이 아이는 태어난 이후로 거의 매주 사찰에 왔습니다. 아홉 달 전부터 거의 매주 주말마다 나타납니다. 처음에는 대부분의 여러분처럼 결가부좌를 할 수 없었어요. 이 아이도 마찬가지였죠. 그런데 무슨 일이 생겼나요? 엄마인가요? 아니면 아빠인가요? 엄마가 그랬군요!

Mom somehow is convinced that even a baby should sit in full lotus so she crossed his legs. Hsha. And he screamed, right? He said, Ahh! And now he's able to sit in full lotus. Yes? Not yet? (Comment: Half lotus, haven't tried full lotus)

어쩐 일인지 엄마는 아기가 결가부좌로 앉아야 한다는 확신을 가졌고, 어떻게든 아이의 다리를 꼬아줬어요. 하하. 그러자 아이가 비명을 질렀죠, 그렇죠? "아악!" 하고요. 그런데 지금은 결가부좌로 앉을 수 있게

되었어요. 그렇죠? 아직인가요? (청중: 반가부좌까지만 했고, 결가부좌는 아직 안 해봤어요.)

Half lotus. Now he's up to half lotus. And going towards full lotus. So, Lu Mountain is also known as the house of pain. Haha. Why? There's a secret behind this madness. Okay, again, let me emphasize for you. The goal is eventually getting into full lotus. And then next level is sit for an hour without any pain or discomfort. So far so good? Hmm.

반가부좌군요. 이제 아이가 결가부좌를 향해 가고 있어요. 그래서 노산사는 '고통의 집'으로도 알려져 있습니다. 하하. 왜 그럴까요? 이 광기 뒤에는 비밀이 있습니다. 자, 다시 한 번 강조하겠습니다. 목표는 결국 결가부좌에 들어가는 것입니다. 그리고 그다음 단계는 한 시간 동안 아무런 통증이나 불편함 없이 앉아 있는 것이죠. 여기까지 괜찮나요? 음.

Why? Anyone knows? Yes, Vicky? (Comment: To become enlightened?) Become enlightened? No, you're very far away from it. We don't want to dare talk to you about enlightenment. If we talk, we tell you about enlightenment, what it takes to be enlightened, you say, nah, it's not for me.

왜일까요? 아는 사람? 네, 비키? (청중: 깨닫기 위해서인가요?) 깨닫기 위해서요? 아니요, 그건 아직 아주 먼 이야기입니다. 우리는 감히 여러분과 깨달음에 대해 이야기하려고 하지 않습니다. 만약 우리가 깨달음과 그걸 이루기 위해 필요한 것들에 대해 이야기하면, 여러분이 "아냐, 그건 나랑 상관없는 일이야"라고 할 테니까요.

You say, It's too far away for me. Unreachable goal. The impossible dream. Yes, ma'am? Why? Hm? (Comment: To calm yourself) To calm yourself. It's true. If you're afflicted. Yeah? You cross your legs like that and it hurts? For example, you're upset at your child. Huh? She wouldn't listen to you. Yes? She would

not listen to you!

여러분은 이렇게 말할 겁니다. "그건 나랑 너무 먼 이야기야. 도달할 수 없는 목표야. 불가능한 꿈이야." 네, 왜죠? 음? (청중: 스스로 차분해지려고요.) 스스로 차분해지기 위해서요. 맞아요. 번뇌로 가득 차 있다면, 네? 다리를 그렇게 꼬고 앉으면 아프죠? 자녀에게 화가 났다고 합시다. 말을 안 들어요. 그렇죠? 절대 말을 안 듣는 거예요!

She has her own mind. Ah, for some reason. You know, like Jenny back there, she survived. Her child now is old enough to leave her home. Remember all those years when she would not listen to you and she still doesn't? And you're so upset and you're so afflicted. And invariably, if you know that you, if you decide you don't want to be afflicted anymore, you cross your legs, and the affliction dies down. Naturally.

딸에겐 자기 생각이 있습니다. 아, 어떤 일인지. 저기 뒤에 있는 제니처럼요. 제니는 버텼죠. 이제 그녀의 아이도 집을 떠날 만큼 컸습니다. 그 오랜 세월 동안 아이가 말을 듣지 않던 게 기억나죠? 그리고 여전히 안 듣죠? 그래서 너무 속상하고 너무나 번뇌로 가득 차 있습니다. 그래서 결국 이제 더는 번뇌롭고 싶지 않다고 결심하고 다리를 꼬고 앉으면, 그 번뇌는 자연스레 사그라집니다.

That's the nature of meditation. You are scared. You're scared. You're worried. What do you do? You cross your legs. You sit and meditate. You lean back against the chair. Close your eyes. And think about, and meditate. Then the fear goes away. The worries disappear. If you do that, the next time, Your daughter cannot get you as afflicted. You won't be as angry at your daughter. If you're able to meditate, until your anger disappears, until your fear disappears, until your worries die down.

그게 바로 명상의 본질입니다. 당신은 두렵습니다. 두려워하고 걱정합

니다. 그럴 때 어떻게 해야 할까요? 다리를 꼬고 앉아 명상합니다. 의자에 기대어 앉아도 됩니다. 눈을 감고 생각을...명상합니다. 그러면 두려움이 사라지고 걱정이 없어집니다. 그렇게 하면 다음번에는 딸이 그만큼 번뇌롭게 하지 못할 것입니다. 딸에게 그만큼 화가 나지 않을 것입니다. 명상하면서 분노가 사라질 때까지, 두려움이 사라질 때까지, 걱정이 가라앉을 때까지 앉아 있을 수 있다면 말입니다.

Next time, what happens next time? Next time, the anger, you won't be as angry. Not as angry. You won't be as fearful. You won't be as worried. That's the magic of meditation. The key is to sit, to meditate until those things die down. That's what she meant by calming down. Do not quit prematurely.

다음에는 어떻게 될까요? 다음에는, 분노가 덜할 것입니다. 덜 화가 나고, 덜 두려워하고, 덜 걱정하게 될 것입니다. 그것이 바로 명상의 마법입니다. 중요한 점은 앉아서 명상하며 그 감정들이 사그라질 때까지 계속하는 것입니다. 그것이 바로 이 여자분이 말한 '차분해지는 것'입니다. 너무 일찍 포기하지 마십시오.

That's the formula of success. It will calm your mind down. It's automatic. You cannot help it yourself. It's a matter of time. Just like a glass of water. It has mud on the bottom. You stir it up. The water is muddy now. But in time, it will clear again. That's the nature of meditation. You give it time, your mind will still. And clear, clear your head.

그것이 성공의 공식입니다. 그게 마음을 진정시켜 줄 것입니다. 자동으로 말입니다. 여러분 스스로 감당할 수 없습니다. 시간이 걸립니다. 마치 물컵처럼, 바닥에 진흙이 가라앉아 있습니다. 그것을 휘저으면 물이 흐려집니다. 하지만 시간이 지나면 다시 맑아집니다. 그것이 명상의 본질입니다. 시간을 주면, 마음은 고요해지고, 머리가 맑아집니다.

Let me translate it. Describe it to you in a way that will make

sense to you once you hear it. This is why his students all the last ten years, twelve years of doing Chan meditation and sitting and complaining, oh my god, it hurts so much. And they go through this training.

제가 이걸 해석해보겠습니다. 들으면 이해가 될 방식으로 설명해보겠습니다. 바로 이 이유 때문입니다. 바로 이 이유로...그의 제자들은 지난 10년, 12년 동안 선 명상을 하며 앉아 있고, 계속해서 불평했습니다. "아, 너무 아파요." 그리고 이 훈련을 겪어나갑니다.

And we are the only one who would dare ask you to do that. And in the process, we lost a lot of students. So many left us. Disgusted. These guys are crazy. And those who persevere. What happened? This is the rule of thumb.

그리고 우리가 유일하게 당신에게 그렇게 하라고 할 수 있는 사람들입니다. 그 과정에서 우리는 많은 제자를 잃었습니다. 많은 사람이 우리를 떠났습니다. "이 사람들 미쳤구만." 그렇게 생각하며 떠난 거죠. 그리고 인내한 사람은 어떻게 되었을까요? 이것이 바로 핵심 원리입니다.

You can call it the Lu Mountain Principle. What is the principle? Hmm? (Comment: inaudible) No, no, no. It's a lot more pleasant than that. We sound so arrogant. It's amazing you're here. Because I'm giving you new tips on how to write your articles on Chan.

이것을 '루산 원칙(노산사 이름을 따라서)'이라고 부를 수 있습니다. 그 원칙이 뭘까요? 음? (청중: 잘 들리지 않음) 아니, 아니, 그보다 훨씬 더 기분 좋습니다. 우리가 너무 거만하게 들리죠. 네가 여기 있는 게 놀랍구나! 내가 지금 선에 관한 글을 쓰도록 새로운 팁을 주잖니.

So what is the principle? What is this Lu Mountain Principle? Anyone? Would you like to know? Yes, Brady. (Comment: Take the pain) Take the pain. That's very close. Very close. It is, this is a lot more commercial. It has more commercial connotation,

then just take the pain. Take the pain is kind of, uh, sometimes it could be misinterpreted, my friend. "It's not for me", people might say. But when you hear this principle, this rule of thumb, then you say, ah, I want to do it.

그렇다면 이 원칙이 뭘까요? 이 루산 원칙은 무엇일까요? 누구 없나요? 알고 싶은가요? 네, 브래디. (청중: 고통을 받아들여라) 고통을 받아라. 꽤 가까워요. 아주 가까워요. 하지만 훨씬 더 상업적입니다. 단순히 고통을 받는 것보다 더 상업적인 의미가 있죠. '고통을 받아라'는 말은 가끔 오해를 받을 수 있습니다, 친구가 "이건 나랑 안 맞아"라고 말할 수도 있죠. 하지만 이 원칙, 이 핵심원리를 들으면, 아, 나는 이것 하고 싶다고 말할 수 있게 됩니다.

What is the principle? I just thought of it this morning. It's a brand new principle. Lu Mountain Principle. Just thought of it while I was sitting, uh, half an hour ago. What is the principle? Hm? And I thank you for giving me the inspiration. Sitting with you gave me the inspiration to come up with this new principle. Yes, anyone? Brand new principle.

그 원칙이 뭘까요? 오늘 아침에 생각해냈습니다. 완전히 새로운 원칙입니다. 루산 원칙이죠. 30분 전에 앉아 있을 때 떠오른 생각입니다. 그 원칙이 무엇일까요? 음? 그리고 여러분이 나에게 영감을 줘서 고맙습니다. 여러분과 함께 앉아 있으면서 이 새로운 원칙에 대한 영감을 받았습시다. 네, 누구 없나요? 이건 완전히 새로운 원칙입니다.

This is why, Shana, this is material for you to write a Chan article. A new Chan article. It hasn't been before brought up yet. Hm? they, the editor asked, insists that she writes something new about Chan. That hasn't been written before. That's the Chan magazine, right? Meditation magazine, whatever. Right? Hm? Anyone?

샤냐야, 이게 선 명상에 관련된 새로운 기사를 쓸 자료란다. 새로운 선 명상 기사예요. 예전엔 다뤄지지 않았던 것이죠. 음? 편집자가 샤냐에게 선 명상에 관해 새로운 것을 써달라고 요구했죠. 이제까지 쓰여진 적이 없는 내용이에요. 그게 바로 선 명상 잡지, 명상 잡지, 뭐든지 말이죠. 맞죠? 음? 누구든지?

I will tell you. Ah, since we have a new customer here. Haha. Lu Mountain principle. We endure the pain. We endure the discomfort. Because the more we endure it, the easier life becomes. (Baby sounds) Yeah. Well, the boy has no idea what we're talking. He's totally unimpressed.

제가 말씀드리겠습니다. 아, 여기 새로운 손님이 오셨으니까요. 하하. 루산 원칙입니다. 우리는 고통을 견딥니다. 불편함을 견딥니다. 왜냐하면 더 많이 견딜수록, 인생은 더 쉬워지기 때문입니다. (아기 소리) 네. 음, 그 아이는 우리가 무슨 말을 하는지 전혀 모르겠죠. 아이는 전혀 흥미를 느끼지 못하는군요.

You don't know how hard it is for me to come up with new principles every week. Haha. The more pain and discomfort you're willing to endure in Chan, The easier life becomes. That's what I noticed in all of my students who survived. They all came up, They all told me the same thing over the years. They said, it makes my life, makes life so much more bearable. Yes or no? (Audience: Yes!) (Applause sound)

매주 새로운 원칙을 생각해내는 게 얼마나 힘든지 여러분은 모를 겁니다. 하하. 선 명상에서 고통과 불편함을 더 많이 견딜수록, 인생은 더 쉬워집니다. 그 고통을 견뎌낸 제 모든 제자들이 같은 말을 해왔습니다. 제자들은 매년 나에게 이렇게 말했죠. "이게 내가 삶을 훨씬 더 견딜 수 있게 만들어줬어요." 맞나요? (청중: 맞습니다!) (박수소리)

No, that's you. Congratulations. She's not impressed. (Comment:

Me?) No, you. You have to write the article. Remember, I am the lazy one. I just talk and you write. Alright. That is the first stage. The initial reward for practicing Chan is it makes your life easier if you are willing to endure the pain and discomfort.

아니요, 그건 당신이요. 축하해요. 별 관심이 없네요. (청중: 저요?) 아니, 당신이요. 그 기사를 써야지요. 기억하세요, 나는 게으른 사람이니 그냥 말만 하고, 당신이 기사를 쓰는 거죠. 자, 이것이 첫 단계입니다. 선을 수행하는 초기 보상은, 고통과 불편함을 기꺼이 견딘다면, 인생이 더 쉬워진다는 것입니다.

That's the first reward. First level reward. Ten thousand miles. You frequent flyers. She's going to Korea. North Korea or South Korea? South Korea. First level is that if you are willing to do it, the more you endure the discomfort, the easier life becomes.

그것이 첫 번째 보상입니다. 첫 번째 단계의 보상이죠. 만 마일입니다. 마일리지요. 그녀는 한국에 갑니다. 북한인가, 남한인가? 남한이군요. 첫 단계는 기꺼이 견디겠다는 마음만 있다면, 불편함을 더 많이 견딜수록 인생이 더 쉬워진다는 것입니다.

You are able to endure the difficulties and suffering in life better. That's the rule. First rule. Alright. Not impressed? (Question: So if your life becomes easier and easier, ___ if your life becomes easier how can you progress?) Then we talk about next phase.

인생의 어려움과 고통을 더 잘 견딜 수 있게 됩니다. 이것이 규칙입니다. 첫 번째 규칙이죠. 자, 감동하지 않으셨나요? (질문: 인생이 점점 더 쉬워지면, ___ 인생이 쉬워지면 어떻게 더 발전할 수 있나요?) 그러면 다음 단계에 대해 이야기하는 겁니다.

Remember, the clue is that the first phase is that, the first immediate reward for the people who sit there and say, "Mama. Mama". Oh, mamma mia. If you're willing to do that. After you

stand up and you recover and say, Oh my god. My life is so much more bearable.

기억하세요, 첫 단계의 단서, 앉아서 "맘마, 맘마"라고 부르는 사람들에게 주어지는 첫 번째 즉각적인 보상은, 오, 맘마 미아. 만약 기꺼이 받아들일 의지가 있다면, 일어서서 회복한 후 이렇게 말하게 될 겁니다. "세상에, 내 삶이 훨씬 더 견딜 만해졌어."

My boss. It's no big deal. Deal with my boss now. My wife. She's an angel. She's adorable now. Right, Tony? Say yes. Haha. And that's the next phase.

내 상사? 이제 별거 아니야. 내 상사도 감당할 수 있어. 내 아내? 그녀는 천사야. 이제 너무 사랑스러워. 그렇죠, 토니? "네"라고 말하세요. 하하. 그리고 이것이 다음 단계로 이어집니다.

The next phase is you endure it to the point where you don't think about it anymore. You're not bothered by the discomfort and the pain. When you sit. You're not bothered by it anymore. Then you reach the second phase. Which is?

다음 단계는, 고통을 견디다 보면 어느 순간 더 이상 그걸 생각하지 않게 되는 것입니다. 불편함과 고통이 더 이상 신경 쓰이지 않습니다. 앉아 있을 때 그게 당신을 괴롭히지 않습니다. 그러면 두 번째 단계에 도달하게 됩니다. 그 단계는 무엇일까요?

(Comment: Sit loner?) No. Life becomes pleasurable. Yes or no? Oh my god, he never talked about Chan this way to me before. That's the reason why we ask you to do something that's difficult for you to do. So that you become a better person. That's why when you improve, life becomes more bearable.

(청중: 더 오래 앉기요?) 아니요. 인생이 즐거워집니다. 맞나요? 오, 세상에, 전에 나에게 선에 대해 이런 식으로 이야기한 적이 없는데! 우리가 여러분에게 어려운 일을 하라고 요구하는 이유가 바로 이것입니다.

더 나은 사람이 될 수 있도록 하기 위해서죠. 그래서 발전하면 할수록, 인생이 더 견딜 만해지는 것입니다.

First phase. And then you keep at it. Eventually, you say, Pain, my god, this pain is good for me. It's very good for me. Oh, please come, my friend. It's your best, my best friend. Then, you get to that mind state. Life becomes pleasant. Yes or no?

첫 번째 단계. 그런 다음 계속해서 수행하면, 결국 이렇게 말하게 됩니다. "고통? 세상에, 이 고통은 나에게 좋구나. 정말 나에게 유익하구나. 오, 제발 와줘, 내 친구야. 너는 나의 가장 좋은 친구야." 그런 마음 상태에 도달하면, 인생이 즐거워집니다. 그렇죠?

You don't know. You're not there yet, my dear. Eventually, you'll find out... Okay? Life becomes pleasant, pleasurable. So do not think, ma'am, that we do this because we want to punish ourselves. Not at all. We are pleasure seekers.

아직 모르죠. 아직 그 단계에 도달하지 않았으니까요. 하지만 결국 알게 될 겁니다... 알겠죠? 인생이 즐겁고 행복해집니다. 그러니, 우리가 이것 스스로를 벌주기 위해 하는 거라고 생각하지 마세요. 전혀 그렇지 않습니다. 우리는 즐거움을 찾는 사람들입니다.

You know? See, young girls, nowadays they want iPhone X or 10. I'm told. Warning to you parents. All the girls want iPhone X. We adults, I'm told, want Samsung S8. Korean. It's a fact. They have a survey. The adult says, we want Samsung. And their daughter says, I want iPhone X. Maybe it's because the parents need to save money to pay for the iPhone X. It's a \$200 difference.

요즘 젊은 여자아이들은 아이폰 X이나 아이폰 10을 갖고 싶어한다고 하더군요. 부모님들, 주의하세요. 모든 여자아이들이 아이폰 X을 원합니다. 어른들은요? 들은 바로는, 삼성 S8을 원합니다. 한국 제품이죠.

이건 사실입니다. 설문 조사 결과예요. 어른들은 "우린 삼성"이라고 하고, 딸들은 "난 아이폰 X"이라고 하죠. 아마도 부모들이 아이폰 X 값을 마련하려고 돈을 아껴야 해서 그런 걸지도 모르겠네요. 가격 차이가 200달러쯤 나니까요.

Oh yeah, expensive. At least a \$200 difference. Some iPhone X, fully loaded, is twice as much as the S8. Anyway, so, what happened? So, actually, if you keep up with Chan, I promise you, life becomes pleasant and pleasurable. Why does it become more pleasurable? You know why?

오, 맞아요, 비싸죠. 최소 200달러 차이가 나요. 어떤 아이폰 X, 풀 옵션으로 하면 S8의 두 배 가격이에요. 어쨌든, 그래서 무슨 일이 생겼을까요? 사실, 만약 선을 계속하면, 제가 장담합니다. 인생이 즐겁고 행복해집니다. 왜 더 즐거워질까요? 이유를 아시겠어요?

You know why? Because, you're healthier. You have more stamina. Like, her dad. Shana's dad, How old is he? (Comment: 64) Very old man, 64. Haha. (Comment: He's offended..) relatively old.. Can you show a picture of him, with the six pack. You don't have it anymore? (Comment: I changed to S8..) Oh, you changed phone and lost the picture.

알겠죠? 더 건강해지고, 체력도 더 생기기 때문이에요. 예를 들어, 그녀의 아버지처럼요. 샤나 아버지가 몇 살이죠? (청중: 64살이요) 나이가 아주 많은 분이네요! 64살. 하하. (청중: 기분 상하시겠어요.) 상대적으로 나이가 많다는거죠.. 그럼, 식스팩 있는 그 사진을 보여줄래요? 이젠 없나요? (청중: S8으로 바꿨어요..) 오, 폰을 바꿔서 사진이 없나봐요.

At 64.. Hey young lady! You know that he still has a six pack right here. He goes like this, he has, you know biceps and six packs. And he meditates, she taught him to meditate. And i told her his secret. He meditates more and more everyday, right? He

loves it more and more. You know why?

64살이에요.. 이 젊은 아가씨야! 아버지가 여전히 식스팩이 있는 걸 알죠? 이렇게 하면서, 이두박근과 식스팩을 자랑하거든요. 그리고 명상도 하세요, 그녀가 아버지에게 명상하는 법을 가르쳤어요. 그리고 제가 사나에게 그의 비밀을 말했죠. 그는 매일매일 명상을 더 많이 하고 있죠? 점점 더 좋아하신다고요. 왜 그럴까요?

We are not supposed to reveal this? Because.. He has more stamina! (Audience laughs) It makes you wonder why a 64 year old working his biceps and his six packs. It makes you wonder.____ you become healthier. You actually, you won't get as, for example.. healthy what I mean by healthy. You won't get these minor colds, very frequently. yes or no?

우리가 이것 밝히지 말아야 했나요? 왜냐하면... 아버지가 이제 체력이 더 많아졌기 때문이에요! (청중 웃음소리) 64살이신 분이 왜 이두박근과 식스팩을 키우고 있는지 궁금해지죠. 그게 바로 명상 덕분이에요. 실제로, 더 건강해진다는 거예요. 예를 들어, 이런 소소한 감기에 자주 걸리지 않게 되죠.

I used to have a cold once, get a cold once a month in my entire life. At least once a month I would get a cold. after I meditated, no more. You do become healthier. Your level of energy will increase. What else? come on, come on, you can help me out.

저는 평생 매달 한 번씩 감기에 걸리곤 했어요. 적어도 한 달에 한 번은 감기에 걸렸죠. 그런데 명상한 후, 더 이상 감기가 안 걸리더라고요. 정말 더 건강해졌어요. 에너지 수준도 올라가죠. 또 뭐가 있을까? 자, 자, 여러분이 저를 도와줄 수 있죠?

(Comment: Your skin gets better) Your skin becomes tighter. You don't age as.. Actually, you slow down your aging process, you actually can reverse it as well. You become younger, you look

younger, you don't look your age. No two ways about it. What else? isn't life more pleasant already? Huh? You look younger, you're healthier, you have more stamina. Life is better already. Yes, what else? you're smarter, your mind is faster.

(청중: 피부가 좋아져요) 피부가 더 탄력있어져요. 나이를 덜 먹어요... 사실, 노화 과정을 늦출 수 있고, 심지어 되돌릴 수도 있어요. 더 젊어 보이고, 나이에 맞지 않게 보이죠. 틀림없는 사실이에요. 또 뭐가 있죠? 이미 삶이 더 즐거워졌죠? 그렇죠? 더 젊어 보이고, 더 건강해지고, 체력이 더 좋아지면 삶이 더 좋아져요. 그렇죠, 또 뭐가 있을까요? 더 똑똑해지고, 마음이 더 빨리 움직여요.

You are brighter. You think, you are a lot sharper. That's true. Yes sir? (Comment: It's also you become more intuitive ___ you are quicker.) You can, you can analyze. You can solve problems a lot better. You become better at work. No two ways about it. Yes? So to the point where the boss says, I better hang on to him, I better hang on to him before he leaves. Yes?

더 밝아져요. 생각이 더 예리해집니다. 확실히 그렇죠. 맞나요? (청중: 직관력이 더 좋아져요, 더 빠르게 반응해요) 맞아요, 분석도 더 잘하고, 문제 해결도 훨씬 더 잘해요. 하는 일에서도 더 나아져요. 틀림없는 사실이에요. 그렇죠? 그래서 결국, 상사가 이렇게 생각할 정도로, "이 사람을 놓치지 말아야겠어, 떠나기 전에 붙잡아야겠어." 그렇죠?

(Comment: Things bother you less.) Things bother you less. You are less afflicted. Fewer afflictions. Yes or no, young lady? Hey, you. Huh? Alright? So many good things. And this is by the way, by the way, these instructional talks. It's designed to help bring about those benefits quicker. Than you otherwise can do on your own.

(청중: 어떤 일이든 덜 신경 쓰여요.) 덜 신경 쓰입니다. 번뇌가 줄어

들어요. 번뇌가 더 적어져요. 맞아요, 젊은 아가씨? 헤이, 너. 어때? 그렇지? 좋은 점이 많습니다. 그리고 이 말은, 참고로, 이 법문들은 그 혜택들이 더 빨리 일어나도록 돕기 위해서 설계된 거예요. 혼자 하는 것보다 더 빠르게요.

You read it on the internet, you read it in the books, it's not applicable to you. Chan meditation is individualized instructions. Believe it or not. We teach each and every one of you. You each receive individual instructions. That's why in Chan school, the approach has always been.

인터넷에서 읽고, 책에서 읽어도, 그건 여러분에게 적용되지 않습니다. 선 명상은 개인적인 가르침입니다. 믿거나 말거나, 우리는 여러분 각자에게 개별적인 가르침을 줍니다. 선종에서 접근 방식은 항상 그래왔습니다.

The teaching is transmitted outside, taught outside of the teachings. Meaning that, it does not, this is a parallel form of training in Buddhism. _____. Means that there's two parallel tracks, two tracks in training in Buddhism. One is to teach you, to explain things to you. Okay? Teach you about the general principles, the theories. Like in mathematics. And a parallel track, okay, is to teach you meditation.

가르침 밖에서 전달됩니다 教外別傳. 즉, 불교에서 훈련의 두 가지 동시적 경로가 있다는 의미입니다. 하나는 여러분에게 설명하고 가르치는 것입니다. 알겠죠? 일반적인 원리와 이론을 가르치는 것, 수학에서처럼. 그리고 또 동시에 다른 경로는 명상을 가르치는 것입니다.

In Buddhism, it's done in parallel. So, for example, you go to a meditation class. You sit an hour and you stand up and you go home. I mean not an hour. Usually, they stop at 45 minutes or half an hour or 20 minutes. You know. But you will not be able

to have the proper views, the proper understanding of what to do with your meditation skills. That is why you will be stuck.

불교에서는 이것이 동시에 이루어집니다. 예를 들어, 명상 수업에 가서 한 시간 앉아 있다가 일어나서 집에 가는 것처럼요. 보통 한 시간이 아니라 45분, 30분, 혹은 20분 정도 끝납니다. 하지만 그럴 경우, 명상 능력을 어떻게 해야 할지에 대한 올바른 시각과 이해를 얻을 수 없습니다. 그래서 결국 그 상태에서 정체하게 됩니다.

That's what happens. Your meditation skills that you develop by sitting. Unless you have received the proper guidance, those skills actually are impeding your progress. That's what the Mahayana people understand. The Hinayana people don't understand it yet. Whereas you go to a place where they only talk about, you know, let's say the Judaism where they talk about, you talk about your, what is the name of their thing? Huh?

그렇습니다. 앉아서 개발한 명상 능력이 제대로 된 지도를 받지 않으면, 그 능력이 오히려 여러분의 진전을 방해하게 됩니다. 이것이 대승 불교 사람들이 이해하는 점입니다. 소승불교 사람들은 아직 그것을 이해하지 못합니다. 반면, 예를 들어, 유대교에서는 교리에 대해 이야기하는데, 그들의 교리가 무엇인지 아시죠?

What is the Judaism? What do they study? I forgot. I'm so sorry. Their scriptures. The Torah. Or you study the Vedas in Hinduism. They always teach that. They don't teach. They don't have training in meditation. In Mahayana, we understand you need to have both. That is the fastest way to help you get where you want. That's why we have a gentleman here today. He came from Austin. He's been meditating for ten years, sir. Right? He researched on the internet. Bought books. Went to his gurus.

유대교는 그들의 성경인 '토라'를 공부합니다. 힌두교에서는 '베다'를 공

부하고, 항상 그 내용을 가르칩니다. 그런데 명상 훈련은 없습니다. 대승에서는 명상 훈련과 이론적인 학습이 둘 다 필요하다는 것을 이해합니다. 그것이 가장 빠른 방법이죠. 그래서 오늘 여기 계신 분, 그는 텍사스 오스틴에서 오셨고, 10년 동안 명상을 해왔습니다. 맞나요? 인터넷에서 조사하고 책을 구입하며, 구루에게 배웠습니다.

He found some very good teachers. He saw all these skills. He got, he had these meditation. Through meditation, he sees these things. You will have some skills. He can see things. He can experience. Have these experiences. That's a good thing. But unless it is tampered by the proper guidance, he'll be stuck. He's stuck already. You can see.

그는 아주 좋은 스승들을 만났고, 명상을 통해 많은 기술을 봤습니다. 그는 명상을 통해 여러 가지를 보고, 경험할 수 있었습니다. 그건 좋은 일이죠. 하지만 제대로 된 지도 없이 그 기술이 발달하면 결국 막히게 됩니다. 그는 이미 정체 상태입니다. 보입니다.

How do i know? He came and said, I said, What's your purpose here to come to Lu Mountain Temple before you even knew about our Lu Mountain Temple principle? Why would you come to a puny, half-assed temple? This is a weird temple. It doesn't even look like a temple. It doesn't even look like a Chan temple, or a Buddhist temple, or...

어떻게 알 수 있죠? 그가 와서 말했죠. 그래서 내가 말했어요. 당신이 이 노산사의 원칙에 대해 알기도 전에, 왜 이렇게 조그마하고 허술한 사찰에 오게 되었나요? 왜 이렇게 이상한 반쪽짜리 사찰에 왔나요? 이곳은 절처럼 보이지도 않고, 선원도, 불교사찰 같지도 않잖아요.

(Comment: Church) More like a church. So I asked him, Why would you come to our puny temple? He says, My goal is to be able to sit in full lotus for three hours. He says, Very important

goal for me. I said, Oh my God! I look at him and say, why would you set such a low goal.. How could you do that to yourself? He says, I need blessing to go back to my country, I mean my state, and sit for three hours. I said, We can do it here in about a few days.

(청중: 교회죠) 더 교회 같죠. 그래서 제가 그에게 물었어요. "왜 이렇게 작은 절에 오게 됐나요?" 그가 말하길, "제 목표는 세 시간 동안 걸가부좌를 하는 것입니다. 제게는 이게 매우 중요한 목표입니다." 제가 말했죠, "세상에!" 그를 보고 왜 그런 낮은 목표를 세웠는지, 왜 자기 자신에게 그렇게 하는지 이해가 안 돼요.라고 말했어요. 그가 말하길, "제 나라로 돌아가서, 아니면 제가 사는 주로 돌아가서 세 시간 동안 앉을 수 있는 복이 필요해요." 그래서 제가 말했죠, "우리는 여기서 며칠이면 할 수 있어요."

Only takes us a few days if you want to. Too low. See what I mean? You know? You don't have the proper guide. It's a big deal because you don't know better. That's my proof. I'm not trying to make fun of him. That's why he remains nameless. You see? You need to have a big picture so that you are not distracted by the insignificant stuff. Alright?

우리한테는 그건 단 몇 일이면 할 수 있어요, 원한다면요. 목표가 너무 낮아요. 제 말 이해가 가시죠? 제대로 된 지도자가 없으면 이런 일이 생깁니다. 그가 더 나은 방법을 모르기 때문이에요. 그를 비웃으려는 게 아닙니다. 그가 익명으로 남고 싶은 이유입니다. 보이시나요? 큰 그림이 있어야 합니다. 그래야 작은 것에 방해받지 않습니다. 그렇죠?

Anyone have any questions? And phase three? There's a phase three, of course. Phase three is? You're always happy. Always happy. People yell at you... Haha. You're still happy. They beat you up. They sing. Your, your wife sings. Your daughter plays a, practices a violin the cello. You're still happy. Haha. Your

neighbor is noisy until 11 o'clock on Friday nights. Have you had that problem?

혹시 질문 있으신 분? 그리고 세 번째 단계는 무엇일까요? 물론 세 번째 단계가 있습니다. 세 번째 단계는? 항상 행복한 상태입니다. 항상 행복합니다. 사람들이 당신에게 소리쳐도... 하하. 여전히 행복합니다. 당신을 때려도 여전히 행복합니다. 아내가 노래를 부르고, 딸이 바이올린이나 첼로를 연습해도 여전히 행복합니다. 하하. 이웃이 금요일 밤 11시까지 시끄럽게 해도? 그런 문제 경험해본 적 있으신가요?

All the time, every night. Every night. You're happy. You're happy. That's phase three. It's real. I'm telling you that because I see these phases in people who practice Chan. They got there already. Nothing new to us. We know how to get there. It's possible for all of us to get there. And what does it mean? What does it mean when you're happy? It means that when your daughter says, Mom, can I have a phone x? How many do you want? Haha.

매일 밤, 매일 밤. 여러분은 행복합니다. 행복합니다. 그게 세 번째 단계입니다. 정말입니다. 제가 이것 이야기하는 이유는 선을 수행하는 사람들에게서 이 단계를 봤기 때문입니다. 그 사람들은 이미 거기에 도달했습니다. 우리에게 새로운 일이 아닙니다. 우리는 그곳에 도달하는 방법을 압니다. 우리 모두가 거기에 도달할 수 있습니다. 그리고 그게 무슨 뜻일까요? 행복하다는 것은 무엇을 의미할까요? 예를 들어, 딸이 말합니다. "엄마, 아이폰 X 살 수 있어요?" 몇 대 사줄까? 그러는거죠.

Or when you're really, really happy, when you get there, and your master asks you, Can you go stand in the street corner and start singing and dancing and make some more money for the temple? Yes, master. Where would you like to go? You are so low that you say, Oh my god, I just want to be not afflicted. No. You can be happy. Always happy. Really. So happy that you try to disguise

it and you don't dare smile anymore.

혹은 정말, 정말 행복해져서 그 경지에 도달했을 때, 스승님이 말합니다. “길모퉁이에 나가서 노래하고 춤춰서 사찰을 위한 기금을 좀 더 마련해 줄래?” 그러면 당신은 “네, 스승님. 어디로 가면 될까요?”라고 하는 겁니다. 그런데 당신은 너무 낮은 목표를 세웠어요. “아, 제발 그냥 번뇌롭지만 앉았으면 좋겠어요.” 아닙니다. 행복할 수 있습니다. 항상 행복할 수 있습니다. 정말로요. 너무 행복해서 그걸 감추려고 애쓰고, 감히 이제 미소조차 짓지 않게 될 정도로요.

Because you're afraid that people will be jealous of you. It takes hard work though, folks. You can get there. It's very possible. Alright? That's all I have for you today. Unless you have any questions. Yes?

왜냐하면 사람들이 당신을 질투할까 봐 두려워지기 때문에 (미소조차 짓지 않죠). 하지만 여러분, 이건 정말 큰 노력이 필요합니다. 그래도 도달할 수 있어요. 충분히 가능해요. 알겠죠? 자, 오늘은 여기까지입니다. 혹시 질문 있나요?

(Comment: No phase 4?) Oh, there's a phase 4. But I'm not going to tell you. If I tell you phase 4, she says, Oh, that's not possible. You will not believe me. I know when to stop. Because I'm happy.

(청중: 4단계는 없나요?) 아, 4단계가 있죠. 하지만 말 안 해줄 겁니다. 내가 4단계를 말하면, 그녀가 “아, 그건 불가능해요.”라고 하겠죠. 여러분도 절대 믿지 않을 거예요. 그래서 저는 어디서 멈춰야 하는지 압니다. 왜냐하면, 저는 행복하니까요.

Because I want to remain happy. (Comment: Should I say in the article, that there's more to it?) Tune in, to be continued. Any other questions? It's fun doing Chan. So, My message for you today is that, bear the discomfort, bear the pain. It's well worth

it.

왜냐하면 저는 계속 행복한 상태로 남고 싶으니까요. (청중: 기사에 더 있을 거라고 말해야 하나요?) 다음 회에 계속됩니다. 다른 질문 있나요? 선은 정말 재미있어요. 그러니 오늘 여러분께 전하고 싶은 메시지는 이겁니다. 불편함을 견디고, 고통을 참으세요. 그럴 만한 가치가 충분히 있습니다.

You'll be happy. You'll be happier and happier and happier. You need to keep it up. Alright. So for today, hmm, it's a very special day, because my youngest, we're celebrating her birthday, my baby. So, we went and got a nice cake for her. We hope you stay for lunch and share a cake for dessert. Alright. Thank you.

여러분은 행복해질 겁니다. 점점 더 행복해질 거예요. 그러니 계속 정진하세요. 자, 오늘은 아주 특별한 날입니다. 나의 가장 어린 친구(제자) 막내의 생일을 축하하는 날이거든요. 그래서 멋진 케이크를 준비했습니다. 점심 식사도 함께하시고, 디저트로 케이크도 나누셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

[선 법문] 선은 치유한다. 정신적 댄싱. Chan Heals, Mental Dancing
2016.07.16.

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

녹취: Menno Bosma 번역: 현안스님, 완료일 250215

It's been four weeks. We just finished our summer retreat. Every time we do this meditation retreat, I personally learn something new. Because meditation is really, your progress is endless. It's endless. It's infinite. Truly infinite. At least in my belief. I'm finite, but I know meditation. I believe that Chan meditation is infinite. Because your mind is infinite. And help it attain its full

potential, its infinite potential.

4주가 지났습니다. 이제 막 여름 리트리트(선칠)를 마쳤습니다. 매번 이 선칠을 할 때마다 저는 개인적으로 새로운 것을 배웁니다. 명상은 정말로, 진전에는 끝이 없기 때문입니다. 끝이 없습니다. 무한합니다. 정말 무한해요. 적어도 나의 믿음으로는 그렇습니다. 저는 유한하지만, 명상은 그렇습니다. 저는 선 명상이 무한하다고 믿습니다. 왜냐하면 여러분의 마음은 무한하기 때문입니다. 그리고 그 마음이 자신의 완전한 가능성, 무한한 가능성에 도달할 수 있도록 돕는 것입니다.

And that's why until you become a Buddha, there's lots of room to grow. And once you become a Buddha, then your mind truly becomes infinite. According to the scriptures. That's all I know. I'm no Buddha. That's why I can only describe it to you based on our scriptures. Based on our books. Our teachings. But until then, along the way, every time you meditate, you actually are healing yourself. That's the first thing that comes, that happens.

여러분이 부처가 될 때까지는 성장할 여지가 많이 있습니다. 그리고 일단 부처가 되면, 그때야말로 마음이 진정으로 무한해집니다. 경전에 따르면 그렇습니다. 제가 아는 것은 그것뿐입니다. 저는 부처가 아닙니다. 경전에 근거해서, 우리 책에 근거해서, 우리의 가르침에 근거해서만 여러분께 설명해 드릴 수 있습니다. 하지만 그때까지, 그 과정에서, 여러분이 명상할 때마다 실제로 자신을 치유하고 있습니다. 그것이 가장 먼저 일어나는 일, 가장 먼저 생기는 일입니다.

Every time you meditate, you're healing yourself. In principle, meditation will unblock your channels. Your chi channels. Your energy channels, or your chi channels. You heard of the acupuncturist or Taoist talking about the meridians, chi meridians, energy channels. So meditation is a natural process of unblocking these blockages. Is that right, Kim? Yeah?

여러분이 명상할 때마다, 스스로를 치유하고 있습니다. 원칙적으로, 명상은 여러분의 기 경락을 열어 줍니다. 에너지 통로, 또는 기 경락을 열어 주는 것이죠. 침술사나 도교 수행자들이 경락, 기 경락, 에너지 통로에 대해 이야기하는 것을 들어본 적이 있을 것입니다. 명상은 이러한 막힌 곳을 자연스럽게 뚫어주는 과정입니다. 그렇지 않나요, 킴? 맞죠?

She's acupuncturist. So she should know a little bit about that. If I say something wrong, please correct me. Because I haven't went through the formal training like you did. I just pick up a few books here and there. That's about it. I just read an article actually, recently. It says that... Oh, I lost it. This iPhone is too complicated.

그녀는 침술사니까, 이런 부분에 대해 좀 알고 있을 것입니다. 그러니 제가 틀린 말을 하면 바로잡아 주세요. 저는 당신처럼 정식 교육을 받은 게 아니고, 그냥 여기저기서 책 몇 권 읽은 정도입니다. 사실, 최근 한 기사를 읽었는데... 어, 잃어버렸네요. 이 아이폰은 너무 복잡해요.

It says here, You know, Zen is such a main, a staple in Japanese culture. And so a lot of these, like Kyoto University in Japan, the professors of psychology there, and some doctors, Saito, Koji Saito, and so on. It says, Early practice of Chan meditation, Zen, produces the following ten psychological and physiological effects.

여기에 이렇게 나와 있습니다. 아시다시피, 선(禪)은 일본 문화에서 매우 중요한 요소입니다. 그래서 일본의 교토대학교 같은 곳에서는 심리학 교수들과 의사들, 예를 들면 사이토 코지 박사 같은 분들이 연구하고 있습니다. 이 연구에 따르면, 초기 선 명상 수행, 즉 첸 수행은 다음과 같은 열 가지 심리적 및 생리적 효과를 가져온다고 합니다.

Number one, increase patience. Number two, curing various allergies. Number three, strengthening willpower. Number four, enhancement of power of thought. Refinement of personality,

number five. I can always use that. Number six, rapid calming of the mind. You find it to be true?

첫째, 인내심 증가. 둘째, 다양한 알레르기 치료. 셋째, 의지력 강화. 넷째, 사고력 향상. 다섯째, 성품의 정화. 이건 저도 필요하겠네요. 여섯째, 마음을 빠르게 안정시키는 효과. 여러분도 그렇다고 느끼나요?

I find it to be very true. Especially when you're upset. I crossed my legs and calmed it down a lot quicker than even taking a cold shower. Number 7, mood stabilization. What's the mood in Vietnamese? Uh? Nay, you have my dictionary back there. I was, ah, I had a lot of mental issues. To be honest with you. I used to be severely bipolar. Undiagnosed bipolar. And you see how calm or collected I am.

저는 이게 정말 사실이라고 느낍니다. 특히 화가 났을 때요. 다리를 꼬고 앉아서 마음을 진정시키는 것이 차가운 물로 샤워하는 것보다 훨씬 빨리 가라앉더군요. 일곱째, 기분 안정. 기분이 베트남어로 뭐죠? 어? 네이, 저기 사전에 나와 있나요? 저는 솔직히 말하면, 정신적으로 문제가 많았습니다. 심각한 조울증이 있었어요. 진단받지는 않았지만요. 그런데 보세요, 지금은 얼마나 차분하고 침착한지.

Actually, my entire family is bipolar. He asked me. They're all crazy. We're all crazy. And now my mood is a lot more stable. I only yell at my disciples every now and then. Number 8, raise interest in efficiency activity. Yeah. And number 9, elimination of various bodily illnesses. You know, would you like to see something?

사실 우리 가족 전체가 조울증입니다. 그가 저에게 물어봤어요. 우리 가족 다 미쳤어요. 모두 미쳤어요. 하지만 지금은 나의 기분이 훨씬 더 안정되었습니다. 이제 제자들에게 가끔만 소리 지릅니다. 여덟째, 효율적인 활동에 대한 관심 증가. 아홉째, 다양한 신체 질병의 제거. 그런

데, 이런 거 아시나요?

I've been through 3 weeks. Don't be shocked now. I'm going to reveal my flesh. See this? That's the toxins coming out. The redness. Is it still red? I saw this this morning. I was using the bathroom and I had nothing to do. I had a couple more minutes. Wow, what I'm going to do in the next couple of minutes. So I look at myself in the mirror. And I noticed that this redness here, that's the proof right here that the toxins are coming out. Either that or I'm dying. I don't know. I have this problem.

제가 이제 3주 지났는데, 너무 놀라지 마세요. 속살을 공개할 겁니다. 보이죠? 독소가 나오고 있는 겁니다. 이 붉은색이요. 아직도 빨갱나요? 오늘 아침에 봤어요. 화장실 쓰면서 할 일이 없어서, 몇 분 정도 시간이 남았길래, '와, 다음 몇 분 동안 뭘 할까?' 하고 생각했죠. 그래서 거울을 봤는데, 여기 붉어진 걸 발견했어요. 이게 독소가 배출되고 있다는 증거죠. 아니면 제가 죽어가고 있거나. 모르겠어요. 저에게 이런 문제가 있어요.

Every time I meditate, it itches. Right here. it is, I know that the toxins come out. I used to scratch like this until it bled. Now I know better. I just leave it alone. Eventually, you keep on meditating, it will clear up. Actually, it cleared up and then I took two days off. And then today I started meditating again since I have a meditation class. So I came out again. Too tired, I said.

명상할 때마다 여기가 가려워요. 나는 이게 독소가 나오는 증거라고 확신합니다. 예전에 피가 날 때까지 긁곤 했지만, 이제는 알죠. 그냥 내버려 두는 게 낫다는 걸요. 계속 명상하다 보면 결국 사라집니다. 사실 한동안 깨끗해졌었는데, 이를 쉬었더니 다시 올라왔어요. 그리고 오늘 다시 명상을 시작했어요, 명상 수업이 있었으니까요. 그래서 또 올라왔네요. 너무 피곤하네 그랬죠.

For two days I just lied straight down. I dozed off. Oh, this is so... this is happiness. You know, after four weeks of crossing your legs everyday, you sort of get tired of it. You know, it's just stress. And then, so this thing was cleared up. It takes a lot of strength and willpower to teach Chan class. Let me assure you.

이틀 동안 그냥 똑바로 누워서 잠깐씩 졸았어요. 아, 이거야말로... 이게 행복이죠. 4주 동안 매일 다리를 꼬고 앉아 있다 보면 좀 지치잖아요. 스트레스도 쌓이고요. 그래서 이게 사라졌었어요. 선 수업을 가르치는 데는 정말 많은 힘과 의지가 필요합니다. 그 점은 장담합니다.

So I started practicing again this morning. You know, like two in the morning. So that's how I came out again. That tells you that how sick our bodies are. Think about it. So, meditation really, really heals. It's amazing. I've never seen this amazing to make me how sick my body is. It's amazing. The house. You know, I discover the kind of illnesses I never knew I had before. I thought I was strong and healthy.

오늘 새벽 두 시쯤 다시 명상을 시작했어요. 그러자 또 올라왔죠. 이게 몸이 얼마나 병들었는지 보여주는 거예요. 한번 생각해 보세요. 명상은 정말, 정말 치유의 효과가 큼니다. 놀라울 정도예요. 제 몸이 이렇게 아픈 줄 몰랐는데, 명상 하면서 알게 되었어요. 정말 대단하죠. 전에 몰랐던 병들을 명상을 통해 발견하게 되었어요. 제가 강하고 건강한 줄 알았거든요.

You know, like 10 years ago, I started having heart problems. The heart was like so painful as if you take a knife and stick it in there. That's a sign right there. You have heart problems. I'm telling you that because you keep meditating. Someday, you're supposed to experience it, by the way.

10년 전쯤, 저는 심장에 문제가 생기기 시작했어요. 심장이 마치 칼로

찢린 것처럼 너무 아팠죠. 그게 바로 심장에 문제가 있다는 신호입니다. 그걸 여러분에게 말씀드리려는 거예요. 계속 명상하다 보면 언젠가는 그런 걸 경험하게 될 겁니다. 참고로 말하자면요.

All my colleagues I know of. They all have these problems. Chan meditation uncovers a lot of illnesses. It makes you humble. You don't meditate. You simply are dying faster. That's all you're doing. You meditate. You're healing yourself. Any questions?

제가 아는 모든 동료들이 그런 문제들이 있습니다. 선 명상은 많은 병을 드러냅니다. 그래서 우릴 겸손하게 만듭니다. 명상하지 않으면, 그냥 더 빨리 죽어가고 있는 것뿐이에요. 하지만 명상하면, 자신을 치유하는 거죠. 질문 있나요?

And then, furthermore, there's more university studies in Japan. And they say that some diseases are, are, are, are, these following diseases, they found out that have, are, are cured. Neurosis. Mental illness. Neurosis? It's a lot more involved than I care to go into for you. If you have mental illness, the best treatment is Chan meditation.

그리고, 더 나아가, 일본의 대학 연구들이 있습니다. 그 사람들은 몇 가지 질병들이, 다음과 같은 질병이 치료된다는 사실을 발견했다고 말합니다. 신경증, 정신질환. 신경증, 여러분에게 설명하기엔 너무 복잡한 부분입니다. 정신질환이 있다면, 가장 좋은 치료법은 선 명상입니다.

That's my personal conviction. because I was not normal myself. Until recently. I had a lot of mental issues. Number two, gastric hyperacidity and hypoacidity. You know. You have some digestion problems. That is the first thing that gets addressed. These are the first issues that get addressed. Alright. Number three, insomnia. It doesn't fix it. Yeah. It gets worse. Yeah. Very bad advertising for Chan, for Chan instructor. You don't have to be so

honest. Yeah. Insomnia. Uh, of course, there's always exceptions.

그건 제 개인적 확신입니다. 왜냐하면 저 자신도 정상적이지 않았으니까요. 최근까지 정신적인 문제를 많이 겪었어요. 둘째, 위산 과다와 저산증. 소화에 문제가 있다면, 그게 처음으로 해결되는 부분이에요. 바로 이 문제들이 먼저 다뤄집니다. 알겠죠? 셋째, 불면증. 이게 고쳐주지는 않습니다. 네, 오히려 더 심해집니다. 선 명상에 아주 나쁜 광고죠. 그렇게까지 솔직할 필요는 없는데 말이에요. 불면증. 물론 항상 예외가 있는 법이죠.

Only because they're on the way to solving the insomnia issues. You just have to work harder. Then, insomnia will be gone. Yeah. If you give me an example. If you were to cross your legs for four weeks straight. You have no insomnia. I have no insomnia the last two days. I assure you. I slept all day, all night. Ha ha ha.

그건 그냥 불면증 문제를 해결하는 중이기 때문에 그렇습니다. 더 열심히 하면 불면증은 사라질 거예요. 예를 들어 볼게요. 만약 4주 동안 계속 다리를 꼬고 앉아 있다면, 불면증이 없어질 거예요. 지난 이틀 동안 저는 불면증이 없었어요. 확실히 말씀드리죠. 나는 하루 종일, 밤새 잘 잤어요. 하하하.

Number 4. Chronic constipation. In fact. In fact. They experience constipation. So you can take medication. You can take, you can eat dates. You can eat plums and so on. Which we do. The first week. Just because I don't want my students to complain and get alarmed. But if you really don't do anything. It will restore,... it will get rid of that constipation.

넷째, 만성 변비. 사실, 변비를 겪게 됩니다. 약을 먹을 수도 있고, 대추나 자두를 먹어도 좋습니다. 저희도 첫 번째 주에는 그렇게 합니다. 학생들이 불평하거나 놀라지 않게 하려고요. 하지만 아무것도 하지 않

아도, 결국 그 번비는 해결될 거예요.

Because after a few weeks, your body is back to normal. Number five. High blood pressure. Meaning that the more skilled you become, the more control you have over your high blood pressure. In fact, I don't know any Chan master who have high blood pressure. Alright.

몇 주가 지나면 몸이 정상으로 돌아옵니다. 다섯 번째, 고혈압. 즉, 여러분이 더 숙련될수록 고혈압을 더 잘 조절할 수 있게 됩니다. 사실, 고혈압을 가진 선사님을 저는 한 분도 모릅니다. 알겠죠?

And then, they also have research at Harvard University, Wisconsin, Madison, and so on. Will boost the immune system, increase the frontal cortex with positive emotions. Also, reduction of anxiety, enhance sense of well-being, increase empathy, and create a sense of self-actualization.

하버드 대학교, 위스콘신 대학교, 매디슨 등에서도 연구가 있습니다. 면역 시스템을 강화하고, 긍정적인 감정으로 전두엽을 활성화시킵니다. 또한, 불안 감소, 행복감 증진, 공감 능력 향상, 자아실현의 느낌을 창출한다고 합니다.

There's one thing that I find, I personally found, besides all these things, I personally found that the Chan, the kind of Chan I learned from my Master. Gave me two things, two more things that most people, even many, few of his disciples understand. That is Chan meditation increases your kindness and compassion. And I personally enjoy meditation. Not only for the above aforementioned benefits.

제가 개인적으로 발견한 한 가지가 있습니다. 이 모든 것들 외에도, 제가 스승님께 배운 선 명상은 저에게 두 가지를 주었어요. 대부분, 심지어 나의 스승님의 일부 제자들도 이해하지 못하는 두 가지입니다. 그것

은 선 명상이 자비를 키워준다는 점입니다. 그리고 저는 개인적으로 명상을 즐깁니다. 위에서 언급한 이점들뿐만 아니라요.

I've seen many of these benefits I just mentioned to you. I don't need to do research. I see in the students, I've been, you know, they evolved over the last 11 years of teaching. All these benefits that the researchers mentioned, I saw them in our students.

방금 말씀드린 많은 이점들을 저는 직접 경험했습니다. 연구할 필요도 없습니다. 지난 11년 동안 가르쳐 온 학생들에서 그런 변화들을 봤습니다. 연구자들이 언급한 이런 모든 이점들을 나는 학생들에게서 봤습니다.

And another thing I found personally, I really enjoy, is they give you a sense of beauty. A sense of marvel. Life is so beautiful. As that movie says. Life is beautiful. We have this developed, this sense of beauty. And so, my entire life, I've been fascinated by beauty. It started with the girls. And then evolved to arts.

제가 개인적으로 발견한 또 하나는, 명상은 아름다움에 대한 감각을 준다는 점입니다. 경이로움에 대한 감각을요. 인생이 정말 아름답다는 것을요. 영화에서 말하듯이, "인생은 아름다워." 이 아름다움에 대한 감각을 발전시킵니다. 인생에서, 저는 항상 아름다움에 매료되어 왔습니다. 그게 처음에는 여자들에서 시작해서, 후에는 예술로 발전했죠.

And then, now after time, I find life to be so beautiful, so wonderful. It's amazing. You wake up everyday, you open your eyes, you meditate a little bit and you get up and you say, Oh, wow, everything is so wonderful. You're no longer depressed for a change. Alright. Any questions? Any of you care to share? Brady, have you experienced some recent change in yourself? (Brady: Well, I can reiterate all of those). So soon? Really?

이제 시간이 지나면서, 저는 삶이 정말 아름답고, 정말 놀랍다는 것을

깨달게 되었습니다. 매일 아침 눈을 뜨고, 잠시 명상하고 일어서면, "와, 모든 것이 정말 멋지다!"라고 생각하게 됩니다. 드디어 이제 우울하지 않다는 거죠. 자, 질문이 있나요? 여러분 중 누가 나누고 싶은 사람이 있나요? 브래디, 최근에 자신에게 변화가 있나요? (브래디: 음, 저는 아까 언급한 모든 게 그렇다고 말할 수 있어요) 그렇게 빠리요? 정말요?

(Brady: I think so.) Just in six months, you experienced all these great benefits already? (Brady: I think so. To a certain degree. And it's easy then to find, you feel life is beautiful. And the little things you appreciate.) You appreciate life more. You appreciate people more. It's probably fine. Even the evil ones. (People laugh loudly)

(브래디: 그런 것 같은데요.) 겨우 6개월 만에 이런 큰 이점들을 벌써 경험했나요? (네, 어느 정도는 그렇다고 생각합니다. 그리고 인생이 아름답다는 걸 느끼는 게 쉬워졌어요. 작은 것에 감사하게 되고) 삶에 대한 감사함이 커졌군요. 사람들에게 대해서도 더 감사하게 되고요. 아마도 괜찮아요. 심지어 악한 사람까지? (사람들의 웃음소리)

So, yeah. So, I figure that maybe someday we have a chance to share this with more people. So that's why I'm committed to trying to teach, to make Chan more available. If the conditions become favorable, you know, we are looking for another place. That's where the hall is at least twice as big.

그래요. 언젠가는 이걸 더 많은 사람과 나눌 기회가 있을 거라 생각합니다. 나는 선을 더 많은 사람에게 전할 수 있도록 가르치는 일에 헌신하고 있습니다. 만약 상황이 좋아지면, 우리는 또 다른 장소를 찾고 있습니다. 최소한 지금 있는 법당보다 두 배는 큰 곳으로요.

So that we can accommodate more people. I can see even in the future, maybe having a live broadcast on YouTube or something.

When we do a one hour Chan and one hour lecture like this. So some of you might be on TV. Or you don't like it, you can sit in the corner. There are certain corners where we don't, you know, the cameras will be off the cameras. Yeah. Meaning, almost all my left-hand disciples will be in those corners. Because they're all camera shy and depressed. So, the idea is that, you know, it's, it's, Chan is so wonderful.

더 많은 사람을 수용할 수 있도록 말입니다. 미래에는 아마도 유튜브 같은 곳에서 실시간 방송을 할 수도 있을 것 같습니다. 우리가 1시간 선 수행과 1시간 강의할 때 말입니다. 그래서 여러분 중 일부는 TV에 나올 수도 있고요. 만약 그런 걸 원하지 않으면, 코너에 앉을 수도 있습니다. 카메라가 비추지 않는 코너가 있으니까요. 네, 그 의미는 제 왼쪽 제자들 거의 모두가 그런 코너에 있을 거라는 거예요. 왜냐하면 제 자들은 카메라를 무서워하고, 우울해하거든요. 그러니까, 그냥 요점은 선이 정말 멋지다는 것입니다.

I wish more people should be aware of it and, and, and, and practice it daily. It's a very, very good thing if you make the time to do Chan an hour a day. No matter how busy you are. In particular, I notice our Chan students get caught in work and, and worries. And they, they cut, they cut back on their meditation practices.

저는 더 많은 사람이 이것 알고 매일 실천했으면 좋겠습니다. 하루에 한 시간 선을 수행하는 것은 정말 좋은 일입니다. 아무리 바쁘더라도 시간을 내서 하는 겁니다. 특히, 저는 우리 선 학생들이 일이나 걱정 때문에 빠져들어 선 수행 시간을 줄이는 것을 자주 보게 됩니다.

So, they should do exactly the opposite. They cut back on other things. Including sleep. Because you sleep less. You do more Chan. Your body is much more beneficial for your body and your mind. Alright. So, bottom line is that, you know. Do not be afraid of

working hard. Actually, you should resolve to work hard.

그 제자들은 정확히 반대로 해야 하는 겁니다. 다른 것을 줄여야 하죠. 잠도 포함해서요. 왜냐하면, 잠을 덜 자고 선을 더 하면, 몸과 마음에 훨씬 더 유익해요. 그러니까 결론은, 일을 두려워하지 말라는 겁니다. 사실, 열심히 하기로 결심해야 합니다.

To apply more efforts. Because, the more efforts you put into it. The healthier your body becomes. This is a very good thing. Toxins coming out. Meaning that the organs are cleaner. You see what happens in the natural process of meditation. It's just my, this is my, this is the red dot here. Indicates. This comes from my liver.

더 많은 노력을 기울여야 합니다. 더 많은 노력을 기울일수록 몸이 더 건강해지기 때문입니다. 이건 아주 좋은 일입니다. 독소가 빠져나가는 거예요. 즉, 장기들이 더 깨끗해진다는 뜻이죠. 명상의 자연스러운 과정에서 일어나는 일이에요. 이 빨간 점이 바로 제 간에서 나온 것입니다.

So what happens when you meditate. The chi is so strong that it destroys the toxins in your liver. - The chi pulverizes the toxins inside of your organs. - And whatever is not pulverized is pushed out. They push outside, either through your digestive system or towards your skin. Through your breathing, through your bowel movements and your digestive system. And then finally through your skin.

명상하면, 기운이 너무 강해서 간 속의 독소를 파괴합니다. 기운이 장기 속 독소를 분해하는 것입니다. 분해되지 않은 것은 밖으로 밀려 나갑니다. 이 독소는 소화 장거나 피부로 나가게 됩니다. 호흡을 통해, 배변을 통해, 그리고 마지막으로 피부를 통해 밀려 나가게 되는 것이죠.

So it has many, many channels of escape. Your skin is the biggest organ there is. So, it's just one channel for them to come out. So,

this is what remains of the toxins that are not pulverized yet. So they get pushed out of the surface. And then once they're here, eventually the body will get rid of it. And the skin will be back to normal again.

그래서 독소가 나갈 수 있는 통로는 아주 많이 있습니다. 피부는 가장 큰 장기니까, 독소들이 나갈 수 있는 경로 중 하나인 거죠. 그래서 이걸 아직 분해되지 않은 독소의 잔여물입니다. 이 잔여물은 표면으로 밀려 나오게 되고, 결국 몸은 그것들을 제거하게 됩니다. 그러면 피부도 다시 정상으로 돌아오게 됩니다.

You don't have to do anything. You don't need to put on ointment or any kind of skin lotion or whatever. You don't need to do anything. It will get rid of it itself. And then you can go for your sun, for your tanning booth again. Alright.

아무것도 할 필요 없어요. 연고나 피부 로션 같은 것도 바를 필요 없어요. 아무것도 하지 않아도 돼요. 몸이 스스로 없애게 됩니다. 그리고 나서 다시 햇볕을 쬐거나, 태닝 부스로 갈 수도 있는 거예요. 알겠죠?

So, I really, really urge you. You know, because I, I know, I speak from personal experience. Because, that's why personally I take these, these meditation retreats very, very seriously. Because it is my chance, my chance to personally heal. After working, you know, the rest of the year, then I have put aside a period of time where actually you meditate, you heal yourself and then you, you know, you increase your understanding.

그래서 정말, 정말 여러분에게 권하고 싶습니다. 왜냐하면 저는 개인적인 경험에서 말하기 때문입니다. 개인적으로 이런 선철을 아주, 아주 진지하게 생각합니다. 제게 개인적으로 치유할 기회이기 때문입니다. 일년 동안 일하고 나서, 실제로 명상하면서 치유하고, 그리고 이해를 깊게 할 시간을 따로 마련하는 일입니다.

We work our butts off all year. Unlike you, not different from you because we all have to work, you know, to make a living. We all have to work. As we work, we ruin, you know, ruin our health and, and harm our bodies. Yes? Is that true? Work really, in order to earn money, we really wreck our bodies and wreck our minds as well.

우리는 일년 내내 열심히 일합니다. 여러분과 크게 다르지 않습니다. 우리 모두 살아가기 위해 일해야 하잖아요. 우리는 일하면서 건강을 망치고, 몸과 마음에 해를 끼칩니다. 맞죠? 돈 벌기 위해 일하다 보면 몸도 망가지고, 마음도 망가집니다.

That's normal. That's heart of life. Nothing comes free. Right? And so, contrary to you, we set aside, you know, the time period for us to heal ourselves. And, and, and, and improve. So we have a chance to double check on our health. And, and, and improve ourselves. Because the more skilled you are in Chan, the healthier your body and mind becomes.

그게 정상입니다. 삶의 본질입니다. 공짜는 없습니다. 맞나요? 그래서 여러분과는 다르게, 우리는 스스로 치유할 시간을 따로 마련합니다. 그리고 자신을 발전시킬 시간을 갖습니다. 그래서 건강을 다시 점검할 기회를 갖고, 자신을 발전시킵니다. 선에 더 숙련될수록, 몸과 마음이 더 건강해집니다.

So I strongly urge you to take Chan very seriously. If you care about your physical and mental health, there's no other way. None I know of. Actually, it's fascinating the more you see how, you know, like during the last Chan Qi, one of my students said, Wow, wow, I see myself healing.

그래서 선을 매우 진지하게 수행하라고 강력히 권합니다. 신체적이고 정신적인 건강을 신경 쓴다면, 다른 방법은 없습니다. 내가 아는 바로

는 없습니다. 사실, 그게 정말 흥미로운 점입니다. 예를 들어, 지난 선칠 동안 학생 한 명이 말했어요. "와, 와, 내가 치유되는 게 보여요."

I see how the body heals. How it heals itself. It's fascinating. So I said, you ain't seen nothing yet. It's even much more fascinating than that. You only begin to see the tip of the iceberg. Yes ma'am. I found something new yesterday. So I went out dancing and for 8 months, I went out. Went out dancing? Yeah. And? And then, I felt like, oh, for 8 months that I didn't go out dancing.

제가 몸이 치유되는 과정을 볼 수 있어요. 몸이 스스로 치유되는 방식은 정말 흥미로워요. 그래서 제가 말했죠, "그건 아무것도 아니에요. 훨씬 더 흥미로운 일이 있을 거예요. 지금은 빙산의 일각을 보는 것뿐이에요." 그때, 한 학생이 말했습니다. "어제 새로운 걸 발견했어요. 8개월 동안 나가서 춤을 추지 않았거든요."

That's possible. Like, I wouldn't be able to dance. No. Just the exact opposite. I wasn't able to dance. Your body is a lot more flexible. And I felt so better. And as if you never, you never, you never stopped. How do I know that? Why do I know that? How do I know that? Hmm?

"그건 가능하죠. 마치, 저는 춤출 수 없을 거라 생각했는데, 아니요, 정확히 반대였어요. 춤추려 나가지도 못했는데, 몸이 훨씬 더 유연해지고, 기분이 정말 좋아졌어요. 마치 한 번도 춤을 멈춘 적이 없었던 것처럼요." 내가 그걸 어떻게 알까요? 어째서 내가 그런 걸 알까요? 내가 어떻게요? 네?

How do I know that? Because you've been dancing in your mind for the last 8 months. She may not physically go there. But she thinks of it all the time. Of the music. Especially when she's driving. Especially when she's driving, Brady says. You can see how she jerks the car. You'd be surprised.

내가 어떻게 알 수 있냐고요? 지난 8개월 동안 마음속에서 춤을 춰왔기 때문이에요. 내 제자는 실제로 춤을 추러 가지 않았지만, 항상 음악을 생각하고 있었죠. 특히 운전할 때요. 운전할 때 그녀가 차를 흔드는 걸 보면 알 수 있어요. 여러분도 아마 놀랄걸요.

That's the, that you don't have to do it. You do it mentally. That's why, as if you don't need to do it physically. You know what's fascinating? You don't have to do it physically. You only have to do it with your mind only. Wow, it used to be so much fun for me to use to do that. And that's it.

그게 바로 뭐냐면, 실제로 하지 않아도, 정신적으로 하는 거예요. 그래서 실제로 하지 않아도 되는 거예요. 흥미로운 게 뭔지 아세요? 실제로 몸으로 할 필요가 없이, 오직 마음으로만 하면 되는 겁니다. 와, 예전에 할 때 정말 재밌었었는데, 그게 다예요.

That's all it takes. And on the same time, your body is more flexible. You have much better control of your body. So you're better at dancing. Yes? Impressive, huh? That's Chan right there. That's you. You see? You save money. You save money going dancing and yet you lose dancing skills. Anything else? It's fascinating.

그렇게만 하면 됩니다. 그와 동시에, 몸은 더 유연해지고, 몸을 더 잘 다룰 수 있게 돼요. 그래서 춤을 더 잘 추게 되는 겁니다. 그렇죠? 인상적이죠? 그게 바로 선입니다. 그게 당신이에요. 보세요? 춤을 추러 가는 데 드는 돈을 아끼면서도 춤 실력을 잃지 않게 되는 겁니다. 다른 질문 있나요? 정말 흥미롭지요.

Let me tell you. You discover things that you are able to do that you couldn't do before. You know? Alright. If no one wants to say anything, we can then go to lunch. Yeah? Yes sir.

여러분에게 말해줄게요. 여러분이 예전에 할 수 없었던 것들을 할 수

있게 되는 걸 발견하게 됩니다. 알았나요? 좋아요. 아무도 말하고 싶지 않으면, 점심 먹으러 가도 됩니다. 네? 신사분 말씀하세요.

(Audience: Actually my question is not about this specific type of time validation. It's about spirituality and meditation on basis and I am sorry. I am very amateur in this view and in this area. If my question would be kind of offensive or something. But I want to know the answer. I am really looking forward to it. Like this meditation and the idea of meditation and spiritualism has been in existence in 18th. Hindu used to practice that yes before.)

(청중: 사실, 제 질문은 어떤 특정한 시대의 검증에 대한 것은 아닙니다. 그것보다는 영성과 명상의 기본에 관한 것입니다. 그리고 죄송합니다. 저는 이 분야에 대해 아주 초보적이어서, 질문이 불쾌하게 들리거나 무례할 수도 있을까 걱정됩니다. 하지만 정말 답을 알고 싶습니다. 정말로요. 이 명상과 명상의 개념, 그리고 영성이라는 것이 18세기부터 존재해 왔잖아요. 힌두에서도 예전에 이미 수행하고 있었잖아요.)

Before the Buddha came the Hindus practice meditation yes.

부처님이 오시기 전, 힌두인들이 명상을 했습니다. 맞아요.

(Continued: Then the Buddhism came, then the Chinese travelled. So now there are many types, many kinds of meditation. Many types or specific practices are going on right? so this somehow distracts the basic core idea of spiritualism instead it's more supporting the religion. My specific practice is better than others. Why don't you be, and others, all these people together support the core idea of spiritualism.)

(청중 계속: 그런 다음 불교가 등장했고, 이후 중국인이 갔었죠. 그래서 지금은 다양한 종류의 명상과 수행 방식들이 존재하게 되었잖아요. 그렇죠? 그런데 이렇게 많은 방식이 존재하다 보니, 영성의 근본적인 핵심 개념에서 벗어나 오히려 특정 종교를 지지하는 방향으로 흐르는 것

같아요. 마치 ‘내 수행법이 다른 것보다 더 낫다’는 식으로 말이죠. 왜 다 함께 영성의 핵심 개념을 지지하지 않고, 각자의 방법이 더 우월하다고 주장하는 걸까요?)

Yes, yes. I agree we tried. It never worked, that's a simple answer. because everyone feels they're better than the others. (everyone laughs) See? Even you've been coming here a few times. And you see I keep on saying Chan is the best. We are better than Zen even. And then now we have American Chan which is better in Chinese Chan. You see that we're all arrogant. There's nothing we can do about it.

네, 네. 나도 동의합니다. 우리가 시도는 해봤는데, 한번도 성공하지 못했어요. (웃음소리) 그게 간단한 답이에요. 모두가 각자 자기 방식이 더 낫다고 생각하기 때문이죠. (모두 웃음) 보세요. 당신도 여기 몇 번 와보셨잖아요. 근데 제가 계속해서 ‘선이 최고다’라고 말하는 걸 들으셨죠? 우리는 일본 젠보다 낫고, 이제는 미국 선이 있어서, 중국 선보다 더 낫다고까지 말하죠. 보셨죠? 우리 모두가 다 오만합니다. 뭐 어떻게 하겠어요?

I really believe it's true but you know, that I'm arrogant, not Chan is any better than anyone else. (Master laughs) But it sounds good to my devotees. You know. They have to say they are the best because they're arrogant like hell. (People laugh)

저는 그게 사실이라고 정말로 믿어요. 하지만, 아시다시피, 제가 오만한 것이지, 선이 다른 누구보다 더 낫다는 것이 아니에요. (스님의 웃음) 하지만 제 신도들에게는 그렇게 말하는 게 좋죠. 사람들은 자기들이 최고라고 말해야 해요. 왜냐하면, 엄청 오만하거든요. (사람들 웃음)

No. Seriously. Because it's not the same. The approaches are all different. So you cannot. When you talk about spirituality, the common denominator is faith. The faith is in a leader. And

therefore this loyalty comes to mind. There is this familiarity and all those things that makes it very hard for the spiritual leaders to be able to work together.

아니에요. 진짜로요. 왜냐하면 다 같지 않아요. 접근 방식이 모두 다르거든요. 그래서... 영성에 관해 이야기할 때, 공통분모는 신심입니다. 신심은 지도자에 대한 것입니다. 그러다 보니 자연스럽게 충성이 마음에 따라옵니다. 그리고 이런 익숙함과 여러 요소가 있어서, 영적 지도자들이 같이 일하는 것이 매우 어려운 것입니다.

So that you can explain it that way. Basically this faith here is limited to a certain individual, certain spiritual leader so therefore it's very hard to be able to... maybe out of loyalty, out of personal experience, to be able to extend it to the next spiritual leader who's outside of your realm because it takes time as well to get up to speed on the teachings.

그래서 그런 방식으로 설명할 수 있을 겁니다. 기본적으로 여기 이 신심은 특정한 개인, 특정한 영적 지도자에게 한정되어 있습니다. 그렇기 때문에, 아마도 충성심이나 개인적인 경험 때문에, 자신이 속한 범위 밖에 있는 다른 영적 지도자로까지 그 신심을 확장하기가 매우 어려운 겁니다. 또한, 그 가르침을 완전히 이해하고 따라가기까지 시간이 걸리기 때문이기도 합니다.

That faith takes a long time to develop. It doesn't come overnight. On the other hand, to be honest with you, from a Buddhist perspective, this Chan is a very spiritual practice. There's a concept of non-discrimination. If you really understand Chan, I don't think of yourself as a black or white. You don't look at yourself difference in genders, in ages.

그 신심은 오랜 시간이 걸려야 형성됩니다. 하룻밤 사이에 생기는 것이 아닙니다. 한편, 솔직히 말해서, 불교적 관점에서 보면 선(禪)은 매우

영적인 수행입니다. 선에는 분별하지 않는다는 개념이 있습니다. 만약 정말로 선을 이해한다면, 여러분 스스로 자신을 흑인이나 백인으로 보지 않을 것입니다. 자기 스스로에 대해서 성별이나 나이에 대한 차이도 보지 않을 것입니다.

Chan really has no discrimination at all. If you really really practice Chan to the ultimate then your mind is no longer discriminatory, no longer discriminates. Absolutely no discrimination. I see it in my teacher. I saw it in my teacher. You know. I know and I am a beneficiary, a big beneficiary of that, his mind of non-discrimination.

선은 정말로 어떤 분별도 없습니다. 만약 선을 궁극적인 지점까지 수행한다면, 여러분의 마음은 더 이상 차별하지 않게 됩니다. 완전히 분별이 사라집니다. 저는 그것을 제 스승님으로부터 봅니다. 내가 그걸 나의 스승님에게서 봤습니다. 그리고 저는 스승님의 분별 없는 마음으로 인해 큰 혜택을 받은 사람 중 한 명입니다.

I will tell you right now. You know, I see a student walks in here, who is arrogant, conceited, And really SOB. I would not want to teach him. Because my mind is too discriminatory. I was like that. My teacher looked at me, And he said, I will help you anyway. And he changed me. He changed me completely.

내가 여러분에게 당장 말해주겠습니다. 내가 어떤 학생이 들어올 때, 교만하고 자만하고 정말 뻔뻔하다는 걸 보면, 나는 그 학생은 가르치고 싶지 않습니다. 왜냐하면 나의 마음은 너무 분별하니까요. 나도 그랬습니다. 나의 스승님은 나를 보시고, "어쨌든 나는 너를 도와주겠다"고 하셨습니다. 그리고 나를 완전히 변화시켰습니다.

That's what enabled me to learn Chan, and have a chance to understand Chan. And so, If you practice Buddhism to the ultimate, like my teacher (did), One of the advanced practitioners

of Buddhism. He no longer discriminates. He doesn't care if you're Buddhist or non-Buddhist. Chan is to benefit everyone. You don't care whether you're Buddhist or not.

그게 바로 제가 선을 배우고, 선을 이해할 기회를 가질 수 있게 해주었습니다. 그리고 여러분이 불교를 궁극적인 지점까지 수행하면, 나의 스승님처럼 그렇게 한다면. 그는 최상의 불교 수행자입니다. 그는 더는 분별하지 않습니다. 여러분이 불교인이던, 비불교인이던 상관하지 않습니다. 선은 모두를 이롭게 하는 것입니다. 불교인지, 아닌지는 상관없습니다.

In fact, Whereas, if you look at, When you look at many other religions, they really have, still have this mind discrimination. They said, if you follow me, I save you. Right? If you don't believe me, I will not save you. Buddha would never say that. so, I feel that Buddhism is still closest to that state of where you accept everyone.

사실, 이와 달리 다른 여러 종교를 보면, 여전히 이런 마음의 차별이 존재합니다. 사람들은 "내가 너를 구원할 것이다"라고 말하고, "나를 믿지 않으면 구원하지 않겠다"고 말합니다. 하지만 부처님은 절대 그렇게 말씀하지 않으셨습니다. 그래서 나는 아직도 불교가 모두를 받아들이는 그런 상태에 가장 가까운 종교라고 느낍니다.

And you're one with everyone. The concept of oneness. The English explain it as oneness. Translate it as oneness. Which is not a very good translation personally. It's not oneness. It's same substance. It's not oneness. We're not one. Because you're so different from me. We're all different.

그리고 우리는 모든 이들과 하나입니다. '하나됨'이라는 개념을 영어로는 원니스(oneness)라고 설명하지만, 개인적으로는 그것이 좋은 번역이 아니라고 생각합니다. 이건 하나됨이 아닙니다. 같은 본질體입니다. 이

건 하나됨이 아닙니다. 우리는 하나가 아닙니다. 왜냐하면 여러분은 나와 아주 다르기 때문입니다. 우리는 모두 다릅니다.

But we are of the same substance. Yeah. It's the same substance. We may look different. We may act different. We may think different. But we're still the same substance. We're the same. So we're the same substance. Whether you call yourself Muslim. Or call yourself Pakistani. It doesn't matter. You're still the same substance.

하지만 우리는 같은 본질同體로 되어있습니다. 네, 이건 같은 본질입니다. 우리가 다르게 보일 수 있고, 다르게 행동할 수도 있고, 다르게 생각할 수 있습니다. 하지만 여전히 우리는 같은 본질을 가지고 있습니다. 우리는 같습니다. 그래서 우리는 같은 본질을 가지고 있습니다. 여러분이 스스로 무슬림이라고 부르든, 파키스탄인이라고 부르든, 그런 건 중요하지 않습니다. 우리는 여전히 같은 본질을 가지고 있습니다.

As far as Buddha, as far as he's concerned, these people see that. They experience that. They experience the concept of same substance. They saw the same substance. That's why they are able to accept everyone. When you haven't seen the same substance. Your mind is not, doesn't believe, doesn't understand the concept of same substance yet. You have a hard time accepting others. That's the reality.

부처님께서 보시기에, 이런 사람들은 그걸 봅니다. 그걸 경험합니다. 동체의 개념을 경험합니다. 동체를 봅니다. 그런 이유로 모두를 받아들일 수 있습니다. 만약 같은 본질을 보지 못했다면, 그 사람의 마음은 아직 동체의 개념을 믿지 않거나 이해하지 못합니다. 그럼으로써 다른 사람을 받아들이는 것이 어려워집니다. 그게 현실입니다.

For example, I haven't seen the same substance yet. That's why I can see the difference between my family and outside the family.

Yes? Yes? Only three of us can see that. You see the rest of you have seen same substance already. Right? Aren't we all so, so, so zealous about protecting our family and our family members?

예를 들어, 나는 아직 동체를 보지 못했다. 그래서 제 가족과 외부인들 사이에서 차이를 볼 수 있는 것입니다. 맞죠? 네? (청중 몇이 손든다) 오직 우리 세 사람만 그런가요? (사람들 웃음소리) 나머지 여러분은 이미 같은 본질을 보셨나봅니다. 맞죠? 우리 질투하지 않나요? 모두 우리 가족을 보호하는 데 너무나 너무나 열정적이지 않나요?

And then, it's between us and them. Right? You know. The family and the outsiders. That's because you haven't seen the same substance yet. Same thing in Buddhism. Many Buddhist practitioners like the Arhats. They haven't understood the same substance mindset yet. That's why they can see themselves and others as well. You see. So, if you still have that. You cannot accept others. That's the reality. You can talk all you want. It's not intellectual by the way. It's not intellectual.

그리고 그건 우리와 그들 사이에 있습니다. 맞죠? 가족과 외부인. 그건 아직 같은 본질을 보지 못했기 때문입니다. 불교에서도 마찬가지입니다. 많은 불교 수행자들, 예를 들어 아라한들은 아직 같은 본질의 사고 방식을 이해하지 못했습니다. 그래서 그들도 자신과 다른 사람을 구별하는 것입니다. 아직도 그런 마음이 있다면, 다른 사람을 받아들일 수 없는 겁니다. 그게 현실입니다. 아무리 말로 떠들어도 소용없습니다. 사실, 지식적인 것이 아닙니다.

You say, I and he, same substance. You know. That works until we have to share a part of money that's donated to us. Then the same substance, it stops. I get 90%. You get 10% because I do more work than you. Let's face it. That's same substance. I believe. Right?

"나와 그는, 동체야"라고 말할 수는 있어도, 그게 실제로 적용되는 건, 우리가 받은 기부금 중 일부를 나눠야 할 때까지만 되는 겁니다. 그때부터 "동체"는 멈추는 겁니다. 나는 90%, 너는 10%를 가져야 해. 왜냐하면 내가 더 많은 일을 했으니까. 현실을 직시해야죠. (사람들 웃음) 그게 동체입니다. 내가 믿기론 그래! 그렇습니다.

So, that's why. You can talk all you want. You can talk about, you know, we're all the same. We do, you know, we should have, we get together and talk about spirituality and, and benefit the whole world. But if inside ourselves, in our psyche, we don't, we still feel we're different. Then, we will never be, we cannot never be together. Ever. It's only an intellectual exercise. It's not true.

그래서, 그렇습니다. 음, 아무리 말로 떠들어도, 우리가 모두 같다고 말은 할 수 있지만, 영성에 대해 이야기하며 세상을 이롭게 하자고 할 수는 있어도, 만약 우리 마음속, 즉 정신 속에서 여전히 서로 다르다고 느낀다면...그렇다면, 우리는 결코 함께할 수 없습니다. 절대요. 그건 단지 지적인 연습에 불과합니다. 진짜가 아닙니다.

You can work together up to a certain point. And then, you know, money comes in. And then sex comes in. And you know, all these things that are important to you. Come in. And then you see. That we're all different. Alright. So, yes. It's a nice intellectual concept.

우리는 일정 부분까지만 함께 일할 수 있지만, 그런 후, 예를 들어 돈이 들어오고, 성욕이 들어오고, 그렇게 여러분에게 중요한 모든 것들이 들어옵니다. 그러면 우리가 모두 다르다는 걸 알게 됩니다. 맞아요. 그래서, 네, 그건 그냥 듣기 좋은 지적 개념일 뿐입니다.

But, it's not doable unless the way to overcome that problem is to see. That's the only thing I know of from my Buddhist teaching, the concept of the same substance. If you have that,

you're able to collaborate. If you don't have that mindset, you will not be able to collaborate. Fully. Does it help? That's what the bottom line is. Talk all you want.

하지만, 그 문제를 극복할 방법은... 내가 아는 유일한 방법, 불교의 가르침은 바로 “동체”라는 개념입니다. 여러분에게 그게 있다면 협력할 수 있습니다. 그 마음가짐이 없다면, 완전히 협력할 수 없습니다. 도움이 되나요? 그게 핵심입니다. 말은 다 할 수 있지만요.

This has come from your heart, you feel you're the same, or not. Then there's no more differentiation, no more fighting, infighting, no more fear of being loved more than the next person. Can you imagine two spiritual leaders standing, you know, sitting next to each other? And, facing all these adoring fans. How can they not help, but, how can they not help but think, 'they seem to like him more than they like me.' See? That's because they still have differentiation, discrimination.

이건 여러분의 마음에서 우러나와야 합니다. 같다고 느끼는지, 아닌지요. 그래야 더는 분별도, 싸움도 없고, 옆에 있는 그 사람보다 더 사랑받는지 아닌지에 대한 두려움도 없습니다. 상상해보세요. 두 영적 지도자가 서로 옆에 앉아 있는 모습어요. 그러고는 이렇게 좋아해 주는 많은 팬을 바라보며, 어떻게 이런 생각을 하지 않을 수 있을까요? '이 사람들이 나보다 저 사람을 더 좋아하는 것 같아.' 보셨죠? 그건 아직도 차별과 분별이 있기 때문입니다.

If you have the same substance, they say, oh great, they love him more. This is wonderful. They so love me as well. Because I'm the same substance. See? There's no more discrimination. Does it help? Same thing, you know, talking about spiritual leaders, talking about you as well. You know, you and two ladies. You know? Same thing. Because you don't understand the same substance yet. If you have the same substance, you love them all.

(People laugh) Just kidding. (People laugh) Alright? Alright. Does it help? Yes, ma'am.

만약 여러분에게 동체가 있다면, "아, 훌륭하네, 그를 더 사랑하는구나. 이건 멋져. 그들도 나를 사랑한다."라고 생각할 수 있습니다. 왜냐하면 나는 동체니까요. 보세요? 더 이상 분별이 없습니다. 이게 도움이 되나요? 같은 방식입니다, 영적 지도자들에 대해 이야기하는 것뿐만 아니라, 여러분에게도 같은 겁니다. 당신과 두 여성에 대해서도 말이죠. 같은 겁니다. 동체를 아직 이해하지 못하고 있기 때문입니다. 같은 본질을 가지고 있다면, 그들 모두를 사랑하는 겁니다. (사람들 웃음) 농담이에요. (사람들 웃음) 알겠죠? 도움이 되나요? 네 숙녀분 말씀하세요.

(Audience: I mean, like you say, it sounds like intellectually sounds really, really nice, but what happens when, well, you know, me as a woman, I like to say that, oh, I love everyone...)

(청중: 그 말이요, 지적으로 듣기에는 정말 정말 좋은 말인 것 같아요. 그런데, 저는 여성으로서, 제가 '모두를 사랑한다'고 하고 싶지만,...)

But being a woman. Huh? You like to say you love everyone, but being a woman. Go on. (People laugh)

그런데 여자로서, 당신은 모두를 사랑한다고 말하고는 싶지만, 그렇지만 여자로서... 네 계속 말해보세요. (청중 웃음소리)

(Audience: I cannot, I mean, maybe I can love a person, but does that mean that I have to welcome them into my life? because lately I think I have to be careful with men.) I agree. (People laugh loudly)

음, 어떤 한 사람을 사랑할 수는 있을지 몰라도, 그렇다고 그게 제 삶에 그들을 다 받아들여야 한다는 의미인가요? 최근에 저는 남자들을 조심해야 한다고 생각하거든요.) 저도 동의해요. (사람들이 크게 웃음)

(Audience: You know, Sometimes you don't know what their intentions are. What they are seeking or searching.) And you

never know. Trust me. You never know. (Audience: I know. Do I have to worry about...) Yes.

(청중: 어쨌든 그 사람들의 의도가 무엇인지 모르잖아요. 뭘 원하는 건지, 뭘 찾고 있는지 알 수 없잖아요.) 절대 알 수가 없죠. 날 믿으세요. 모르는 일이에요. (청중: 맞아요. 그러면 제가 걱정해야 하나요?) 네.

(Audience: Do I have to really worry about that or just like, I don't know. Something just tells me, okay, you can love, but does it mean it has to be your search for other things?)

(청중: 정말 그걸 걱정해야 하나요, 아니면 그냥 뭔가.... 저는 뭔가 느끼어요...사랑할 수는 있지만, 그게 다른 것을 찾는 과정이 되어야 한다는 의미인가요?)

Why do you have to worry about them? You know, the practical thing is that she's a woman. She needs to worry about men. I agree with that totally. Are you crazy? You don't, you cannot trust men. You better know that. Why is that, can't you trust men? Why is that? can't you trust men? Does anyone know? Forget it. Shana. (People all laugh) Go dancing. Go dancing. Anyone else, please.

왜 남자들에 대해서 걱정해야 하죠? 이분은 여자잖아요. 현실적으로 이분이 남자에 대해 걱정해야 하는 게 맞아요. 전 그 부분에 대해서 전적으로 동의합니다. 미쳤나요? 남자들을 (당연히) 믿을 수 없죠. 그걸 아셔야 해요. 왜냐고요? 왜 남자들을 믿을 수 없을까요? 아는 사람 있나요? (샤나 손 든다) 아이구 됐다. 샤나. (사람들 모두 웃음) 춤이나 추러 가라. 춤추러 가. 다른 사람이 말해봐요.

Why can't you trust men? I know what the answer is going to be already. Yeah. Yeah. Why can't you trust men? Why can't she trust men? I'm not talking about, I'm talking about her. Why can't she trust men? Yes.

왜 남자들을 믿을 수 없을까요? 나는 이미 답이 어느 방향으로 가는지 알겠어요. 네, 네. 왜 그녀가 남자들을 믿을 수 없을까요? 나는 지금 말하는 게, 그녀에 대해 말하고 있는 거예요. 왜 그녀가 남자들을 믿을 수 없을까요? 네.

(Audience: Actually, she does not trust, it's not that she's not trusting men, she doesn't trust herself when she's with a man.) Exactly. Exactly. It's not like she doesn't trust herself. I'll give you even a much more precise state that she's in. She's afraid to get hurt. It's not that she doesn't trust herself. She's afraid to get hurt. Not just by men. By women, by children, by everyone. And she only blames it on men. (People laugh) Agree? (Male Audience: It's an universal problem)

(청중: 사실, 그녀가 남자들을 믿지 않는 게 아니라, 남자와 함께 있을 때 자기 자신을 믿지 못한다고 생각해요.) 맞아요. 정확히 말하면, 그녀가 자신을 믿지 못하는 것이 아니라, 상처받는 것이 두려운 거예요. 남자뿐만 아니라 여자, 아이들, 모두에게 상처받는 걸 두려워하는 거죠. 그리고 그 상처에 대해서 남자들을 탓하고 있는 것 뿐이죠. (사람들 웃음) 동의하나요? (다른 청중: 이게 보편적인 문제예요.)

It's not just her. We're all like that. Yes? I'm like that. I don't trust you! You can talk all you want, you know. But there's this fear that you're going to get hurt. Yes? That you will hurt me. Yes? I will get hurt. Maybe you don't mean it. I like to think you don't mean it. You will get hurt. That's the bottom line. And I don't like that. When it's normal, people don't like that. As long as you have that, you should not trust people. It's common.

그것은 그녀만의 문제가 아니예요. 우리 모두 그렇죠? 저도 그래요. 저는 여러분 안 믿어요! (사람들 웃음) 하고 싶은 말은 다 할 수 있지만, 결국은 내가 상처받을 거라는 두려움이 있는 겁니다. 그렇죠? 당신이

나를 상처입힐 거라는 두려움이 있는 것입니다. 그렇죠? 내가 상처 받을 거야. 아마 당신은 그런 의도가 아닐지도 몰라도, 나는 당신이 그런 의도가 없기를 바라지만, 결국에는 내가 상처를 받게 되는 거죠. 그게 핵심입니다. 그리고 나는 그게 싫다. 보통 사람은 싫어하죠. 그런 두려움이 있다면, 사람들을 믿지 않는 것입니다. 이건 흔한 일이죠.

So you're not the only one, by the way. I'm like that too. I can't trust men, nor women. (People laugh) So I speak from my personal experience. That's what we have in common. As long as you have this fear of being hurt, you cannot trust people. No matter how you rationalize it. Yes?

그래서 이건 당신만 그런 게 아니에요. 저도 그래요. 저는 남자도 믿지 않지만, 여자도 안 믿어요. (사람들 웃음) 그래서 저는 개인적인 경험에서 말하는 거예요. 우리가 공유하는 점이 바로 그겁니다. 상처받을까 하는 두려움이 있다면, 사람을 믿을 수 없습니다. 아무리 합리화하려고 해도, 그런 겁니다. 그렇죠?

It's the fear of getting hurt. That's why I do Chan. After you do Chan for a long time, and you see how the body breaks apart, and then, you know, it hurts everywhere. You say, oh, what the heck? It can't be any worse than this. Hurt me! (Everyone laughs) That's how you overcome the fear of getting hurt. You know that? If you do Chan long enough, you become fearless. You're not afraid to get hurt anymore. Then you can trust anyone. Go ahead, hurt me, please. Hurt me, please. I'm serious.

그건 상처받을까 하는 두려움입니다. 그래서 나는 선을 합니다. 선을 오래 하면, 몸이 어떻게 부서지고, 아픕니다. 그러니까, "아, 뭐 이보다 나쁠 수는 없잖아! 그냥 나한테 상처를 줘" 이렇게 됩니다. (모두 웃음) 그게 바로 상처에 대한 두려움을 극복하는 방법입니다. 알았나요? 선을 오래 하면 두려움이 없어집니다. 더 이상 상처받는 게 두렵지 않습니다. 그러면 누구든지 믿을 수 있어요. 자, 날 상처입혀 주세요. 날

상처입혀 주세요. 나는 지금 진지합니다.

(Audience: And you know what? I think you're right, because I went through harassment.) Me too. I'm kidding. I'm kidding. No one ever harasses me. Why would they want to?

(청중: 스님 그거 아세요? 스님 말씀이 맞는 것 같아요, 왜냐하면 제가 괴롭힘을 당했거든요.) 저도요. 농담이에요. 농담. 아무도 날 괴롭히지는 않아요. 사람들이 나를 괴롭힐 이유가 있겠어요?

(Audience: So it seems like, sometimes you say, okay, you're crossing boundaries, but there are some that are just like, they push, so then I have to say like, ah. no, and then I feel like I am rejecting, but then I am like, just telling them, you know, like you're crossing something.)

(청중: 그래서 가끔 '당신이 지금 선을 넘고 있어'라고 말해야 하는데, 어떤 사람은 그냥 계속 밀어붙여서 결국 제가 '안 돼요'라고 말해야 할 때가 있어요. 그런데 그럴 때 제가 마치 거절하는 것 같이 느껴지는데, 그건 사실 그냥 '당신 지금 선을 넘고 있어'라고 말해주려는 거예요.)

Yeah, here's my private space. You cannot cross it. All those things because you need a defense. I tell you, it is the same thing we talked about the last time you came. Same thing. That is,... you have these defenses up. We all are like this. Yes? Especially you women. Your father, your mother taught you, raise you to be, uh, uh, uh, uh, uh, suspicious of boys. Yes?

네, 여기는 내 사적 공간이야. 당신은 넘을 수 없어. 이런 모든 것들은, 여러분이 방어가 필요하다는 거예요. 내가 말했잖아요, 지난번에 왔을 때 말한 것과 같은 이야기예요. 바로 그거예요... 우리는 모두 이런 방어벽을 세우고 있어요. 그렇죠? 특히 당신 같은 여성들. 아버지와 어머니가 당신을 키우면서... 어, 어, 어,... 남자들에 대해 의심하도록 키웠죠. 그렇죠?

(Audience: Strangers. Yeah, any strangers.)

(청중: 모르는 사람들에 대해서요. 모르는 사람들)

Strangers, especially boys that you like. (People laugh) Yes? That's why I would teach my daughters, you know, who do you like? Don't trust him. Because, so now we, you know, I remember growing up and now I see it in everyone now around me that you have your guards up like this. Every time you look at someone. Don't get too close to me. Yes? Huh?

낯선 사람들, 특히 여러분이 호감 가는 남자들. (사람들 웃음) 맞죠? 그래서 나 같으면 내 딸들에게 이렇게 가르칠 거예요, "좋아하는 사람 누군데? 그 사람은 믿지 마." 그러니까 이제 우리는, 제가 자라면서, 이제 제 주변에 있는 사람들 모두한테서 그런 걸 봅니다. 모두가 이렇게 경계를 세우고 있습니다. 누군가를 볼 때마다. "너무 가까워. 오지마" 그렇죠?

You cannot get too close to me. Because, deep down, I am afraid you're going to hurt, I'm going to get hurt. Because you get too close. And I feel that it's a very poor way to live. You live in fear. Whether you admit it or not. You are living in fear. Yes? Agree or disagree? (Audience: Yes.)

당신은 나한테 너무 가까워질 수 없어. 왜냐면, 깊은 곳에서는 내가 상처받을까 봐 두려워. 너무 가까워지면 상처를 받을 것 같아서. 그리고 나는 그게 아주 불쌍한 삶의 방식이라고 느낍니다. 두려움 속에서 살고 있습니다. 인정하든 안 하든, 두려움 속에서 사는 겁니다. 그렇죠? 동의 하나요? (청중: 네.)

That's what you're doing to yourself. Don't hurt me. And you know, I, you don't get too close. You know, because you could hurt me. But only hurt me. I like it. (people laughing) So, that's why the more I practice Chan, the more I become fearless.

그게 바로 여러분이 자기 자신에게 하는 짓입니다. 나를 다치게 하지 마. 그리고 너무 가까워지지 마. 왜냐하면 당신이 나를 다치게 할 수 있기 때문에 그래. 하지만 나를 다치게 할 뿐이잖아요. 나는 좋은데! (사람들 웃음) 그래서 선을 더 많이 수행할수록, 점점 두려움이 없어집니다.

I become less afraid. Because, you know, Chan, remember I just talked about for the last hour or so. What happened? You hurt me, I get hurt, right? I do Chan, I heal myself. I'm not afraid. Yes? What are you afraid of? You hurt me. You hurt my body. It heals.

나는 덜 두렵게 됩니다. 왜냐하면, 선은... 제가 방금 지난 한 시간 정도 이야기했던 걸 기억해보세요. 무슨 일이 있었죠? 당신이 나를 다치게 하면, 나는 상처 받습니다. 맞죠? 그런데 선을 수행하면, 스스로 치유합니다. 두려워하지 않습니다. 그렇죠? 무엇을 두려워합니까? 당신이 나를 다치게 합니다. 내 몸을 다치게 합니다. 그럼 치유합니다.

You hurt my mind. It heals. So, what am I afraid of? You become fearless. You don't have to walk around with me like this. You're free. You walk around and you're not afraid to get hurt. And that's how you're able to accept people. You don't worry they're going to take your disciples. And take your money and your reputation.

당신이 내 마음을 상처 줘도, 치유됩니다. 그래서 무엇이 두렵나요? 두려움이 없어지는 겁니다. 여러분이 이렇게 (손을 올려서 방어 자세) 다닐 필요가 없습니다. 자유로운 겁니다. 여러분이 다니면서 다치지 않을까 걱정 없는 겁니다. 그러면 사람들을 받아들일 수 있습니다. 사람들이 제자들을 빼앗거나, 돈이나 명성을 가져갈까 걱정하지 않습니다.

And you know. That's what all of us are afraid of. To lose disciples. You know that? The monks have this big fear in their

lives. Ah, okay. I have to go eat. Uh, does that help? Yeah. You know, it takes a long time. But you need to be aware that we are so afraid to get hurt. It's nonsense.

그리고 알다시피, 그건 우리 모두 두려워하는 것입니다. 제자들을 잃는 것. 여러분은 그거 아시나요? 스님들은 그런 큰 두려움을 가지고 삽니다. 아, 이제 가서 밥을 시간이네요. 도움이 되었나요? 네. 시간이 많이 걸리지만, 하지만 우리는 우리가 다칠까 봐 너무 두려워하고 있다는 것을 인식해야 합니다. 말도 안되는 일이니깐요.

You have to lower your guard. If you're supposed to get hurt, get hurt. And you get better. You get stronger. There's no need to be afraid. You don't need to live in fear. So, uh, so put a hand to your heart and say. I promise not to live in fear. And let's go to lunch. Thank you.

경계를 낮춰야 합니다. 다쳐야 한다면 다치면 됩니다. 그리고 더 나아지고, 더 강해집니다. 두려워할 필요 없습니다. 두려움 속에서 살 필요는 없습니다. 자, 이제 손을 가슴에 얹고 말해 봅시다. "나는 두려움 속에서 살지 않겠다." 그리고 이제 점심 먹으러 가자. 고맙습니다.

[선 법문] 배터리 충전하기 Charging up Battery

(통증장벽, 육대원칙)

2015.01.31.

<https://youtube.com/watch?v=k0668EAtRWw>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250217

Good morning everyone. First Chan class of the year. Welcome back everyone. I see familiar faces. Good to see you again. We went through 6 weeks of intensive training at the year end. And this year, it's going to be 8 weeks. We increased our Chan Qi by

2 weeks. Hopefully, within 5 or 10 years, we increase it to 100 days of Chan.

좋은 아침입니다, 여러분. 올해 첫 선 명상 수업입니다. 다시 만나 반갑습니다. 익숙한 얼굴들이 보이네요. 다시 뵙게 되어 기쁩니다. 우리는 연말에 6주 동안 집중 정진을 했습니다. 그리고 올해는 8주 동안 진행할 예정입니다. 선칠(禪七)을 2주 더 늘렸습니다. 희망컨대, 앞으로 5년 혹은 10년 내에 100일 선칠까지 늘릴 수 있기를 바랍니다.

This is not for the faint of heart. Why? Because it's the objective to help people become enlightened. Why do you meditate? It's not just to become enlightened. It's the first thing you do is, uh, you have to be aware that, uh, you need to take better care of your battery. Where is your battery? Does anyone know? The battery. Where is your battery? Does anyone know?

이것은 마음 약한 사람들을 위한 것이 아닙니다. 그(선칠) 목적이 사람들을 깨닫게 돕는 것이기 때문입니다. 왜 명상 하나요? 단순히 깨닫기 위해서만은 아닙니다. 여러분이 가장 먼저 해야 할 일은 자신이 배터리를 더 잘 관리해야 한다는 것을 인지하는 것입니다. 배터리가 어디에 있을까요? 아는 분? 배터리, 배터리가 어디에 있을까요? 아시는 분?

Laura Elena, where is it? Ah! Very good! Right on! It's right where your dantien, your navel is. That's where your battery is. It's right there. And, Throughout the day, you keep on using it. You use it up. During your waking hours. You use it up. When do you charge it? While sleeping... Right? It's the best time to charge. It's when you sleep. And... When?

로라 엘레나, 어디에 있을까요? 아! 아주 좋습니다! 맞아요! 바로 단전, 배꼽 있는 곳에 있습니다. 거기가 바로 여러분의 배터리입니다. 바로 거기예요. 그리고 온종일 계속 사용합니다. 깨어 있는 동안 배터리를 소모하죠. 계속해서 소모합니다. 그렇다면 언제 충전할까요? 잘 때...

그렇죠? 잠잘 때가 가장 좋은 충전 시간입니다. 바로 그때입니다. 그리고... 언제 또 충전할까요?

(Comment: You meditate) When you meditate. There you go. Meditate. when you meditate, you think that each of you charges it differently or charges it the same way? Those of you who have not broken through the first pain barrier yet. What's the first pain barrier? You sit for an hour, an hour and a half. No pain, no discomfort, no numbness. That's your first pain barrier. If you go past that. Yes?

(청중: 명상할 때요.) 명상할 때입니다. 맞아요. 명상할 때 충전됩니다. 그러면 명상할 때, 각자 다르게 충전될까요, 아니면 같은 방식으로 충전될까요? 아직 첫 통증 장벽을 넘지 못한 분들은 어떨까요? 첫 번째 통증 장벽이란 무엇일까요? 한 시간, 한 시간 반 동안 앉아 있어도 통증이 없고, 불편함이 없고, 다리가 저리지 않는 상태입니다. 그것이 첫 번째 통증 장벽입니다. 그 장벽을 넘으면 어떻게 될까요? 네?

(Question: The first pain barrier, could it be two hours?) Yes, it could be two hours. Usually, we say an hour if you're good. It could be two hours. Doesn't matter. Eventually, you understand. You break through. You break through. About an hour and a half, two hours. And then, and there's no pain whatsoever. The pain, it peaks. This is when you know it breaks through. You break through when it peaks. It's so unbearable and then all of a sudden, it ebbs, it decreases.

(청중: 첫 번째 통증 장벽이 두 시간이 될 수도 있나요?) 네, 두 시간이 될 수도 있습니다. 보통은 잘하면 한 시간이라고 말하지만, 두 시간이 될 수도 있습니다. 중요하지 않습니다. 결국 여러분은 이해하게 됩니다. 돌파하게 됩니다. 돌파하게 됩니다. 약 한 시간 반에서 두 시간 정도 지나면 통증이 완전히 사라집니다. 통증은 절정에 이릅니다. 그 순간이 돌파하는 순간입니다. 통증이 너무 견딜 수 없을 정도로 극심해

졌다가 갑자기 찾아들고, 줄어듭니다.

You don't do anything and it decreases by itself. That's the first pain barrier. When you cross the first pain barrier, your charging rate is better than the person that hasn't crossed it yet. You see that? You understand that? Why is that? The Chan master to be. (Comment) Because, you have pain. The pain barrier is an indication that your cables are not very good quality. It's inferior cables. Like the cable you charge your iPhone.

아무것도 하지 않아도 통증은 저절로 줄어듭니다. 그것이 첫 번째 통증 장벽입니다. 첫 번째 통증 장벽을 넘으면, 아직 넘지 못한 사람보다 충전 속도가 더 좋아집니다. 이해되나요? 보이나요? 왜 그럴까요? 미래의 선사님들. (청중: 통증이 있기 때문입니다.) 맞아요. 통증이 있다는 것은, 통증 장벽은 여러분의 케이블이 그다지 좋은 품질이 아니라는 표시입니다. 열등한 케이블이죠. 마치 여러분이 아이폰 충전할 때 쓰는 그 케이블처럼요.

So, just the same when you charge your phone. You buy the cheap knockouts from China. Those cables. Very bad quality. It's not good for your phone. If you buy it from the high quality from Apple or Korea or something. Huh? Then, it charges better. It will not hurt your battery. You know that? So, the same thing. 그래서 마치 휴대폰을 충전할 때와 같습니다. 중국산 싸구려 모조품 케이블을 사면 어떻게 될까요? 품질이 매우 나쁩니다. 휴대폰에 좋지 않죠. 하지만 애플이나 한국 같은 곳에서 만든 고품질 케이블을 사면 어떻게 될까요? 더 잘 충전됩니다. 배터리에도 손상을 주지 않습니다. 아시죠? 선에서도 마찬가지입니다.

Your first pain barrier, you haven't crossed yet it shows, indicates that your body still has a lot of illness inside. Your body is still sick. That's why it's not efficient. It's not efficient yet. When it

charges, when you charge yourself up, it's not that efficient. It takes a lot longer to charge your battery. That's why. Does it make sense?

아직 첫 번째 통증 장벽을 넘지 못했다면, 그것은 여러분의 몸에 아직 많은 병이 남아 있다는 신호입니다. 여러분의 몸이 아직 건강하지 않다는 뜻입니다. 그래서 효율적이지 않습니다. 아직 효율적이지 않은 상태입니다. 충전할 때도 마찬가지입니다. 여러분 스스로 충전할 때, 그 과정이 그다지 효율적이지 않습니다. 배터리를 충전하는 데 훨씬 더 오랜 시간이 걸립니다. 그래서 그렇습니다. 이해되나요?

Now, you see why we encourage you to sit for an hour. Because that's an indicator of the quality of your charging system. Does it make sense now? Those are the secrets. I am running out of things to talk about. After 8 years of teaching Chan, now I reveal more and more secrets I normally don't tell people.

이제 왜 우리가 여러분에게 한 시간 동안 앉아 있도록 권장하는지 알겠죠? 그것이 바로 여러분의 충전 시스템의 품질을 나타내는 지표이기 때문입니다. 이제 이해되시나요? 이것이 비밀입니다. 저는 이제 더 이상 할 이야기가 없어지고 있습니다. 선을 가르친 지 8년이 지나면서, 이제 점점 더 많은 비밀을 공개하고 있습니다. 보통은 사람들에게 말하지 않는 것들인데 말이죠.

Because people have been following me for 8 years now and I'm running out of things. I need to keep them interested. Alright? So, we encourage you to break through the first pain barrier. Is it clear? Ah. So you have a battery and you charge it up. And when you charge it up, then you know, how do you know? If your battery is full.

사람들이 8년 동안 저를 따라왔는데, 이제 더 할 이야기가 없어지고 있습니다. 그래서 계속 관심을 유지시켜야 합니다. 알겠죠? 그래서 여러

분이 첫 번째 통증 장벽을 돌파하도록 권장하는 것입니다. 이해되었나요? 아, 그러니까 여러분에게 배터리가 있고, 그것을 충전해야 합니다. 그리고 충전이 되면, 어떻게 알 수 있을까요? 배터리가 꽉 찼다는 것을 어떻게 알 수 있을까요?

When your battery is full, you know what happens? (Comment: It heals.) It heals. That's correct. What else? It shows. It's something, indicator that shows that your battery is full. If it's really full, then your body is erect. It's straight. Oh yeah. Naturally.

배터리가 꽉 차면, 무슨 일이 일어날까요? (청중: 치유됩니다.) 맞아요, 치유됩니다. 그게 맞습니다. 또 뭐가 있을까요? 그것은 배터리가 꽉 찼다는 것을 나타내는 지표가 됩니다. 만약 정말 꽉 차면, 몸이 똑바로 서 있습니다. 자연스럽게, 쪽 펴집니다.

Even if you try to do it like this, the body says, uh uh, uh uh, I want to go like this. So for example, when you sit, how do I know that? Because when you're in Chan Qi, after we sit for the whole day, the body is naturally erect. When it's really full, you sit by yourself, no leakages, it's so full, you sit like this. And after you stand up for about 5, 10 minutes or 1 or 2 for me, it's like this immediately.

여러분이 이렇게 하려고 해도, 몸은 '아냐, 아냐, 이렇게 가고 싶어'라고 말합니다. 예를 들어, 앉을 때, 어떻게 알 수 있을까요? 왜냐하면 선칠(禪七) 중에, 종일 앉아 있으면 몸이 자연스럽게 똑바로 서게 됩니다. 배터리가 정말 꽉 차면, 여러분이 스스로 앉아 있게 되고, 누수가 없고, 너무 꽉 차서 자연스럽게 이렇게 앉게 됩니다. 그리고 5분, 10분, 아니면 저 같은 경우는 1, 2분 정도 서 있으면 바로 이렇게 됩니다.

That's how quickly you use it. You see. Is that clear? There's indicators, I'm not telling you all of them.. Which is the one

thing physically, that your body is more erect when it's full. Even when your body is like this, most of the time. When it's full, it's like this. Its erect. If I were today, I would pick a girl whose body is erect.

그렇게 재빨리 쓰게 되는 겁니다. 보이죠? 이해되시요? 여러 지표가 있습니다만, 모든 걸 다 말씀드리는 건 아닙니다. 신체적으로, 배터리가 꽉 차면 몸이 더 똑바로 서 있다는 것이 그중 하나입니다. 몸이 평소에는 이렇게 있을 수 있지만, 꽉 차면 이렇게 똑바로 서게 됩니다. 만약 오늘 제가 고른다면, 저는 몸이 똑바로 선 여자를 고를 것입니다.

Why? Why is that? Her battery is full. She's not going to suck energy from me. If the people who have a lot of leakages, they will suck energy from you. For example, your children, after running around. What do they do? They say, mom! Ice cream. Right? Or Laura Elena, she takes a piece of candy.. Haha.

왜 그렇죠? 왜 그럴까요? 그녀의 배터리가 꽉 차 있기 때문입니다. 그녀는 저에게 에너지를 빼앗지 않을 것입니다. 만약 에너지가 많이 빠져나가는 사람들은, 여러분에게 에너지를 빼앗게 됩니다. 예를 들어, 여러분의 아이들이 뛰어놀고 나서 어떻게 하나요? "엄마! 아이스크림!"이라고 말하죠. 그렇죠? 아니면 Laura Elena라면 캔디를 가져갑니다...하하.

Because mom doesn't let her have a piece of candy at home. You see. You have to find a way to recharge yourself. Children, what do they do? They ask for food, or, what else would they do? (Comment) They take a nap. Yes, what else do they do? They come and.. "Mom..." You're in trouble when they do like this.

엄마가 집에서는 캔디를 먹지 못하게 하니까요. 그렇죠? 여러분은 스스로 충전할 방법을 찾아야 합니다. 아이들은 어떻게 하죠? 먹을 걸 달라고 하거나, 또 뭐 할까요? (청중: 낮잠 자요.) 네, 또 뭐 할까요? 와서... "엄마..." 하고 달려오면, 당신은 곤란에 빠지는 겁니다.

Because they suck up all your energy. And when they are full.. "Bye mom". That's what they do. Is that clear. So when your children go like this or your girlfriend goes like this. Be careful. Haha. They are low on energy. Haha. It's sometimes love, but you know, we don't believe in love so.. So far so good.

아이들은 여러분의 에너지를 다 빼앗고, 자기들은 꼭 채우면..."빠이! 엄마" 이렇게 하죠. 알았죠? 그래서 여러분의 아이들이나 여자친구가 그럴 때 조심하세요. 하하. 그건 에너지가 부족한 상태라서 그런답니다. 하하. 때때로 그것이 사랑일 수도 있지만, 우리는 사랑은 믿지 않으니까요... 지금까지 괜찮죠.

So you know the indicator when you know it's full. Right. How do you know it's low? Tired.. you are grouchy. Hmm. Right. You are bitchy, uh, you are grouchy. Haha. Right? So, the point here is that, now you have to recharge it, right. And you eat. Just the same, you eat, you find someone who has energy and you go and talk to them.

그래서 배터리가 꼭 찼을 때의 지표를 알겠죠? 맞아요. 배터리가 부족할 때는 어떻게 알 수 있을까요? 피곤하고... 기분이 언짢고, 짜증이 나고, 그렇죠? 맞아요. 짜증이 나고, 기분이 나쁜 상태가 됩니다. 하하. 맞죠? 그래서 중요한 점은 이제 배터리를 충전해야 한다는 것입니다. 그렇죠? 그리고 음식을 먹는거예요. 마찬가지로, 먹고, 에너지가 있는 사람을 찾아서 그 사람들과 얘기하는 것입니다.

You find someone who sits erect like this and go and talk to them. And immediately you naturally go, "ooooohh". Haha. So its energy management. You need to know, learn how to use energy. Yes. (Comment: Something that i noticed, my daughter, sometimes, when she gets tired she goes and walks the dog. She says it really relieves her stress. Do they have like special

energy..?)

여러분은 이렇게 똑바로 앉아 있는 사람을 찾아가서 얘기하죠. 그러면 자연스럽게 "오~" 이렇게 되는 거죠. 하하. 그래서 이것이 바로 에너지 관리입니다. 여러분은 에너지를 어떻게 사용하는지 알아야 하고, 배워야 합니다. 네. (청중: 제가 알게 된 건데, 딸이 가끔 피곤할 때 개를 산책시킨다고 해요. 그게 정말 스트레스를 풀어준다고 하더라고요. 강아지한테 특별한 에너지가 있는 걸까요...?)

Yeah. The dog is very loving by nature, is very supportive by nature. Cats. No. Haha. Cats are bitches.. uuh.. Haha. The dogs are very loving, very supportive by nature. That's why they give you that kind of energy. Teach her to hug mom, she gets much better energy.. Haha.

맞아요. 개는 본래 아주 사랑이 많고, 본능적으로 지원해주는 경향이 있습니다. 고양이들은 그렇지 않죠. 하하. 고양이들은 좀... 하하. 개는 본래 사랑이 많고, 아주 지원적이에요. 그래서 그런 에너지를 주는 거죠. 딸(청중 속 아이)에게 엄마를 껴안도록 가르쳐줘요, 그러면 훨씬 더 좋은 에너지를 받게 될 거예요.

When mom is in a good mood. When mom is in a bad mood? Oooh, Stay away from her. Haha. You suck up the wrong energy. You notice sometimes at work. People who are grouchy, who are moody, who complain a lot. Complainers. Whiners. How unpleasant it is when you're near them. It's very bad energy. Stay away from them.

엄마가 기분이 좋을 때는요? 엄마가 기분이 나쁠 때는요? 오오, 그럴 땐 멀리 떨어지세요. 하하. 잘못된 에너지를 흡수하게 되죠. 가끔 직장에서 그런 사람들을 보죠. 기분이 나쁘고, 기분이 변덕스럽고, 자주 불평하는 사람들. 불평쟁이들, 짜증 내는 사람들. 그런 사람과 가까이 있으면 얼마나 불쾌한지 아시죠? 정말 나쁜 에너지예요. 그 사람들에게서

멀리 떨어지세요.

When mom is in a bad mood, complains all the time. Oh, oh. Stay away from mom. Haha. Look at that. So, another thing you need to be aware of. You need to avoid your energy, to be too low. It takes a lot longer. And you're not operating at your most efficient level. What I mean by efficiency, you're not as clear-headed. That's why it's so low. So, preferably when you...

엄마가 기분이 나쁘고 계속 불평할 때는요. 오, 오. 엄마에게서 멀리 떨어지세요. 하하. 보세요. 그래서 또 하나 주의해야 할 점은, 에너지가 너무 낮아지지 않도록 해야 한다는 것입니다. 에너지가 낮으면 충전하는 데 훨씬 더 오래 걸리고, 가장 효율적인 상태로 작동하지 않게 돼요. 여기서 제가 말하는 효율성이란, 여러분이 머리가 명확하지 않다는 거예요. 그래서 에너지가 낮은 거죠. 그러니까, 가능하면...

So, you can tell. You can tell when you're not thinking clearly. You're not as efficient. You're not as fast as normal. That your battery level is low. Just like you keep on thinking non-stop. That's, you know, energy is very low. It cannot charge up. So that's why I'm telling you this because for those of you who have an office job, you need to charge your battery up, during the day. 그래서, 알 수 있는 것입니다. 머리가 잘 돌아가지 않을 때, 효율적이지 않거나 평소처럼 빠르지 않을 때, 배터리 수준이 낮다는 것을 알 수 있는 것입니다. 계속해서 머리로만 생각한다면, 그건 에너지가 아주 낮다는 증거입니다. 에너지가 충전되지 않기 때문이죠. 그래서 이런 말을 해드리는 겁니다. 사무직 일을 하시는 분들은 낮에 배터리를 충전할 필요가 있다는 거예요.

During the day, you should charge it up. Do not wait until it drains. And you need to get...When you're a student, you need to charge your battery up. Don't wait until it drains. Yes? (Question:

Do you burn calories when you're sitting in full lotus?) Not a whole lot. You burn a lot less fuel calories when you sit in full lotus. You're so much more efficient in full lotus. You don't burn, you know, your metabolism slows down. That's why we eat a lot less when we meditate. Yes.

하루 동안 배터리를 충전해야 합니다. 배터리가 다 닳을 때까지 기다리지 말고요. 학생들도 배터리를 충전해야 합니다. 배터리가 다 닳을 때까지 기다리면 안 됩니다. 네, 말씀하세요. (질문: 결가부좌를 하고 있을 때 칼로리를 소모하나요?) 그렇게 많이 소모하지는 않아요. 결가부좌를 하면 칼로리를 훨씬 덜 소모해요. 결가부좌에서는 훨씬 더 효율적으로 에너지를 사용하죠. 대사도 느려지기 때문입니다. 그래서 명상할 때는 훨씬 적게 먹게 됩니다. 네 말하세요.

(Question: inaudible) Yes. Meditation is not simply sitting there and say, Om Mani Padme Hum. Or you do something like that. Or someone does breathing. You know, the secret in Chan is that if you cross your legs half lotus, full lotus, it charges up. It's charging rate is much higher than if you weren't crossing your legs. Alright? Any other questions? So, this is why, this is why we recommend that during the day you charge it up regularly.

(질문: 잘 들리지 않음) 네. 명상은 단순히 앉아서 "옴 마니 반메훔"이라고 말하거나 호흡하고 있는 그런 게 아닙니다. 선에서의 비밀은 다리를 반가부좌나 결가부좌로 꼬았을 때, 충전된다는 것입니다. 다리를 교차하지 않았을 때보다 충전 속도가 훨씬 더 빠릅니다. 알겠죠? 다른 질문 있나요? 그래서, 이것이 바로 우리가 하루 동안 규칙적으로 배터리를 충전하라고 권하는 이유입니다.

Charge it up. So that it adds to you're operating efficiency. Your head is clearest. When it gets lower, your head is slower. About 50% or higher. It's better. You cannot tell what's 50%. It doesn't matter. You learn to adjust. You notice when your head becomes

clearer and not as clear, as fast, as efficient. That's time to charge a little bit. Yes?

충전하세요. 그렇게 하면 작업 효율이 더해집니다. 머리가 가장 맑을 때입니다. 에너지가 떨어지면 머리가 느려집니다. 50% 또는 그 이상 정도요. 여러분은 뭐가 50% 인지 모르겠죠? 그건 중요하지 않습니다. 조정하는 법을 배우면 됩니다. 머리가 더 맑을 때와 덜 맑을 때, 더 빠를 때와 덜 빠를 때를 알아차릴 수 있습니다. 그게 충전할 때입니다.

(Question: What is a good time during the day to recharge?) The best time during the day, it turns out, 5 to 7 in the morning, 5 to 7 in the evening. There's a real secret behind it. Now, after the ChanQi, I understand. The most, the best time is those times. There's no better time than those 4 times, those 4 hours that you charge. When you sit in Chan, that's when you can tell. You eventually, you know, after a long time, you see the difference in the charging rate.

(질문: 하루 중 충전하기 좋은 시간은 언제인가요?) 하루 중 가장 좋은 시간은 오전 5시에서 7시, 오후 5시에서 7시입니다. 그 이면에는 진짜 비밀이 있어요. 이제 선칠을 해본 후에 이해가 됩니다. 가장 좋은 시간은 그때입니다. 그 4시간, 그 4시간 동안 충전하는 시간보다 더 좋은 시간은 없습니다. 좌선할 때, 그때 알 수 있습니다. 여러분도 시간이 지나면, 결국 그 충전 속도의 차이를 알게 될 거예요.

This is why we recommend that you sit between 5 to 7 in the morning or in the evening. But during the day, you should charge it up. Don't wait until 5 or 7. When you feel that your body is getting low, your battery is getting low, charge it up. Cross your legs. Sit and still yourself. The charging is happening at a better rate when you have lesser outflows. So you have fewer, less outflows when you're meditating.

이것이 우리가 아침 5시에서 7시, 저녁 5시에서 7시 사이에 앉기를 권장하는 이유입니다. 그러나 낮 동안에는 미리 충전해야 합니다. 저녁 5시나 7시까지 기다리지 말고요. 몸이 저지되고 배터리가 낮아지고 있다고 느껴질 때 충전하세요. 다리를 꼬고 앉아서 스스로를 고요히 합니다. 외부로 나가는 에너지가 적을 때 충전 속도가 더 빠릅니다. 명상할 때는 유루가 적기 때문에 충전이 더 잘 됩니다.

Just for example, you eat a candy bar at the same time, you're joking, you're laughing and so on. You're charging it up and you're using it. Right? It's common sense. That's why when you meditate, it charges up a lot faster. So you want to charge it, it's better to meditate for 5, 10 minutes. 15 minutes when you can, during the day. And that's why, too, that I reveal, you know, the light and oil. Because it speeds it up. It helps you charge up even quicker than normal. That's why. Any other questions?

예를 들어, 초콜릿 바를 먹으면서 동시에, 농담하고 웃고 있는 것처럼요. 에너지를 충전하면서 동시에 사용하는 셈입니다. 그냥 상식적으로 이해되죠? 그래서 명상할 때 에너지가 훨씬 더 빨리 충전되는 것입니다. 그래서 에너지를 충전하려면, 하루 중에 5분, 10분, 15분이라도 명상하는 것이 더 좋습니다. 그리고 내가 이 램프와 오일에 대해 얘기하는 이유도 바로 그 때문입니다. 그게 충전 속도를 더 빠르게 만들어주기 때문입니다. 그런 이유입니다. 다른 질문 있나요?

So, you know, Tiana, when she's stressed out like that, it's very good. That's when you talk to her. Explain to her about the charging, the use, input and output. The battery needs input. And then, how you use your energy during the day creates outflows. Creates leakages, drainage. So you need to learn to do that. And the best way for her to recharge is to meditate. Because the dog is not always available. And in 10 years, the dog's going to go away. Alright.

그래서, 티아나가 그렇게 스트레스를 받을 때, 그건 아주 좋습니다. 그 때 이야기해 주세요. 충전하고, 사용하고, 들어오는 것과 나가는 것에 대해서 설명해 주십시오. 배터리에 입력이 필요합니다. 그리고 하루 동안 에너지를 어떻게 사용하는지에 따라 유루가 생깁니다. 유루, 배출이 생깁니다. 그래서 여러분이 이런 걸 배우는 게 필요합니다. 재충전에 가장 좋은 방법은 명상입니다. 강아지는 늘 이용할 수 있는 상태가 아니니까요. 게다가 10년 안에 강아지는 가버릴테니까요. 그렇죠?

Anything else? So, how you use a battery also is very important. How you use your energy is also very important. The idea is to minimize drainage. Right? Do not use it unnecessarily. Just because it's full doesn't mean you can waste it. Right? We just replaced the faucet in the kitchen, in the sink. Because it leaks all the time. It's been a year, a couple of years now, a year now, over a year, a year and a half. And we bought a cheap faucet for about, I mean, it was given to us like 30, 45 bucks or something like that.

다른 건요? 배터리를 어떻게 사용하는지도 매우 중요합니다. 에너지를 어떻게 사용하는지도 매우 중요합니다. 배수(에너지 유출)를 최소화하는 것입니다. 맞죠? 불필요하게 사용하지 마세요. 가득 차 있다고 해서 낭비할 수 있는 건 아니겠죠? 얼마 전 주방 싱크대의 수도꼭지를 교체했어요. 왜냐하면 그게 늘 새거든요. 이제 1년, 2년... 1년이 넘었어요. 우리가 저렴한 수도꼭지를 샀어요. 한 30, 45달러 정도였어요.

And you have to press very hard for it not to leak. If you press hard, it still leaks. And, you know, it's about half a gallon, a gallon per hour. A lot of money was wasted. And finally I broke down and I bought, you know, another faucet. Now you can close it with just your pinky. So the idea here is that, do not waste it. How do you waste it? How?

이것을 막기 위해서는 매우 세게 잠가야 해요. 세게 해도 여전히 썩니다. 그리고 한 시간에 약 반 갤런, 1갤런 정도의 물이 새는 겁니다. 많은 돈이 낭비됐죠. 결국, 나는 포기하고 새로운 수도꼭지를 샀어요. 이제는 새끼손가락으로도 잠글 수 있습니다. 여기서 핵심은 낭비하지 않는 것입니다. 그럼, 어떻게 낭비하나요? 어떻게?

(Comment: Emotions) Emotions? Yes. Yes. (Comment: Thinking too much) Thinking too much? The worst one is thinking. When you think a lot, you get tired very fast, don't you? Hmm? And that's how you control your weight. By the way. Think like crazy. You're always thin. Haha. Yes?

(청중: 감정이요) 네. 네. (청중: 너무 많이 생각해서요) 너무 많이 생각하는 거요? 제일 나쁜 건 생각하는 거예요. 많이 생각하면 정말 빨리 피곤해지죠, 그렇지요? 음? 그리고 그게 바로 체중을 조절하는 방법이에요. 그나저나, 미친 듯이 생각하세요. 그러면 항상 마른 상태로 유지될 거예요. 하하. 네?

(Comment: In Korea they say don't marry a skinny woman because they will drive you crazy.) Haha. This is why, by the way, when you see a fat monk, bad news. Haha. These fat monks are very bad news. Monks are not supposed to be fat. I'm serious. Anyway, thinking and emotions are very, very heavy drains.

(청중: 한국에서는 사람들이 그러는데, 마른 여자는 결혼하지 말래요. 그런 사람들은 상대를 달달 뽀는데요.) 하하. 그런데 말이죠, 사실, 똥똥한 스님을 봤다, 그건 나쁜 소식입니다. 하하. 이렇게 똥똥한 스님들은 정말 나쁜 소식이죠. 스님은 똥똥해서는 안 됩니다. 난 진지합니다. 어쨌든, 생각과 감정은 정말, 정말 에너지 소모가 큼니다.

Greed, hatred, stupidity. That's what causes the drains. Greed. These are the fundamentals to life and yet you guys don't realize it. I know a lot of people who live through life after lifetimes.

You know. Like Laura Linh. She just said, Greed. That's a good thing. No, it isn't for you. Greed is a heavy drain. Greed causes drainage to your battery. Any form of greed. Especially sexual desire. Greed for sex is a serious drainage.

음, 탐욕, 증오, 어리석음. 이것이 에너지를 소모시키는 원인입니다. 탐욕. 삶의 근본적인 요소이지만, 여러분은 깨닫지 못하고 있는 게 있어요. 바로 많은 사람들이 여러 생을 산다는 겁니다. 예를 들어, 로라 린, 그녀는 탐욕이 좋은 것이라고 합니다. 아니요, 그건 여러분에게 좋지 않습니다. 탐욕은 에너지를 많이 소모시키는 원인이지요. 어떤 형태의 탐욕이든요. 특히 성적인 욕망. 성에 대한 탐욕은 아주 큰 에너지 소모입니다.

Number two. Anger. You know, if you normally, your battery, you're normal right now. As soon as you get angry, then notice how quickly you need something. You need something to eat. You need to drink something. You need to sit down. You notice that? Anger creates serious drainage. Stupidity. It should be harmless. Right? Huh? Stupidity is like that leaky faucet. It leaks. You can't do anything about it. There's nothing, you can't stop. It drains, you don't even know. That's called stupidity because you're draining, you're getting drained, you don't even know. That's the most, it's the worst one.

둘째, 분노입니다. 평소에 당신의 배터리가 정상 상태라고 가정해 봅시다. 그런데 화가 나면 어떻게 되는지 보세요. 갑자기 뭔가가 필요해집니다. 뭔가를 먹어야 하고, 뭔가를 마셔야 하고, 일단 앉아야 합니다. 그런 경험 해보셨나요? 분노는 심각한 에너지를 소모하게 만듭니다. 어리석음은 어떨까요? 별거 아닌 것처럼 보이지만, 사실 어리석음은 마치 물이 새는 수도꼭지와 같습니다. 계속해서 새어나가죠. 어쩔 도리가 없습니다. 멈출 수도 없습니다. 그냥 계속해서 새어나갑니다. 그런데 문제는, 자신이 소모되고 있다는 사실조차 모른다는 것입니다. 그래서 이게

가장 심각한 것입니다.

The worst one is stupidity. You cannot fix it. You don't know that there is drainage. And therefore, you don't even know you're supposed to stop it. It's the worst kind. Any questions? So how do you stop it? If you say, don't be greedy, don't be angry, don't be stupid. That's by theory, right? In theory, you're just not greedy, you're not angry, you're not stupid.

가장 나쁜 것은 어리석음입니다. 고칠 수도 없습니다. 에너지가 새어나가고 있다는 것조차 모르기 때문에, 멈춰야 한다는 사실도 알지 못합니다. 그래서 이것이 가장 심각한 문제입니다. 질문 있습니까? 그렇다면 어떻게 멈출 수 있을까요? "탐내지 마라, 화내지 마라, 어리석지 마라." 이렇게 말하는 것은 이론적으로는 맞습니다. 이론적으로는 그냥 탐욕을 부리지 않고, 화내지 않고, 어리석지 않으면 되는 것이죠.

Then you stop it. Then you might as well die. Unless you're dead, you always have greed, anger, and stupidity. Right? Agree or disagree? I'm not encouraging it. I'm just saying it's a fact of life. Reality of life is that we are greedy, we are angry and we are stupid. Nothing we can do about it. We're born angry, greedy and stupid. And our teachers, you go to high school, your teachers teach you what? To be greedy, to be angry and to be stupid. Am I wrong?

그러면 그걸 멈춘다고요? 그럼 차라리 죽는 게 낫겠죠. 죽지 않는 한, 우리는 항상 탐욕, 분노, 어리석음을 가지고 있습니다. 그렇지 않나요? 동의하나요? 그것을 장려하는 게 아닙니다. 그냥 인생의 사실을 말하는 겁니다. 현실적으로 우리는 탐욕스럽고, 화를 내고, 어리석습니다. 그것에 대해 어쩔 도리가 없습니다. 본래 화를 내고, 탐욕을 부리고, 어리석은 상태로 태어납니다. 그리고 학교에 가면 선생님들이 무엇을 가르쳐 주죠? 탐욕을 부리는 법, 화를 내는 법, 그리고 어리석어지는 법을 가르칩니다. 틀린 말인가요?

The more you learn, the easier you get angry. Easier for you to get angry. The more greedy you become. All of a sudden, you know, this girl, she grows up and one day she says, I want to be a millionaire. I want to have three boyfriends. See? Haha So, we get more greedy, more angry, more stupid as we grow older. As we know more. Yes, Miriam?

배우면 배울수록 화내기가 더 쉬워집니다. 더 쉽게 화가 납니다. 그리고 점점 더 탐욕스러워집니다. 어느 날, 한 소녀가 자라서 이렇게 말합니다. "나는 백만장자가 되고 싶어. 남자친구를 세 명이나 두고 싶어." 보셨죠? 하하! 이렇게 우리는 나이가 들수록, 그리고 더 많이 알수록, 더 탐욕스럽고, 더 화를 잘 내고, 더 어리석어집니다. 네, 미리암?

(Question: How can I identify stupidity? (How Can you identify stupidity?) Because I know when I'm greedy and when I'm angry. But, I don't know when... I know that all the time I'm stupid, but I don't know when). So, what are the signs of your stupidity? Uh, I don't know. I don't know either. That's why I'm stupid. How do you know? Please help me out. Yes.

(질문: 제가 어떻게 어리석음을 알아볼 수 있습니까? 저는 제가 탐욕을 부릴 때나 화가 날 때는 압니다. 하지만... 저는 항상 어리석다는 것은 알지만, 내가 언제...) 그러면, 어리석음의 징후는 무엇인가요? 음, 모르겠습니다. 저도 몰라요. 그래서 제가 어리석은 겁니다. 그걸 어떻게 알 수 있죠? 날 좀 도와주세요.

(Comment: Like, being stubborn, you stick to something your mind sticks to something.) Uh huh. Uh huh.(Comment: The signs of stupidity?) Yes. How do you know? Yes. (Comment: When you think you're not stupid.) That's right. Exactly. When you think you're not stupid. You believe you're not stupid. Then you are at your worst. You are so stupid. That you cannot see your stupidity.

This is how scary stupidity is. That's why stupidity is so scary. You're so stupid. You can't, you can't see it to the point. You can't even see your stupidity. And when people tell you.

(청중: 예를 들어, 고집을 부리는 것처럼요. 어떤 것에 집착하는 거죠.)
어허. 어허. (청중: 어리석음의 징후요?) 네. 그걸 어떻게 알 수 있죠?
네. (청중: 자신이 어리석지 않다고 생각할 때요.) 맞아요. 정확합니다.
자신이 어리석지 않다고 생각할 때, 그때가 최악입니다. 그야말로 완전히 어리석은 상태죠. 너무 어리석어서 자신의 어리석음을 보지 못하는 겁니다. 이게 어리석음의 무서운 점입니다. 그래서 어리석음이 그렇게 나 두려운 겁니다. 너무 어리석어서, 어리석다는 사실조차 보지 못하는 거죠. 그리고 다른 사람들이 그걸 말해줘도...

You say, "Are you, are you crazy?" You're the one who's stupid. You tell them. And guess what? Another thing is that. Another thing, a sign of stupidity. Is what? That's a coarse one. Is that you don't know your stupidity. That's coarse. But it's even more obvious. How do you know that someone is stupid? Hmm? Yes? (Comment: They don't have any common sense.)

여러분이 이렇게 말하지만, "당신, 당신 미쳤어요?" 하지만 사실 어리석은 건 바로 당신입니다. 그렇게 말하는 순간, 당신이 더 어리석은 거죠. 그리고 또 하나, 또 다른 어리석음의 징후가 있습니다. 그게 뭘까요? 그것도 아주 거친 형태의 어리석음이죠. 바로 자신이 어리석다는 걸 모르는 겁니다. 이건 거친 단계의 어리석음이에요. 하지만 더 명확한 징후가 있습니다. 어떻게 하면 누군가가 어리석다는 걸 알 수 있을까요? 음? 네? (청중: 사람들이 상식이 없어요.)

They don't have any common sense. That's right. Absolutely. What's common sense in Vietnamese? Well, anyway. Common sense. There you go. How do you know someone is so stupid? Hmm? They like to look at your faults. They look at you and say, Oh, you are so stupid. Oh, she's so stupid. Oh, another stupid

one. Oh, this one is so stupid. That's what they do. They like to look at people's stupidity. That's a sign of stupidity.

상식이 없어요. 맞아요. 정확합니다. 베트남어로 '상식'이 뭐죠? 어쨌든, 상식! 그렇죠. 그러면, 어떻게 하면 누군가가 정말 어리석다는 걸 알 수 있을까요? 음? 어리석은 사람들은 남의 결점을 보는 걸 좋아합니다. 사람을 보고 이렇게 말하죠. “아, 너 진짜 어리석다.” “아, 재 진짜 바보야.” “또 한 명의 바보가 있네.” “이 사람도 참 어리석네.” 이렇게 말합니다. 남의 어리석음을 보는 걸 좋아합니다. 그게 바로 어리석음의 징후입니다.

Why is it called stupidity? When you look at, when you can see people's stupidity. Why is that? This is fundamental. Very, very important. You need to remember that. Yes? (Comment: They are seeing what they most understand.) When you spend so much energy looking at people's stupidity, You have a lot of leakage, a lot of drainage, number one. You're always looking. You're not home. You're draining your energy. Looking is draining. It's a drainage. You keep on scrutinizing people.

왜 그것이 어리석음이라고 불리나요? 여러분이 보고, 다른 사람들의 어리석음을 볼 수 있을 때, 왜일까요? 이건 기본적인 문제입니다. 아주, 아주 중요합니다. 여러분이 이 부분을 기억해야 합니다. 네? (청중: 자신들이 가장 잘 이해하는 것을 봅니다.) 사람들이 어리석음을 보는 데 에너지를 너무 많이 쓰면, 첫 번째로, 많은 에너지 유출이 생깁니다. 많은 유출이 생깁니다. 계속해서 사람들을 들여다보는 거죠. 그게 집을 지키지 않는 겁니다. 에너지를 소모하는 거죠. 보는 것은 유출입니다. 바로 배출이 되는 겁니다. 계속해서 사람들을 들여다보며 분석하는 거죠.

Oh, look at that, look at that, look at that. Look, look, look, look, look, look, look, look. It's drainage. You keep on looking. You like that. I guess another thing, another reason why it's so stupid.

Why? Yes? (Comment: Because it's not productive. You're wasting energy.) You keep on wasting it. And you are, You are failing to correct your drainage. Other people are impressed. You know, like, they say, Oh, he's so smart.

"오, 저걸 봐, 저걸 봐, 저걸 봐. 봐, 봐, 봐, 봐, 봐, 봐, 봐, 봐." 그게 유출입니다. 계속 찾아보는 겁니다. 그걸 좋아합니다. 아마도 또 다른 이유, 또 다른 어리석음의 이유가 있습니다. 왜일까요? 네? (청중: 생산적이지 않아요. 에너지를 낭비하고 있습니다.) 계속 낭비하는 거죠. 그리고 자신의 유출을 고치지 못하고 있어요. 다른 사람들은 감탄하죠. "아, 저 사람 정말 똑똑하네."

He can tell that, you know, The Vietnamese has a saying, A fly flies by, You can tell whether it's male or female. That's how smart you are. It's stupidity. Why do you need to look? Why need to, How can you be so proud? You recognize the gender of a fly. How useful is that? Haha. And yet people are so proud of it. It's a sign of stupidity. I don't know what the, uh, Spanish speaking community has in terms of wisdom. Stupidity is lack of wisdom.

그가 말할 수 있죠, "베트남에는 이런 속담이 있어요. 파리가 날아가면, 그게 수컷인지 암컷인지 알 수 있다." 그렇게 똑똑하다는 거죠. 하지만 그것은 어리석음입니다. 왜 그렇게 봐야 하나요? 왜 그렇게 자랑할 수 있죠? 파리의 성별을 아는 게 얼마나 유용할까요? 하하. 그런데도 사람들은 자랑스러워해요. 그것은 어리석음의 징후입니다. 스페인어를 사용하는 커뮤니티가 지혜에 대해서 어떤 걸 가지고 있는지 잘 모르겠지만, 어리석음은 지혜의 부족입니다. 아.

A clear, a clear indicator of stupidity is that you fail to see cause and effect. There's something called cause and effect that governs everything that happens in the universe. It's deadly accurate. It's never off by a hair. Whatever the cause, it is the effect. You plant a seed from a watermelon seed, you get a watermelon. And

the stupid people fail to see that relationship. You know that? You try to explain it to them, they don't get it. They don't believe it. Does it help?

어리석음의 분명한 징후는 인과를 보지 못하는 것입니다. 우주에서 일어나는 모든 일을 지배하는 것이 바로 인과입니다. 이것은 치명적으로 정확하며, 털끝만큼도 어긋나지 않습니다. 어떤 원인이 있으면, 그에 따른 결과가 반드시 있습니다. 수박 씨를 심으면 수박이 나옵니다. 그런데 어리석은 사람들은 그 관계를 보지 못합니다. 알고 있나요? 설명해 줘도 이해하지 못합니다. 믿으려 하지도 않습니다.

So stupidity has many levels. Coarse, medium coarse, and fine, and extra fine, and super fine. The super fine is very hard to detect. So, when we talk about greed, hatred, stupidity, you need to stop the drainage by cutting out the greed, hatred, stupidity. As I said, if you say, I need to stop being greedy, I need to stop being angry, I need to stop being stupid. Then, you might as well die, because we all are. So, what to do then?

그래서 어리석음에도 여러 단계가 있습니다. 거친 단계, 중간 정도 거친 단계, 미세한 단계, 더 미세한 단계, 그리고 초미세 단계까지 있습니다. 이 초미세 단계의 어리석음은 매우 감지하기 어렵습니다. 그러므로 우리가 탐욕, 분노, 어리석음을 이야기할 때, 이 탐욕, 분노, 어리석음을 끊어내어 누수를 막아야 합니다. 하지만 제가 말했듯이, "나는 탐욕을 버려야 해, 나는 분노를 버려야 해, 나는 어리석음을 버려야 해"라고 생각한다면, 차라리 죽는 게 낫습니다. 왜냐하면 우리 모두 원래 그렇기 때문입니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까요?

You need to have a strategy. You cannot say, I have to stop being angry, I have to stop being greedy, I have to stop being stupid. It doesn't work like that. Then, you don't know. There's no strategy. There's no methodology to reduce, systematically reduce the drainage. Right? It's not haphazard.

여러분에게는 전략이 필요합니다. "나는 화를 내지 말아야 해, 나는 탐욕을 버려야 해, 나는 어리석음을 버려야 해"라고 말하는 것으로는 해결되지 않습니다. 그렇게 해서는 안 됩니다. 그건 아무런 전략도 없는 것이고, 체계적으로 유루를 줄이는 방법도 없는 것입니다. 그렇죠? 무작위로 되는 것이 아닙니다.

So, what is the methodology? Yes? I told you. This is one of the toughest classes. You sit for an hour, and then I sit here and talk nonsense for another hour. It's actually two hours sitting. And we always tell you it's only one hour of sitting. It's actually, it's not true. It's false advertizing. It seems like so easy. Ah, it hurts.

그렇다면 방법론은 무엇일까요? 네? 제가 말했잖아요. 이건 가장 힘든 수업 중 하나라고요. 여러분은 한 시간 동안 앉고, 그다음 저는 여기 앉아서 또 한 시간 동안 말도 안 되는 소리를 합니다. 사실 두 시간 동안 앉아 있는 거죠. 그런데 우리는 항상 여러분에게 한 시간만 앉는다고 말합니다. 사실이 아니죠. 거짓 광고입니다. 겉보기에는 쉬워 보이지만, 아, 정말 아프죠.

It's very difficult. So, what is the methodology? Hmm? Yes? It is called? The Six Principles. And this is what the, uh, the girls school in CTTB. That's what they're strong at. They teach you knowledge. And equally important. They teach them, the students, about the Six Principles.

굉장히 어렵죠. 그렇다면 방법론은 무엇일까요? 네? 이것 뭐라 부를까요? 육대 원칙입니다. CTTB에 있는 여자학교에서는 이것을 강점으로 삼고 있죠. 거기서는 지식을 가르칠 뿐만 아니라, 똑같이 중요하게, 육대 원칙을 학생들에게 가르칩니다.

What are the Six Principles? No fighting. No greed. No seeking. No selfishness. Number five. No seeking self-benefit. No self-benefiting. Number six. No lying. Those are the guiding

principles. If you like that, then your leakage is minimal. If you do that. By the way, no, no, there's no place where you can learn that.

육대 원칙이 무엇인가요? 싸우지 않기. 탐하지 않기. 구하지 않기. 이기적이지 않기. 다섯 번째, 자기 이익을 추구하지 않기. 여섯 번째, 거짓말하지 않기. 이것이 바로 지침이 되는 원칙들입니다. 만약 이 원칙들을 따른다면, 에너지가 새는 것이 최소화됩니다. 그런데 말이죠, 이것을 배울 수 있는 곳은 어디에도 없습니다.

In the education system, by the way. You cannot learn it when you go to high school. You cannot learn it when you go to university. You cannot learn it when you go to postgraduate school. It's nowhere. This is why places like the girls school and boys school in CTTB are to me, I would rank it to be number one high school.

교육 시스템에서는 말이죠. 고등학교에 가도 배울 수 없고, 대학교에 가도 배울 수 없고, 대학원을 가도 배울 수 없습니다. 어디에서도 배울 수 없습니다. 그래서 저는 CTTB의 여학교와 남학교 같은 곳이 최고의 고등학교라고 평가합니다.

What are the six? Number one is no fighting. Number two is no greed. Number three, no seeking. No selfishness. No, self-benefiting. No lying. Is that clear? You live your life like that. This is why you learn the principles and you learn how to live within those principles. That's what they teach you at the girls school and the boys school.

그 여섯 가지가 무엇인가요? 첫째, 싸우지 않기. 둘째, 탐하지 않기. 셋째, 구하지 않기. 넷째, 이기적이지 않기. 다섯째, 자기 이익을 추구하지 않기. 여섯째, 거짓말하지 않기. 이해되었나요? 여러분이 이렇게 살아간다면, 바로 이 원칙들을 배우고 그 원칙 안에서 살아가는 법을 배

우는 것입니다. 이것이 CTTB의 여학교와 남학교에서 가르치는 것입니다.

And this is to me, is the best education you can get. Why is that? Knowledge. You can become a doctor. You can become a professor. You can be a rich man. But, how does it make you happy? Uh uh. Not necessarily. The six principles you learn how to become a happy person. If you live by the six principles, you live in happiness. Yes. (Question: What is no seeking?)

이것이야말로 제가 생각하는 최고의 교육입니다. 왜냐고요? 지식을 쌓으면 의사가 될 수도 있고, 교수가 될 수도 있으며, 부자가 될 수도 있습니다. 하지만 그게 여러분을 행복하게 만들어줄까요? 그렇지 않습니다. 반드시 그런 것은 아닙니다. 육대원칙을 배우면 행복해지는 법을 배웁니다. 이 여섯 가지 원칙을 지키며 살아간다면, 행복 속에서 살게 됩니다. (질문: '구하지 않기'란 무엇인가요?)

No seeking means that at the coarsest level is... what is meant by seeking, the Chinese, what they mean by seeking is men seeking women, women seeking men. (Comment: Sorry.) Haha. Sorry? What do you mean sorry? It's just the way it is. It's just, you know it.. Yes. (Comment: But then after the retreat I found I got some problems.) Why? (Like, I didn't have no motivation to work..)

'구하지 않기'란 가장 기본적인 수준에서는... '구한다'는 것의 의미는 중국어에서 말하는 '구함'이 남자가 여자를 구하고, 여자가 남자를 구하는 것입니다. (청중: 죄송합니다.) 하하. 죄송하다고요? 무슨 의미인가요? 그냥 그런 거예요. 알죠? (청중: 그런데 선칠 후에 문제가 생겼어요.) 왜요? (청중: 일을 할 동기 같은 게 없었어요...)

But you see, you don't get the other side of the equation. You become so much more attractive to men. (Comment: But i don't

go outside so it doesn't really work.) Yeah. This is why it's not a good thing to go outside anymore.

하지만, 그 다른 측면은 보지 못하고 있는 겁니다. 당신은 남자들에게 훨씬 더 매력적으로 보이게 됩니다. (칭중: 하지만 밖에 안 나가서 그게 효과가 없어요.) 맞아요. 그래서 이제 밖에 나가는 것이 그다지 좋은 일이 아닌 거죠.

Because then they chase after you. They spot you. Men will spot you like, like, yeah. Look at that. That's what I want. Haha. Serious. You become a magnet. Men are now drawn to you. Am I correct? When you have samadhi power and you live by, you observe the six principles, the opposite sex or the, you know, the same sex depending on who you are and what you do.

그럼 남자들이 당신을 쫓아오게 돼요. 당신을 알아보게 되죠. 남자들이 이렇게 말할 거예요. "봐, 저게 내가 원하는 거야." 하하. 진지하게, 자석처럼 되는 거예요. 남자들이 이제 당신에게 끌리게 되죠. 맞죠? 삼매력(삼마디 힘)이 있고 여섯 가지 원칙을 지키면, 이성이나 동성 관계 없이, 당신이 누구인지에 따라서, 무엇을 하느냐에 따라 그런 현상이 일어납니다.

They are now more drawn to you. I'm serious. You, now you have magnetic pull. You draw people's attention. People look at you. Ooh. Something about him is so attractive. So irresistible. By the way, they find men to be stronger. That's what I'm, I've been told. And people tell me, the people who meditate, they seem so much more virile, so much stronger. I don't know if it's the case. You tell me. Yes or no?

이제 사람들은 당신에게 더 끌리게 됩니다. 진지하게 말하는 거예요. 이제 자기만의 자석 같은 힘을 가지게 됩니다. 사람들이 당신을 쳐다봅니다. "오, 저 사람은 뭔가 매력적이야. 너무 끌린다." 이렇게 말이죠.

그런데, 남자는 더 강하게 느껴진다고, 저는 그렇게 들었어요. 명상하는 사람들은 훨씬 더 강하게 보인다고 해요. 그게 사실인지 모르겠네요.

More “yang” More virile. And women, they become more feminine, by the way. If you practice meditation properly, women become more feminine, and men become more masculine. Naturally, you evolve in that direction. If you practice meditation improperly, it could be the opposite way. And men become feminine, and women become masculine. Then you know it's the wrong meditation methodology. I'm serious. I noticed that. You can tell it's the wrong methodology.

더 “양(陽)”이 되고, 더 남성적 에너지를 갖게 됩니다. 그리고 여성들은, 제대로 명상하면 더 여성스러워져요. 명상을 제대로 하면 남성은 더 남성답고, 여성은 더 여성스럽게 됩니다. 자연스레 그 방향으로 발전하게 되죠. 명상이 잘못되면 그 반대가 될 수 있어요. 남자는 여성스러워지고, 여성은 남성스러워지죠. 그때는 잘못된 명상 방법론이라는 걸 알 수 있습니다. 진지하게 말씀드려요. 그렇게 되면 그 방법이 잘못됐다는 걸 알 수 있어요.

I've seen those people already, by the way. Oh, yeah. Yes? Well, I've been gabbing for an hour. Time to go to lunch. There's no conclusion. It's, uh, it's open-ended. To be continued. When it comes to lunchtime, I don't feel like talking anymore. It's automatic. My system shuts down. Any final questions?

나는 그런 사람들을 본 적이 있습니다. 오, 맞아요. 음, 한 시간 동안 이야기했네요. 이제 점심시간이 다가왔습니다. 결론은 없습니다. 그냥 열린 결말입니다. 계속 진행되는 이야기죠. 점심시간이 되면 더 이상 말하고 싶지 않아요. 제 시스템이 자동으로 꺼져버리네요. 마지막 질문 있나요?

[선 법문] 스포츠에서 쓰는 삼매 Samadhi Uses in Sports

2016.01.30.

<https://youtube.com/watch?v=uoU9VhbVEvU>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250218

And I'm going to show you just a little bit, a clip of what's happening to them. And this is an upset. The German who is ranked number 7, And Serena Williams is ranked number 1. She's an overwhelming favorite. And Angelique Kerber upset Serena Williams. Both are the same height. I will turn on the video right now. Both are the same height. Serena Williams as you see is much more muscular, much faster, much more experienced. So she's the overwhelming favorite. But it turns out there is a ... the German upset the American champion.

제가 이 사람들이 겪고 있는 상황을 잠깐 보여드릴게요. 놀라운 일입니다. 독일 선수가 7위이고, 세레나 윌리엄스는 1위로 압도적인 우승 후보입니다. 그런데 앤젤리케 케르버가 세레나 윌리엄스를 이겼습니다. 두 선수의 키는 같습니다. 지금 비디오를 틀어드릴게요. 세레나 윌리엄스는 보시다시피 훨씬 더 근육질이고, 훨씬 더 빠르며, 경험도 많습니다. 그래서 압도적인 우승 후보였죠. 그런데 결국 독일 선수가 미국 챔피언을 이겼습니다.

Because she has a higher level of Samadhi. Physically, she is not as strong. But she is much more tenacious. Her concentration is much higher. She is Angelique Kerber, second Dhyana. And you can look at her face and see her face is always concentrated. Whereas her inner face is always emotional. You can tell the difference. This is muscle versus brainpower, concentration. So you see. I turn on the clip right now.

그 선수가 더 높은 선정의 단계이기 때문입니다. 육체적으로는 그렇게 강하지 않지만, 훨씬 더 끈질깁니다. 집중력도 훨씬 더 높습니다. 그녀는 앤젤리케 케르버, 두 번째 정진입니다. 그녀의 얼굴을 보면 항상 집중되어 있다는 걸 알 수 있습니다. 반면, 세레나 윌리엄스의 얼굴은 항상 감정적입니다. 그 차이를 알 수 있습니다. 이것은 근육과 두뇌의 힘, 집중력의 차이입니다. 자, 이제 비디오를 틀어드릴게요.

Actually this is why they now train for concentration. Sports psychologists, they're training with concentration. And, look at her. Very calm and collected throughout the match. Serena is very emotional. Ups and downs, ups and downs. Look at her face. This is first Dhyana. Second Dhyana would be faster. More durable concentration. Look at her face. Always like that the entire match. I've been watching. She's very calm and just unemotional. See, her face. It's much more interesting with a close-up of her face.

사실, 선수들이 요즘 집중력 훈련을 하고 있습니다. 스포츠 심리학자들도 집중력을 키우는 훈련을 하고 있어요. 그리고 저 선수를 보세요. 경기 내내 아주 침착하고 차분하죠. 세레나는 감정 기복이 큼니다. 기복이 심해요. 그녀의 얼굴을 보세요. 이게 초선입니다. 이선이면 더 빠르고 더 지속적인 집중력이 생깁니다. 그녀의 얼굴을 보세요. 경기 내내 한결같죠. 저는 계속 지켜봤어요. 그녀는 아주 침착하고 감정 기복이 없습니다. 보세요, 그녀의 얼굴을. 클로즈업해서 보면 더 흥미로워요.

Between Serena versus Angelique. She's so calm like steel and no, unemotional. Look at this face. Emotional. You see? And this is why, when it matters, your head is clear and you have to think faster. That's where Samadhi power comes in. See? So the whole time, Serena is very very nervous. But this woman here, the German, is calm and collected. And that's what happens. When you meet someone who has better concentration than you, you melt.

세레나와 안젤리크의 경기에서 보세요. 안젤리크는 마치 강철처럼 차분하고, 감정 기복이 전혀 없습니다. 이 얼굴을 보세요. 감정이 드러나죠? 보이세요? 그래서 중요한 순간에 정신이 맑고, 더 빠르게 생각할 수 있는 겁니다. 바로 여기서 삼매의 힘이 작용합니다. 보이죠? 경기 내내 세레나는 굉장히 긴장했습니다. 하지만 이 독일 선수는 차분하고 흔들림이 없어요. 이게 바로 집중력이 더 강한 사람을 만나면 무너지는 이유입니다.

This is what happens when you fight against someone who has better, higher level Samadhi than you. They destroy your concentration. This is what happens. Angelique is focussing on Serena the whole time, and this is for a few hours, this is too much for Serena. When you fight against someone and they are stronger, they go like this, BANG, BANG, BANG, the whole time. You mentally, you melt. See the speed of the ball?

이게 바로 더 높은 수준의 삼매를 가진 사람과 싸울 때 벌어지는 일입니다. 그런 사람들은 여러분의 집중력을 무너뜨립니다. 바로 이렇게 되는 겁니다. 안젤리크는 경기 내내 세레나에게 집중하고 있었고, 이게 몇 시간 동안 지속되니 세레나에게는 감당하기 어려운 일이었어요. 더 강한 상대와 싸울 때, 더 높은 삼매를 가진 사람들은 이렇게 계속해서 쿵, 쿵, 쿵 밀어붙입니다. 그러면 정신적으로 무너지는 거죠. 공의 속도를 보세요.

Serena hits the ball much harder, it flies much faster. Whereas the German, the ball sails a little bit slower, flies a bit slower. So this one is much more muscular. Look at her arm. See? That's... that's nervousness. What impresses me about the German is that her face is steely the whole time, the whole match. And that's what it takes, when it matters. When it's a matter of life and death, you have to be concentrated. And versus Serena, she's emotional.

세레나는 공을 훨씬 더 강하게 치고, 공이 훨씬 빠르게 날아갑니다. 반면, 독일 선수의 공은 조금 더 천천히, 부드럽게 날아가죠. 세레나는 근력이 훨씬 더 강합니다. 그녀의 팔을 보세요. 보이세요? 저게... 저게 바로 긴장한 모습입니다. 그런데 저를 감탄하게 만드는 건 독일 선수의 얼굴이에요. 경기 내내 철처럼 단단하고 흔들림이 없습니다. 그리고 중요한 순간에는 그런 게 필요합니다. 생사가 걸린 순간이라면, 집중해야 합니다. 하지만 세레나는 감정적이에요.

So this is why I feel that... that... See? All emotions. See, her face. Very very calm. You know when boxers fight each other. It's also mental you know, they make each other hesitate and slow down. This is what Kerber did to Serena. That's why Serena is all shaken the entire match. She couldn't withstand the... Keep up the concentration. Look at her face. Steely face. See, Serena makes mistake after mistake. She's agitated, I have never seen Serena this agitated in a championship match. She couldn't take it. She couldn't keep up with the, uh, white one. And this is what we do by the way, for Chan training. Watch tennis matches... Haha.

그래서 제가 느끼는 건... 보세요? 온통 감정에 휘말려 있죠. 반면에 저 얼굴을 보세요. 아주, 아주 차분합니다. 복서들이 싸울 때도 마찬가지예요. 정신적인 싸움이기도 해서, 서로를 흔들고 주저하게 만들죠. 안젤리크 케르버가 세레나에게 한 게 바로 그겁니다. 그래서 세레나는 경기 내내 흔들렸고, 집중력을 끝까지 유지하지 못했습니다. 얼굴을 보세요. 강철 같은 얼굴이죠. 반면 세레나는 실수를 계속해서 반복합니다. 너무 동요해서, 챔피언십 경기에서 이렇게 흔들리는 세레나는 저도 처음 봤습니다. 버티질 못했어요. 상대의 집중력에 끝까지 따라가지 못한 겁니다. 사실, 이게 우리가 선 훈련에서 하는 일이에요. 테니스 경기 관전하기... 하하.

Few more minutes and you'll see. Look at her face. I'm so

impressed with this woman. 28 years old..And Serena is flustered. She can't even volley. Today she can't even volley. Again, she's nervous. Look at her face. Wow. See, the body is very calm and under control. That's how they hit. They relax. And then, and then. (Master reacts to commentators) See, these people don't understand. This woman has far superior concentration power. That's why.)

몇 분만 더 보면 알게 될 겁니다. 그녀의 얼굴을 보세요. 정말 감탄스럽습니다. 28살인데... 그리고 세레나는 당황하고 있어요. 발리를 제대로 할 수도 없습니다. 오늘은 발리조차 제대로 못 하고 있어요. 다시 봐도, 그녀는 긴장한 상태입니다. 자, 얼굴을 보세요. 와우. 몸이 아주 차분하고 완전히 통제되어 있죠. 그래서 그들은 그렇게 공을 칠 수 있는 겁니다. 몸을 이완하고 나서, 그리고... 그리고...(스승님이 해설자 반응을 보고) 보세요, 이 사람들은 전혀 이해하지 못하고 있어요. 이 선수는 훨씬 뛰어난 집중력을 가지고 있습니다. 그게 핵심이에요.

That's why Serena could not keep up with it. She could not concentrate as long as the German. See? That's it. That's how. Alright, any questions? Would you like to watch more tennis? (Audience laughs) No, we're running out of time. Yes. (Question: inaudible) Like tomorrow, I would advise you to watch the match, the men's match. Because Djokovic is higher concentration power than Murray. Same thing is going to happen tomorrow. Djokovic is like, he's number one right now. But he meditates when there's a break.

그래서 세레나는 끝까지 버티지 못한 겁니다. 독일 선수만큼 오랫동안 집중할 수가 없었어요. 보이세요? 그게 차이입니다. 그렇게 되는 거예요. 자, 질문 있습니까? 테니스 경기를 더 보고 싶나요? (청중 웃음) 아니요, 시간이 부족합니다. 네. (질문: 잘 들리지 않음) 내일 남자 경기도 보시길 추천합니다. 조코비치는 머리보다 집중력이 더 뛰어나거든

요. 내일도 똑같은 일이 벌어질 겁니다. 조코비치는 지금 세계 1위죠. 휴식 시간마다 명상합니다.

He goes to the temple and meditates between matches. That's how he keeps up with the competition. He's going to kill Murray. Murray's concentration is not there. Murray is about first Dhyana. Djokovic is second or third. I don't know where he's at right now. But Djokovic is very dedicated. Yes? (Question: inaudible) They cannot, because they have to compete year round. It's that tough nowadays. So, it's about consistency. Samadhi power gives you consistency. It goes back to your brain. You control your body with your brain.. If like, Serena, she's emotional. She uses her emotion to motivate herself.

그는 경기 사이에 사찰에 가서 명상합니다. 그래서 경쟁에서 살아남을 수 있는 거예요. 머레이를 압도할 겁니다. 머레이는 집중력이 부족합니다. 머레이는 초선 정도이고, 조코비치는 이선이나 삼선쯤 될 겁니다. 정확히 어디까지 올라갔는지는 모르겠지만, 조코비치는 굉장히 열정적입니다. 네? (질문: 잘 들리지 않음) 선수들은 그렇게 할 수 없습니다. 왜냐하면 1년 내내 경쟁해야 하기 때문이죠. 요즘 그만큼 치열합니다. 결국 중요한 건 지속성입니다. 삼매의 힘이 지속성을 만들어 줍니다. 다시 말해, 두뇌로 돌아가는 거예요. 두뇌가 몸을 통제하는 겁니다. 세레나처럼 감정적인 선수는 감정을 이용해 자신에게 동기를 부여합니다.

That's why she pulls more energy in the last minute. But when you use emotions against concentration power, concentration power always wins. this is how Serena has been functioning. I think the sports psychologists someday will understand that. Serena is winning because she says, I want to beat this woman, I'm the champion. She uses her emotions, okay, for the extra, the extra energy. But Angelique Kerber is up here, constantly. So even Serena is up and down like this, she cannot keep up in the long

haul. You see that?

그래서 세레나는 마지막 순간에 더 많은 에너지를 끌어올릴 수 있는 겁니다. 하지만 감정을 집중력과 맞서게 하면, 결국 집중력이 항상 이깁니다. 세레나는 이렇게 경기해 왔습니다. 언젠가는 스포츠 심리학자들도 이걸 이해하게 될 거라고 생각합니다. 세레나는 '나는 이 선수를 이길 거야, 나는 챔피언이야'라고 스스로에게 말하면서 감정을 이용해 추가적인 에너지를 끌어냅니다. 하지만 안젤리크 케르버는 항상 이 위에 있습니다. 그러니까 세레나가 감정적으로 오르락내리락하더라도, 장기적으로는 따라갈 수가 없는 거예요. 이해되지요?

This is why when you need to do something important, you need to overachieve, do big things. You need to train in Chan. Because Chan will help you build samadhi power much higher than all these athletes. If these people go through our Chan training, their samadhi power should be twice or three times higher than what they can get right now through their mediocre meditation training. I know how the sports psychologists train meditation. It's nonsense.

이게 바로 중요한 일을 해야 할 때, 큰일을 해내야 할 때 필요한 이유입니다. 선을 수행해야 하는 이유죠. 선은 여러분이 어떤 운동선수보다 훨씬 더 높은 삼매의 힘을 키우는 데 도움을 줍니다. 만약 이 사람들이 우리의 선 훈련을 거친다면, 그 삼매의 힘은 지금 이 선수들이 하는 보통의 명상 훈련을 통해 얻을 수 있는 것보다 두 배, 세 배는 더 높아질 거예요. 스포츠 심리학자들이 명상 훈련을 어떻게 하는지 알고 있습니다. 그건 넌센스죠.

They don't know how to do it yet. And yet, they make a big difference already. For us, you know, this is too low. they're like babies, infants. Ain't that cool? And that's why Chan. It's not taught. It's doing. Bear the pains. Put in the hours. Practice every day. That's how, that's how you build it up. It's not by, by

chance. There's a way, there's a method of training behind it. It's not like you do it once in a blue moon and expect a miracle to happen to you. there's no such thing. Chan is hard work. Day in, day out. Like we just finished seven weeks of training. Alright.

그 사람들은 아직 하는 방법을 모르고 있습니다. 그런데도 이미 큰 차이를 만들고 있습니다. 우리에게, 알죠, 그건 너무 낮은 수준이에요. 그 사람들은 아기들, 유아들 같습니다. 멋지지 않나요? 그래서 선이 필요한 거예요. 선은 가르쳐지는 게 아니라, 직접 하는 겁니다. 고통을 견디고, 시간을 들여서, 매일 연습하는 거예요. 그렇게, 그렇게 쌓아가는 겁니다. 우연히 되는 게 아닙니다. 그 뒤에는 훈련의 방법이 있습니다. 하루 이틀 해보고 기적이 일어나길 바라는 게 아닙니다. 그런 건 없습니다. 선은 고된 일입니다. 매일매일, 날마다. 우리가 방금 7주간의 훈련을 끝냈듯이요. 알겠죠?

So now, I'd like to wrap it up and invite you to lunch. Traditionally, we want to show our gratitude in closing. We want to show our gratitude to our what we call Dharma protectors. Dharma protectors include the people who come and cook for us. Come and clean for us. The people who came and gave donations of food and whatever. And in particular, the spiritual beings who provide protection for us around the clock.

이제 마무리하고 점심으로 초대하고 싶습니다. 전통적으로 우리는 마지막에 감사의 마음을 전하고자 합니다. 우리가 '호법자'라고 부르는 분들에게 감사의 마음을 전하고자 합니다. 호법자는 우리를 위해 음식을 준비해 주시고, 청소해 주시는 분들, 음식이나 다른 것들을 기부해 주시는 분들, 그리고 특히, 우리를 24시간 보호해 주시는 영적인 존재들이 포함됩니다.

For seven weeks. So, without them, that's why the past seven weeks has been very, very smooth. We don't have any problems whatsoever. There's no obstruction. There's nothing that stops our

practice at all. Or disrupts our practice at all. So, we want to show our gratitude by transferring the merit and virtue we accrued the last seven weeks to them. And to our Dharma protectors. So, I ask you to stand up. And distribute this small transference sheet here.

7주 동안. 그분들 덕분에 지난 7주간 아주 원활하게 진행될 수 있었습니다. 전혀 문제가 없었고, 방해도 없었습니다. 우리의 수행을 방해하는 일이 전혀 없었습니다. 그래서 우리는 지난 7주 동안 쌓은 공덕을 그들께, 그리고 호법자분들께 회향하여 감사표하고자 합니다. 이제 일어나셔서, 이 작은 회향문을 나누어 주세요.

That everyone can participate if you wish. I hit the woodfish. And if you're non-Buddhist, you don't have to bow. We don't force you to do anything that you don't like. But for us Buddhists, we can bow. It's up to you. I need a woodfish person. And I need a sheet. Thank you. It's very short.

원하신다면 모두 참여하실 수 있습니다. 저는 목탁을 칩니다. 비불교인이라면 절을 하지 않으셔도 됩니다. 원하지 않는 일은 강요하지 않아요. 하지만 불교인인 우리는 절할 수 있습니다. 여러분의 선택에 달려 있습니다. 목탁할 사람이 필요하고, 나도 회향문이 필요합니다. 감사합니다. 아주 짧은 거예요.

[선 법문] 명상에서 깨달음으로 Meditation to Enlightenment

2015.04.11.

<https://youtube.com/watch?v=U64IH5TaH8I>

녹취: Menno Bosma, 번역: 현안스님, 완료일 250219

You ready? Okay, very good. Good morning everyone. It's a pleasure to be sitting with you this morning. Because everyone

has samadhi power, which is very rare. To find a class where everyone is able to enter samadhi. It makes it a lot more peaceful. How do you feel today? Yes?

준비되셨나요? 좋아요, 아주 좋습니다. 여러분, 좋은 아침입니다. 오늘 아침 이렇게 함께 앉아 있을 수 있어서 기쁩니다. 여러분 모두에게 삼매력이 있다는 것은 아주 드문 일입니다. 모두가 삼매에 들 수 있는 수업을 찾는 것은 쉽지 않죠. 그래서 훨씬 더 평화로운 분위기가 만들어 집니다. 오늘 기분이 어떤가요?

(Audience: inaudible) White light surrounding today? It must be Mireya's spiritual penetration. She emits light. When you enter samadhi, you emit light. From 2nd Dhyana on, you emit light every time you enter Samadhi. It's a good thing you can see it. That means that.. uhm, that's pretty good.

(청중: 잘 들리지 않음) 오늘 주위를 감도는 백광이요? 아마도 미레야의 신통일 겁니다. 그녀는 빛을 발산합니다. 삼매에 들면 빛을 발산하게 되죠. 초선부터는 삼매에 들어갈 때마다 빛을 발산합니다. 그걸 볼 수 있다는 것은 좋은 일입니다. 그 말은... 음, 꽤 좋은 거죠.

I hope someday I can see it too. Sir, how do you feel? Do you feel any different? (Audience: inaudible) Feel good? And after that, feel painful? That's normal. It takes a while. But other than that, do you feel any different normally?

언젠가 저도 볼 수 있기를 바랍니다. 선생님은 기분이 어떠신가요? 좀 다르게 느껴지시나요? (청중: 잘 들리지 않음) 기분이 좋은가요? 그리고 그 후에는 아프게 느껴지나요? 그건 정상입니다. 시간이 좀 걸립니다. 그 외에는 평소와 다르게 느껴지는 게 있나요?

(Audience: inaudible) Still thoughts in there. My goodness. How horrible! I have the exact same problem. My mind is clearer but the thoughts are still in there. (Master laughs) I want to

congratulate you. You are able to enter the first Dhayana already. First Dhayana is the first level of concentration. Many people out there who learn to meditate, they don't enter first Dhyana.

(청중: 잘 들리지 않음) 여전히 안에 생각들이 있죠. 세상에, 얼마나 끔찍한가요! 저도 똑같은 문제를 가지고 있습니다. 제 마음은 더 맑아졌지만, 생각들은 여전히 남아 있습니다. (스님 웃음) 축하드립니다. 여러분은 이미 초선에 들어갈 수 있습니다. 초선은 집중의 첫 번째 단계입니다. 명상을 배우는 많은 사람들이 초선에 들어가지 못합니다.

Even after they meditate for a long long time. The reason being that they don't have the proper methodology to practice. That's why you can practice as long as you want, but it's very hard to enter it. How long have you been with us? 6 weeks? That's pretty good.

아무리 오랫동안 명상해도 그렇게 되지 않는 이유는 바른 수행 방법론을 가지고 있지 못해서입니다. 그래서 아무리 오랫동안 해도 들어가기 매우 어렵습니다. 선생님은 우리랑 얼마나 오래 함께하셨죠? 6주요? 꽤 잘하셨습니다.

Typically within the first 3 months of regular practice. Almost everyone can enter first Dhyana in our experience. Everyone who comes to our Chan session for every single week, once a week. And they go home to practice. Even though they barely started, even though they first learn meditation. They typically enter first Dhyana within 3 months.

보통 정기적인 수행을 시작한 지 3개월 이내에, 우리 경험상 거의 모든 사람들이 초선에 들어갈 수 있습니다. 매주 한 번씩 저희 선 명상 세션에 참석하고, 집에 가서 계속 수행하는 사람들은, 비록 명상을 처음 배우고 막 시작한 사람들일지라도, 일반적으로 3개월 내에 초선에 들어갑니다.

You see, the difference is in the training technique. The difference between us, one of the major differences between us in producing results in you so quickly. Is what? You are able to endure, willing to endure the pain. And if you are willing to endure the leg pain, then it pays off handsomely.

보세요, 차이는 수행 기술에 있습니다. 저희와 여러분이 이렇게 빠르게 결과를 얻을 수 있는 주요 차이점 중 하나는 무엇일까요? 바로 여러분이 고통을 참을 수 있고, 고통을 참을 의지가 있다는 점입니다. 만약 여러분이 다리 통증을 참을 수 있다면, 그만큼 큰 보상이 따릅니다.

It's a lot more than you think. And by the way, very few meditation teachers do that anymore, teach this anymore. Why is that? Because people are not willing, and they are afraid of leg pains. So, after this, why don't you get the oil and the light. Let Venerable XianShun give you the oil to speed it up even more. She'll talk to you about it.

여러분이 생각하는 것보다 훨씬 더 많은 보상이 따릅니다. 그리고 참고로, 이제는 명상 선생님들이 이렇게 가르치는 경우가 아주 드뭅니다. 왜 그럴까요? 사람들은 참을 의지가 없고, 다리 통증을 두려워하기 때문입니다. 그래서 이 후에는 오일과 램프를 가져가세요. 현순 스님이 그것을 더 빠르게 진행할 수 있도록 오일을 주실 겁니다. 현순스님이 설명해 줄 거예요.

That's the shortcut I decided to give to the students the past few months. It takes perseverance. It takes discipline. You need to practice every day. That's how you produce results. And pretty soon, you do it regularly every day. Pretty soon, you find out that your healthier and your mind is a lot sharper, more nimble, much more agile than otherwise.

그것이 제가 지난 몇 달 동안 학생들에게 제공하기로 결심한 지름길입

니다. 이건 인내가 필요하고, 자기통제가 필요합니다. 매일 꾸준히 수행해야 합니다. 그렇게 해야 결과를 얻을 수 있습니다. 그리고 곧, 매일 정기적으로 수행하게 될 것입니다. 그러면 곧 자신이 더 건강해지고, 마음이 훨씬 더 예리하고, 더 민첩하고, 훨씬 더 기민하다는 것을 알게 될 것입니다.

And your mind is a lot faster. And you feel more peaceful during the day. Am I correct? Those of you who have been practicing meditation regularly for a long time, that's how you are supposed to feel. If you don't feel that way, it's because you've been practicing the wrong method, not our Chan. Just kidding. Alright. Any questions?

그리고 마음이 훨씬 더 빨라집니다. 그리고 하루 동안 더 평화로운 기분을 느끼게 되죠. 맞나요? 오랫동안 꾸준히 명상 수행을 해온 여러분은 그런 기분을 느껴야 합니다. 만약 그런 기분을 느끼지 못한다면, 잘못된 방법으로 수행하고 있기 때문입니다. 우리의 선이 아니죠. 농담입니다. 자, 질문 있나요?

What about Anna? You feel any different? Yeah? More what? Lighter? You mean like there is more light? (Ana speaks. Inaudible) You're floating? Haha. How come? And then you fall back on earth again. You've been using the oil regularly? Yes? Occasionally? Occasionally. (Laughs) How occasionally? (Ana speaks. Inaudible)

안나는 어때요? 좀 다른 게 느껴지나요? 네? 더 뭐가요? 가벼워요? 빛이 더 많아졌다는 의미인가요? (아나 말함, 잘 들리지 않음) 공중부양 하나요? 하하, 왜죠? 그리고 다시 지구로 돌아오는 건가요? 오일은 꾸준히 사용해왔나요? 네? 가끔? 가끔이요? (웃음) 얼마나 가끔인가요? (아나 말함, 잘 들리지 않음)

You could use it during meditation. We didn't tell you? When you

meditate, you can use it. It helps boost, it helps your meditation. We didn't tell you? You haven't used it a lot. I see. (Ana speaks. Inaudible) Depending on that? No. This is the thing that you don't understand.

명상할 때 오일을 사용할 수 있습니다. 우리가 안 알려줬나요? 명상할 때 사용하면 도움이 됩니다. 명상을 더 촉진시켜요. 우리가 안 알려줬나요? 많이 사용하지 않았군요. 알겠습니다. (아나 말함, 잘 들리지 않음) 그에 따라 달라지나요? 아니요. 이 부분이 여러분이 이해하지 못한 것입니다.

The thing about meditation is this. It Is not something that we can describe for you. There's no way for me to describe to you what it is like to be in first Dhyana, second Dhyana, fourth Dhyana and so on. And so the only way for us to help you understand is to bring you there.

명상에 관한 중요한 점은 이겁니다. 명상은 우리가 여러분에게 설명할 수 있는 것이 아닙니다. 초선, 이선, 사선 등에 들어간 경험이 어떤 것인지 제가 여러분에게 설명할 방법은 없습니다. 그래서 여러분이 이해할 수 있도록 돕는 유일한 방법은 여러분을 그곳으로 데려가는 것입니다.

In other words, help you enter those Samadhi. Find ways, show you ways, for you to enter it. So for example, speaking Dharma is one way. We spend about a lot of time every single Saturday morning explaining Dharma, speaking Dharma to you. Because when you listen to the Dharma, it helps you enter Samadhi as well.

다시 말해, 여러분이 그 삼매에 들어갈 수 있도록 돕는 것입니다. 거기 들어갈 수 있는 방법을 찾고, 그 방법을 보여주는 것이죠. 예를 들어, 법문을 하는 것이 한 방법입니다. 매주 토요일 아침마다 우리는 법문을

통해 많은 시간을 할애하여 여러분에게 법을 설명합니다. 왜냐하면 법을 들을 때 그것이 여러분이 삼매에 들어가는 데에도 도움이 되기 때문입니다.

So meditation is a lot more involved than you think. And so, once you enter those Dhyanas, those Samadhis. Then, part of the training is that you are not attached to the way how you get there. So for example, it's a shortcut when we teach you to use the light and oil. You haven't been using that much, have you, Mireya? No, not at all. You've been like not doing, much for quite a while. Right? Yeah. It shows. You're very unsettled. Chaotic.

명상은 여러분이 생각하는 것보다 훨씬 더 깊고 복잡합니다. 그래서, 그 디야나 또는 사마디에 들어가면, 그 과정에 대한 집착을 버리는 것도 훈련의 한 부분입니다. 예를 들어, 우리가 빛과 오일을 사용하는 방법을 가르치는 것은 지름길입니다. 미래야는 많이 사용하지 않았죠? 네, 전혀 사용하지 않았죠. 꽤 오랫동안 거의 하지 않았죠? 맞아요. 그게 보여요. 매우 불안정하고 혼란스러워 보입니다.

It shows. But once you, the important thing is for you to remind your awareness. To be able to experience that state. You need to be aware. Once you enter the state, then you're aware of how your mind is when you're there. How your mind is like when you're there. That's the main thing.

그게 보여요. 하지만 중요한 것은 여러분의 의식을 되새기는 것입니다. 그 상태를 경험할 수 있어야 해요. 여러분은 그 상태에 들어가면, 그곳에 있을 때 마음이 어떤지 인식할 수 있어야 합니다. 그 상태에서 마음이 어떤지 아는 것이 핵심입니다.

And so, there are two things. Number one, you need to experience that mental state. It cannot be described. Talking about it is not going to help you. You have to be there. You have to

know. You have to go to the top of the mountain, for example. To feel the difference in the air. You see how cooler it is.

그래서 두 가지가 있습니다. 첫 번째는 그 정신적 상태를 경험해야 한다는 것입니다. 그건 말로 설명될 수 없습니다. 그에 대해 이야기한다고 해서 도움이 되지 않습니다. 여러분이 (직접) 그곳에 가야 합니다. 직접 경험해야 합니다. 예를 들어, 산 정상에 가야만 공기의 차이를 느낄 수 있죠. 얼마나 더 시원한지 알 수 있습니다.

You see? That's the analogy. You have to be at the top of the mountain to experience what it's like to be at the top of the mountain. After that climb. So once you get there, then you know. You know what it's like. And then it behooves upon us to teach you not to be attached to the climb. So, part of the instruction is to teach you how to not be attached to your getting up, how you got up there. So you don't have to be worried.

보세요? 그런 비유입니다. 산 정상에 가야만 산 정상에 있는 것이 어떤 느낌인지 경험할 수 있습니다. 그 후, 그 등반을 한 후에야 알 수 있죠. 그래서 한 번 거기에 도달하면, 그 경험을 알게 됩니다. 그때부터 중요한 것은 여러분에게 그 등반에 집착하지 않도록 가르쳐주는 것입니다. 그러므로 수행의 일부는 어떻게 올라갔는지, 그 과정에 집착하지 않도록 가르치는 것입니다. 그렇게 하면 걱정할 필요가 없습니다.

Meditation by itself is detachment. The more you meditate, the more skilled you are in meditation, the less attached you are. So for example. I know where Anna has been stuck for about over a year. She's been stuck on 3rd Dhyana for a year now. Over a year now. And she tries to meditate as much as she can everyday, right?

명상 자체가 바로 탈착입니다. 명상을 더 많이 하고, 명상에 더 능숙해질수록, 집착은 줄어듭니다. 예를 들어, 저는 아나가 1년 넘게 어디에

막혀 있었는지 압니다. 그녀는 지금 3선에서 1년 넘게 정체해 있습니다. 매일 가능한 한 명상하려고 노력하죠, 맞죠?

And then coming to the temple when she can. And I notice now you broke through to 4th Dhyana already. Which is a rather difficult thing to do. From 3rd to 4th is very, very difficult. Most monks and nuns are stuck at 3rd Dhyana. Lifetime after lifetime, they're stuck at 3rd Dhyana.

그리고 그녀는 가능한 한 절에 와서 수행하고 있습니다. 이제 제가 알아차린 것은, 그녀가 이미 4선으로 돌파突破했다는 것입니다. 이게 꽤 어려운 일입니다. 3선에서 4선으로 가는 것은 매우, 매우 어렵습니다. 대부분의 비구 스님과 비구니 스님들은 3선에 막혀 있습니다. 세세생생 3선에서 벗어나지 못하는 경우가 많습니다.

Most of the Chan teachers out there, monks and nuns, are stuck at 3rd Dhyana. Why? Because they don't have the proper training to get out of 3rd Dhyana. Chan by nature, the Chan methodology we practice is to free you from all attachments. Why do i talk like that? Because the purpose of Chan is to go all the way. We don't settle for anything less than the top.

대부분 선승들과 비구니 스님들, 선 명상 지도자들도 3선에서 막혀 있습니다. 왜 그럴까요? 3선에서 벗어날 수 있는 적절한 훈련을 받지 못했기 때문입니다. 선의 본질, 우리가 실천하는 선의 방법론은 여러분을 모든 집착에서 벗어나게 하는 것입니다. 왜 이렇게 말하는 걸까요? 선의 목적은 끝까지 가는 것입니다. 우리는 정상에 도달하는 것 외에는 만족하지 않습니다.

Anything below your best ability, your best potential, is unacceptable to us. What is the peak? The top there is something called enlightenment. I teach Chan in order to help you become enlightened. Because you can reach that level. If you are prepared

to execute the instructions. See, Chan, we don't hold back.

여러분의 최고의 능력, 최고의 잠재력 이하의 것은 그게 뭐든 용납할 수 없기 때문입니다. 그렇다면 정상은 무엇일까요? 그 정상에는 깨달음이라는 것이 있습니다. 저는 여러분이 깨달을 수 있도록 돕기 위해 선을 가르칩니다. 여러분은 그 단계에 도달할 수 있습니다. 여러분이 지침을 실행할 준비가 되어 있다면 말이죠. 보세요, 선에서는 우리는 숨기는 게 없습니다.

If you are able, you are willing to do it, we will teach you. It's not because you must be Buddhist, or you must be a man, or a woman. You don't have to be smart. You don't have to be rich. We are not attached to any of those things. It takes hard work. And in order to get to the top. You need to shed unnecessary baggage.

만약 여러분이 할 수 있고, 할 준비가 되어 있다면, 우리는 가르칠 것입니다. 여러분이 반드시 불교인이어야 한다거나, 남자나 여자여야 한다거나, 똑똑해야 한다거나, 부유해야 하는 게 아닙니다. 우리는 그런 것들에 집착하지 않습니다. 이건 힘든 노력입니다. 그리고 정상에 도달하려면, 불필요한 짐을 내려놓아야 합니다.

For example, when you climb to the top of the mountain, Your goal is to get to the top, to the peak. You only typically want to carry so much. Only carry the stuff you need. Am I correct? You want to carry as much drink and food as you need to get there. Right? You don't want to carry any more than that because it's extra weight. It's going to make it difficult for you to get to your goal. Am I correct? It's common sense.

예를 들어, 산 정상에 올라갈 때, 여러분의 목표는 정상, 꼭대기에 도달하는 것입니다. 보통 그러면 필요한 짐만 지고 가기를 원합니다. 정상에 도달하기 위해 음료와 음식을 필요한 만큼만 가지고 가죠, 맞죠? 그

이상은 짐이 되기 때문에 가지고 가고 싶지 않죠. 그것은 목표에 도달하는 데 어려움을 줄 수 있으니까요. 맞죠? 이런 상식입니다.

So, if you do it often enough. Then you figure out how much you need to take. Naturally. You become experienced enough to know how much you should carry, You should take with you. Same thing.

그러니까, 자주 하면 할수록, 얼마나 많은 것을 가져야 하는지 알게 됩니다. 자연스럽게 경험이 쌓여서, 무엇을 얼마나 가져야 하는지 알게 되죠. 똑같은 이치입니다.

Your teacher is experienced enough, so that he knows how much you should carry. So, along the way, we teach you to let go. That's called detaching. So the instruction part of that is to help you detach from the things that you don't need.

여러분의 스승님은 충분히 경험이 쌓여서 여러분이 얼마나 많은 짐을 가져야 하는지 아는 겁니다. 그래서 그 길을 따라가면서 우리는 여러분에게 내려놓는 법을 가르칩니다. 그걸 바로 “탈착”이라 부릅니다. 그래서 그 지침은 여러분이 필요하지 않은 것들에서 벗어날 수 있도록 돕는 부분이 있습니다.

So, for example, when the Buddha was in the world, He was able to speak Dharma for his, for people. They are not Buddhist.They just happened to admire the Buddha and respect the Buddha. They love to listen to his Dharma. And by speaking Dharma to them. Many of them, many, many, many of them, countless numbers of them.

예를 들어, 부처님께서 세상에 계실 때, 부처님은 사람들에게 법을 설할 수 있었습니다. 그들은 불교인이 아니었습니다. 그들은 단지 부처님을 존경하고 부처님을 사랑하며, 부처님의 법을 듣고 싶어 했습니다. 그리고 부처님이 사람들에게 법을 설하심으로써, 그들 중 많은 이들,

수없이 많은 이들이 깨달음을 얻었습니다.

Over the span of 49 years of teaching from the Buddha. He only spoke Dharma for people. And these people are able to reach the sagely fruitions. Countless numbers of them certified to first stage Arhatship. Which is a sagely fruition in the Hinayana tradition. Okay. So you see. Meditation is about letting go of the unnecessary.

부처님께서 49년 동안 가르침을 베푸셨습니다. 그동안 부처님은 사람들에게 법을 설하셨고, 그 사람들이 성자의 과위에 도달할 수 있었습니다. 수많은 사람들이 첫 번째 단계 아라한(수다원) 과위에 증득했죠. 이는 소승 전통에서 성스러운 과위에 해당합니다. 알겠죠? 그러므로 명상은 불필요한 것들을 내려놓는 것입니다.

What does it mean to let go of the unnecessary? What does it mean? You let go of the things that bog you down. That weigh you down. So that if you let go of those things, you feel lighter, you feel like you are floating. And then, when you grab onto it again and you're pulled back again. That's life. You're able to enter samadhi, you lift up, and then you exit samadhi, back to the real world.

불필요한 것을 내려놓는다는 것은 무엇을 의미할까요? 그것은 여러분을 짓누르고, 무겁게 만드는 것들을 내려놓는 것입니다. 그러면 그 것들을 내려놓았을 때, 가벼워지고, 떠 있는 듯한 느낌이 듭니다. 그리고 다시 그것을 잡고 당겨지면, 그것이 바로 삶입니다. 명상에 들어가면, 여러분은 올라가고, 다시 명상에서 나와서 현실 세계로 돌아오는 것입니다.

So, you have the chance to compare the two states. The samadhi state and your normal state. So, for example, after you exit samadhi, you are able to let go a lot of things. That's why you

feel lighter and that's why you feel more peaceful during the day. And it makes a difference. It makes a big difference to the people around you.

그래서 두 가지 상태를 비교할 기회를 갖게 됩니다. 명상 상태와 평상시 상태입니다. 예를 들어, 명상에서 나왔을 때, 많은 것들을 내려놓을 수 있습니다. 그게 바로 가벼워지고, 하루 동안 더 평화로운 느낌을 받는 이유입니다. 그리고 그것은 차이를 만듭니다. 주변 사람들에게도 큰 차이를 만듭니다.

You will not pollute the airwaves as much as before. Because you think less. The less you think, the lighter you are, the more pleasant it is to be with you. Think of it as you will, as your mind, when you're full of thoughts. It's not different from turning on the radio. You carry it with you wherever you go.

여러분은 예전처럼 공기를 오염시키지 않게 될 것입니다. 왜냐하면 생각을 덜 하기 때문입니다. 생각이 적을수록 가벼워지고, 함께 있기에 더 기분 좋습니다. 마음을 생각으로 가득 채운다면, 그건 라디오를 켜 것과 다르지 않습니다. 라디오를 어디를 가든지 항상 가지고 다니는 것처럼 말이죠.

The noise of the radio is broadcasting to the people around you. It's no different from a radio, by the way. Your thoughts. Just like radios are different wavelengths, that's all there is to it. Can you picture that? Your head is a radio in itself. It's constantly broadcasting and receiving. So, if you're aware of that, then it is your responsibility to use your radio properly. You cannot abuse it. You cannot pollute the environment with your sound.

라디오의 소음은 주변 사람들에게 방송되는 것과 같습니다. 사실, 여러분의 생각은 라디오와 다를 바 없습니다. 라디오가 다른 주파수처럼, 여러분의 생각도 그와 같습니다. 상상할 수 있나요? 여러분의 머리는

라디오와 같습니다. 끊임없이 방송하고 수신하고 있죠. 그래서 그걸 인식하고 있다면, 그 라디오를 올바르게 사용하는 것은 여러분의 책임입니다. 그것을 남용하거나 환경을 소음으로 오염시킬 수 없는 노릇입니다.

Here in America, on Saturday morning, you're not supposed to be noisy before 9 o'clock. If you mow the lawn, you have to wait until after 9 o'clock. Am I correct, sir? Do you mow the lawn? You don't. He's not married. He doesn't mow the lawn. This guy, he knows how to live. So, why do you bother living, sir? What is the point of living, if I may ask?

이곳 미국에서는 토요일 아침 9시 전에는 시끄럽게 해서는 안 됩니다. 잔디 깎기를 하려면 9시 이후에 해야 하죠. 맞죠, 선생님? 선생님은 잔디를 깎으시나요? 안 깎으시네요. 결혼도 안 하셨고요. 이분은 어떻게 살아야 하는지 잘 아시네요. 그럼, 선생님, 왜 사시나요? 살고 있는 목적이 무엇인가요? 궁금해서 여쭙습니다.

(Comment: inaudible, so somebody is doing the mowing.) Okay. That's very smart. That's right. So, anyway, they don't mow the lawn before 9 o'clock. Am I correct? See, that's the thing. There are certain rules of civility. You cannot be noisy. Same thing.

(신사분: 안들림. 어떤 사람이 잔디깎기를 하고 있는거죠) 네, 아주 똑똑하네요. 맞아요. 그래서, 어쨌든 9시 전에는 잔디를 깎지 않죠? 맞죠? 바로 그게 중요한 점이에요. 우리는 사회에서 지켜야 할 예의와 규칙들이 있습니다. 시끄럽게 하면 안 되는 거죠. 마찬가지로입니다.

I submit to you that it is important for us not to pollute our environment with our heavy thinking, our excessive thinking. And what happens when you think less, like Anna for example. Now that I'm, I feel happy for her family. Now they are better off. Why? I can tell you right now, that they are telling each other.

The husband and the children are telling each other.

저는 여러분에게 과도한 생각으로 환경을 오염시키지 않는 것이 중요하다고 말하고 싶습니다. 그리고 생각을 덜 할 때, 예를 들어 만나처럼. 이제 그 가족이 아나가 더 나아졌다는 것을 느끼고 기쁩니다. 왜냐하면 지금, 제가 확실히 말씀드릴 수 있는 것은 가족 사이에서 서로에게 이런 이야기를 하고 있다는 것입니다. 남편과 아이들이 서로요.

What do they say to each other? Wow! Mommy is so much less demanding than before. Am I correct? No? Only sometimes. What is it that they said about you? (Comment: inaudible) That's right. Now? That's called letting go. You save energy.

그들이 서로 뭐라고 말하나요? 와! 엄마가 예전보다 훨씬 덜 요구해요. 맞죠? 아니라고요? 가끔만요? 그들이 당신에 대해 뭐라고 했나요? (청중: 들리지 않음) 맞아요. 이제요? 그게 바로 놓아버리는 거예요. 에너지를 절약하는 거죠.

If you don't get angry, you save the energy you would spend on getting angry. You know that? Every time you get angry, it takes a lot of energy out of you. Right? After you get angry, what do you do? You go and grab something to drink, have some munchies, whatever. Right? (Comment: inaudible)

만약 화를 내지 않으면, 화를 내는 데 소비할 에너지를 절약할 수 있어요. 아시죠? 화를 낼 때마다 많은 에너지가 소모돼요. 맞죠? 화가 난 후에는 뭐 해요? 음료를 마시거나 간식을 먹으러 가죠, 뭐 그런 거요. 맞죠? (청중: 들리지 않음)

Speaking from experience, of course. And that's why if you stop yourself from getting angry. Not only are you saving, economizing your strength. But you're making those people around you more relaxed. Suffering not as much.

경험에서 말하자면, 그렇기 때문에 화를 내지 않으면 단지 힘을 절약하

는 것뿐만 아니라, 주변 사람들도 더 편안해지고 고통이 덜해집니다.

(Comment: Now they are way too relaxed) Way too relaxed? Haha. That's called a happy family. (Comment:inaudible) I know. Before I was scared of you too. I'm serious. You walked to the...

(청중: 이제 너무 편안해졌어요) 너무 편안해졌다고요? 하하, 그게 바로 행복한 가정입니다. (청중: 들리지 않음) 알죠. 예전에는 저도 당신이 무서웠어요. 진지하게 말씀드리면, 당신이 걸어가면...

Because I don't know what, you know, am I falling short of her expectations now? That's about life by the way. It's better to be less demanding. What's the advantage of becoming less demanding? Pay attention to my words. Becoming less demanding. Because when you become less demanding, People will know. They can tell the difference.

그렇죠. 왜냐하면, 지금 제 기대에 미치지 못하는 건 아닌지 모르겠어요. 그게 바로 인생입니다. 덜 요구하는 것이 더 좋습니다. 덜 요구하는 것의 장점은 무엇일까요? 제 말에 주목하세요. 덜 요구하는 것. 왜냐하면 덜 요구하면 사람들은 알게 됩니다. 그 차이를 알 수 있습니다.

They can tell that you've changed. Guess what? They too will change. If you become less demanding, Meaning that you raised your level. You used to be here, somewhere here. Now they realize you raised your level. They, in order to be with you, Need to raise their level as well. So they decide to raise their level.

가족들은 당신이 변했다는 걸 알 수 있습니다. 그렇다면 어떻게 될까요? 가족도 역시 변하게 됩니다. 당신이 덜 요구하게 되면, 즉 당신의 수준을 올리면, 예전에는 여기쯤 있었던 당신이 이제 가족이 알게 된 건, 당신이 수준을 올렸다는 것입니다. 그러면 가족도 당신과 함께 있으려면 자신들의 수준을 올려야 한다고 느끼게 됩니다. 그래서 가족도 자기 수준을 올리기로 결심하게 됩니다.

You don't have to make them raise their level. In order to connect with you, They need to raise their level. Before, you're down here, And you force them to raise their level, They say, uh uh. There's always constant resistance Because you force them.

당신은 가족들에게 자신의 수준을 올리라고 강요할 필요가 없습니다. 당신과 연결되려면, 가족 스스로 자신의 수준을 올려야 합니다. 예전에, 당신이 여기 아래에 있었고, 가족에게 강제로 수준을 올리게 하려고 했다면, 가족은 "아니요"라고 말할 겁니다. 항상 저항이 있습니다. 왜냐하면 강제로 하는 것이기 때문입니다.

But when you let go of that, You raise the level and say, Okay, I don't care whatever you do. They naturally will choose to raise their own level. You don't need to do anything. And that's how you help people change. By letting go. Not by demanding them to change.

하지만 그것을 놓아버리면, 당신은 수준을 올리는 겁니다. 알았죠? “당신이 무엇을 하든 상관없어요”라고 하는 겁니다. 그러면 가족들은 자연스럽게 자신의 수준을 올리기로 선택할 것입니다. 당신은 아무것도 할 필요가 없습니다. 그것이 바로 사람들을 변화시키는 방법입니다. 요구함이 아니라, 놓아버림으로써 변화하게 만드는 것입니다.

It only works by the way. Only if they're smart people. They have to see that you improved. And trust me, They can tell the difference. You don't need to worry about it. They can notice the change. They may not be able to describe it As accurately as we do.

이건 오직 똑똑한 사람들한테만 효과가 있습니다. 가족들이 당신이 발전했다는 것을 알아차려야 합니다. 그리고 믿으세요, 가족은 차이를 알 수 있습니다. 그에 대해선 걱정할 필요가 없습니다. 가족은 변화를 알아챌 수 있습니다. 그 변화를 우리만큼 정확하게 설명할 수는 없을지라

도 말이죠.

For example, we say, You went from third to fourth. You don't have the accuracy. But they know instinctively, They know you've changed, you've improved. And naturally, They will keep up with you. And if they cannot keep up with you, hmm, get a divorce.. Right? Wow! Wow! You like it? Haha.

예를 들어, 우리는 말하죠, "너는 세 번째 단계에서 네 번째 단계로 갔다." 하지만 당신의 가족들은 정확히 알지 못합니다. 하지만 본능적으로 알죠, 당신이 변화했고, 발전했다는걸요. 그리고 자연스럽게 가족도 당신을 따라가게 됩니다. 만약 따라갈 수 없다면... 음, 이혼하죠. 그렇죠? 와! 와! 재밌으세요? 하하.

That's what is called tiger mom. A real tiger mom. Not just talking. Okay, any questions or comments? I submit to you, I assure you, Most of them will adjust. Why? Because if they really care, They will adjust. They want to be worthy, naturally. So that's the secret. So, you find out. Anna is still unsure.

그게 바로 진짜 타이거맘입니다. 말로만 하는 게 아니라. 자, 질문이나 의견 있나요? 여러분께 말씀드리겠습니다. 확신하는데, 대부분은 적응할 것입니다. 왜냐하면, 가족들이 정말로 당신을 아낀다면, 적응할 거예요. 가족은 자연스레 가치 있는 사람이 되고 싶어 하니까요. 그래서 그게 비밀입니다. 그러니까 알게 될 겁니다. 아나는 아직 확신이 없네요.

She says, hmm, I still want them to turn this way. It takes, you can get there by two steps. Number one, show them that you elevated, you increased, improved. And number two, help them to get there, to increase as well, improve as well. Anyway, don't worry.

그녀가 말하길, "음, 아직 가족들은 이 방향으로 가기를 원해요." 두 단계로 갈 수 있습니다. 첫 번째, 당신이 올라간 것을, 향상되었다는 걸

보여주세요. 두 번째, 가족도 향상할 수 있도록 도와주세요. 어쨌든 걱정하지 마세요.

You see, the reason you said as soon as you meditate you feel good, and then you open your eyes, (BANG) it will go like this. Because as soon as you open your eyes, (BANG) you expect again. You have to remember, when you get out, you still don't expect. That's when you're a lot more effective.

보세요, 당신이 명상하고 나서 기분이 좋다고 말했을 때, 눈을 뜨면 (탁-테이블치는 소리) 이렇게 될 거예요. 왜냐하면 눈을 뜨자마자 (탁) 다시 기대하기 때문이에요. 명상에서 나올 때도 기대하지 않도록 기억해야 해요. 그래야 훨씬 더 효과적이에요.

And it takes time. Just like when I teach my students. It takes time for them to see it. You cannot rush it. But if their desire, their motivation is to keep up with you, they will figure out how to do it. Anything else we want to discuss?

그리고 시간이 걸려요. 제가 학생들에게 가르칠 때도 마찬가지예요. 학생들이 그걸 보는데까지 시간이 필요해요. 서두를 수 없어요. 하지만 학생들의 욕구와 동기가 당신과 함께 가는 것이라면, 학생들은 어떻게 해야 할지 알아낼 거예요. 다른 이야기 나눠보고 싶은 거 있나요?

People can only improve when they decide to improve, you cannot force it. So we really want for them to improve, if you want for people to improve, Number one, you need to improve yourself. Number 2. Then you encourage them to improve. Because once they see that you have improved, you're better off.

사람들은 스스로 발전하려고 결심해야만 발전할 수 있습니다. 강제로 할 수는 없습니다. 그래서 사람들이 발전하기를 원한다면, 첫 번째로, 나 자신부터 개선해야 합니다. 두 번째로, 사람들이 개선할 수 있도록 격려해야 합니다. 왜냐하면 사람들이 당신이 향상된 것을 보면, 자연스

럽게 더 나아지려고 할 것입니다.

Then they too also want to be better off as well. It's natural. That's Chan right there. Because the worldly dharma is when you're better off, you want to suppress the other. You want to be superior. You want to control them. You understand? The worldly dharma is that when you are better off, you want to keep it for yourself only so that you can control them. They're still struggling. You understand the difference? Does it sound familiar?

자연스럽게 더 나아지기를 원하게 됩니다. 그게 바로 선입니다. 왜냐하면 세속의 법은 내가 더 나아지면, 다른 사람을 억제하고 싶어하고, 내가 우월해지고 싶어하며, 상대를 통제하고 싶어하는 법입니다. 이해하나요? 세속의 법은 내가 더 나아지면, 그걸 자신만의 것으로 간직하고, 사람들을 통제할 수 있게 된다고 생각하는 것입니다. 사람들은 여전히 고군분투하고 있겠죠. 그 차이를 이해하시겠어요? 익숙한가요?

For example. A teacher, once he understands he explains you halfway only so that you still are under his control. You don't know how to do it. That's why you still need to come back and learn from him. Our Chan is we hope you will surpass us, so that some day you come back and save us. So we all are better off.

예를 들어, 어떤 선생님은 자신이 이해하게 되면, 당신에게 중간까지만 설명하고, 그 결과 당신이 여전히 그 사람의 통제 아래에 있게 만듭니다. 여러분은 그 방법을 알지 못하기 때문에 계속해서 그 사람에게 배우러 가야 하죠. 그러나 우리의 선은 여러분이 우리를 초월하길 바랍니다. 그러면 언젠가 돌아와서 우리를 구해 줄 것입니다. 그러면 모두가 더 나아지게 되죠.

Because in this worldly way there's only one person better off, the rest is still down here. One person becomes king. And the other persons still remain as slaves. Yeah? Sounds fun? See, Chan

is we bring everyone up. Is a much more, richer experience. Everyone grows and grows and grows.

이 세상의 방식에서는 한 사람만 더 나아지고, 나머지는 여전히 여기에 남아 있습니다. 한 사람이 왕이 되고, 나머지는 여전히 노예로 남는 거죠. 재밌죠? 그런데 선은 모두를 함께 끌어올립니다. 훨씬 더 풍성한 경험입니다. 모두가 함께 성장하고 성장하고 성장합니다.

(Comment: inaudible) A tyrant? You still feel like that? That's a surprise to me.. My goodness, I'm so surprised. It takes a while.. It's very difficult because sometimes you're too loose. It's like when i teach my students, if I'm not strict enough they become so, what's the word?

(청중: 들리지 않음) 폭군? 아직 그렇게 느끼세요? 정말 놀라운 일이네요.. 정말 놀라워요. 시간이 좀 걸려요.. 아주 어렵습니다. 가끔은 너무 느슨해지기도 해요. 학생들을 가르칠 때도, 내가 충분히 엄격하지 않으면 학생들이 너무, 뭐라고 할까요?

What's the word XianShun? You used a slightly stronger word. Huh? If I'm too lax, what happens to my students? They get lazy. That's a natural tendency. But you have to understand where they're coming from, after a hard day at work, after a hard day at school, they need time to slack off. So if you force them to do things, they're not willing to do it.

그 단어가 뭐였죠, 현순? 좀 더 강한 단어를 사용했었죠. 네? 만약 내가 너무 느슨하면, 학생들이 어떻게 되나요? 게을러져요. 자연스러운 성향이에요. 하지만 학생들이 어떤 입장에서 오는지 이해해야 해요. 힘든 하루를 보낸 후, 학교나 직장에서 힘든 일을 마친 후에는 쉴 시간이 필요하죠. 그래서 그럴 때 무언가를 강제로 시킨다면, 기꺼이 하지 않게 될 거예요.

You have to give them time to let go. So, it's a timing issue, you

don't need to press the issue. When you go home and you put pressure on them, then they can't take it. They will resist you. They will say you are unreasonable. And that's the problem you are going to have. The problem with being a tyrant is, that you are forcing people to do things and they resent it.

시간을 주어야 해요. 그러니까 타이밍의 문제인 거죠. 문제를 강요할 필요는 없어요. 집에 가서 압박을 주면, 감당할 수 없게 됩니다. 그들은 저항할 거예요. "너무 부당하다"고 말할 거예요. 그게 바로 당신이 겪게 될 문제예요. 폭군이 되는 문제는, 사람들에게 무언가를 강제로 시키면, 사람들이 반감하게 된다는 거예요.

As soon as you have your back turned they don't do it anymore. It doesn't help. It's unpleasant. The better way is what we do to you. We make them feel guilty when they don't do it. When they feel guilty they will feel proud of their improvement. So we always use those two tools. So don't put pressure, let them decide to improve because they like to.

당신이 등을 돌리자마자 더 이상 하지 않아요. 그건 도움이 되지 않아요. 불쾌할 뿐이죠. 더 나은 방법은 우리가 여러분에게 쓰는 방식이에요. 사람들이 하지 않으면 죄책감을 느끼게 만들죠. 죄책감을 느끼면 사람들은 자신이 개선된 것에 대해 자랑스러워할 거예요. 그래서 우리는 항상 이 두 가지 방법을 사용해요. 압박을 주지 말고, 사람들이 발전하고 싶어서 스스로 개선하도록 결심하게 해주는 겁니다.

Not because you force them to, that's wrong, to be a tyrant. Tyrants are unhappy, that's why they are tyrants. When you are a tyrant, you are alone. No one likes you. So if you want it a certain way, then you become a tyrant and you're unhappy, so why bother?

강요해서는 안 돼요. 그건 잘못된 거죠, 폭군이 되는 거예요. 폭군은 불

행해요, 그래서 폭군이 되는 거죠. 폭군이 되면 혼자가 돼요. 아무도 당신을 좋아하지 않아요. 그래서 뭔가 원하는 대로 하려면 폭군이 되어 불행해지게 되는 거니까, 왜 그런 짓을 하겠어요?

You're unhappy, they're unhappy, what's the point? Be careful. Sometimes when you live with turkey you have to allow them to be turkeys. All right. Anything else? If we have nothing else we stop here and we go to lunch.

불행한 자신, 불행한 그들, 그게 무슨 의미가 있겠어요? 조심하세요. 가끔 칠면조와 함께 살려면, 여러분은 그들이 칠면조로 있도록 그냥 놔둬야 해요. 자, 이제 다른 질문 있나요? 없으면 여기서 마치고 점심을 먹으러 가겠습니다.

[선 법문] 선천적 사마디 Inborn Samadhi

2016.05.07.

음성 <https://youtu.be/spZRr5f7Tuc>

영상 <https://www.youtube.com/live/P5-Kby8mXw8?feature=share>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료 250220

Good morning everyone. let's see. Do we need any translation into Chinese? Is Vietnamese or English okay? Any Chinese? Any need for Chinese? Any need for Chinese translation? our nun there, XianXin, will be glad to translate for you. So sit next to her. There are a lot of you, you can use, we can use the microphone. Just a few announcements to make.

좋은 아침입니다, 여러분. 자, 봅시다. 중국어 통역이 필요하신 분 계신가요? 베트남어나 영어로 괜찮으신가요? 중국어 필요하신 분 있나요? 중국어 통역이 필요하신가요? 우리 비구니, 현신스님이 기꺼이 통역해 줄 것입니다. 그러니 옆에 앉으시면 됩니다. 만약 인원이 많다면, 마이

크를 사용할 수도 있습니다. 몇 가지 안내 사항을 말씀드리겠습니다.

Tomorrow is our, the temple...we plan to organize the Buddha's birthday. For the Buddhists, it's one of the bigger holidays, bigger events in Buddhism. Actually, tomorrow is a very auspicious day. Because it's the actual date of the birth of the Buddha to this world.

내일 우리 사찰에서 부처님 오신 날 행사를 개최할 예정입니다. 불자들에게 이것은 불교에서 가장 큰 명절 중 하나입니다. 사실, 내일은 매우 길상한 날입니다. 왜냐하면 바로 내일이 부처님께서 이 세상에 탄생하신 실제 날짜이기 때문입니다.

So, if you plan to get married, tomorrow is a very good day. Tomorrow is such an auspicious day. That you, you know, that you can do, you do good things. Tomorrow, do things, undertake things, good results will happen to you. You have to be smart. The timing is very important.

그래서 만약 결혼을 계획하고 있다면, 내일이 아주 좋은 날입니다. 내일은 그만큼 길상한 날이기 때문에, 좋은 일을 하면 좋은 결과가 따를 것입니다. 내일 무언가를 하고, 새로운 일을 시작하면 좋은 일이 생길 것입니다. 현명하게 판단해야 합니다. 시기가 매우 중요합니다.

But tomorrow at our temple, we're organizing a ceremony for that. An assembly we call it, for that. Where we recite, we do a ceremony. Part of which is we recite the Shurangama Mantra. The Shurangama Mantra for your information Is from our perspective The most powerful mantra in this world.

하지만 내일 우리 사찰에서는 이를 위한 법회를 개최할 예정입니다. 우리는 이를 법회라고 부르는데, 이번 법회에서는 의식을 진행하며, 그 일환으로 수능엄주를 독송합니다. 참고로, 우리 관점에서 수능엄주는 이 세상에서 가장 강력한 주문입니다.

Its designed, it's taught by Shakyamuni Buddha. In order to protect the world. So, for example, because of that We, Buddhist monks and nuns are supposed to memorize it. Because as long as a person, there's a person who memorizes it. And recites it. Then the world will be safe.

이 주문은 세상을 보호하기 위해 석가모니 부처님께서 가르쳐 주신 것입니다. 그래서, 예를 들어, 이러한 이유로 불교의 비구 스님과 비구니 스님들은 이걸 암송해야 합니다. 왜냐하면 이 주문을 외우고 암송하는 사람이 있는 한, 세상이 안전할 수 있기 때문입니다.

Believe it or not. So this is what we do for the world. And very few non-Buddhists know about it. And we bow to the Buddha. And then we have a bathing the Buddha. A bathing the Buddha ceremony. that bathing the Buddha, you come up and you bathe the Buddha.

믿거나 말거나, 이것이 우리가 세상을 위해 하는 일입니다. 그리고 이 사실을 아는 비불교인은 거의 없습니다. 우리는 부처님께 예배를 올리고, 이후에는 관불 의식을 진행합니다. 이 관불 의식에서는 여러분이 직접 나와 부처님을 목욕시켜 드리는 예식을 행하게 됩니다.

And it symbolizes The elimination of your three poisons. We all have the three poisons according to the Buddha's teaching. The three poisons are greed, anger, and stupidity. Because of these three poisons, we are hurting ourselves.

그리고 이것은 *삼독(三毒)*을 씻어내는 것을 상징합니다. 부처님의 가르침에 따르면, 우리 모두에게 삼독이 있습니다. 삼독은 탐욕, 성냄, 그리고 어리석음입니다. 이 삼독 때문에 우리는 스스로를 해치고 있습니다.

In fact, Buddhism is kind of weird. In that, when we first start out, we tell you about unpleasant things. When he first started to

teach humans. He says, life is full of suffering. It's a very, very, interesting way of teaching.

사실, 불교는 좀 독특합니다. 처음 시작할 때부터 불편한 진실을 말하기 때문입니다. 부처님께서 인간에게 처음 가르침을 주실 때, "삶은 고통으로 가득 차 있다."라고 말씀하셨습니다. 매우, 매우 흥미로운 가르침 방식입니다.

In fact, when the Buddha came to our world, he was a great meditator. Already. Without any teachers. It's an inborn quality of him. So for example, at the age of six or seven, His father was the pure rice king. In his country, there was a summer time, and they were celebrating a very bountiful harvest. And so everyone is very happy.

사실, 부처님께서 우리 세상에 오셨을 때, 그는 이미 훌륭한 명사가였습니다. 어떤 스승 없이도요. 타고난 자질이었습니다. 예를 들어, 여섯 살이나 일곱 살 때, 부처님의 아버지는 정반왕이었고, 그 나라에서는 여름이 되어 풍성한 수확을 기념하는 축제가 열렸습니다. 그래서 모두가 매우 기뻐했습니다.

Everyone went out to the field and they have this huge party. Beer party or cake party or something like that. And so even the members of the royal family also went out there to participate. And they brought the crown prince along at the age of six or seven. And he was resting in his area. And the attendants were captivated by the celebration.

모두 들판으로 나가서 큰 파티를 열었습니다. 맥주 파티나 케이크 파티 같은 것이었을 겁니다. 그래서 왕족들도 그곳에 나가서 참여했고, 여섯 살이나 일곱 살이 된 왕자도 함께 데려갔습니다. 왕자는 자신의 자리에 앉아 쉬고 있었고, 시종들은 축제에 빠져들었습니다.

So the crown prince simply got up by himself. Walked a few

steps away from the noise. Sat under a tree. And he sat down. And he meditated. it's not clear whether he sat in full lotus or half lotus. But I'm sure he sat down. not on a chair, on the ground.

그래서 왕자는 그냥 혼자 일어나서 소음에서 몇 걸음 떨어져 나갔습니다. 나무 아래에 앉았고, 그곳에서 앉아 명상을 했습니다. 그가 결가부좌나 반결가부좌를 했는지 명확하지 않지만, 분명히 의자에 앉지 않고 바닥에 앉았다는 것은 확실합니다.

He entered Samadhi. No teachers. The first time ever. For me personally, the first time I meditated ever. I didn't enter Samadhi. I was in great pain. So he entered second dhyana. Very first time. And what happened is that the tree was by the side of the road.

그는 삼매에 들었습니다. 스승 없이, 처음으로. 개인적으로, 제가 처음 명상을 했을 때는 삼매에 들지 못하고 큰 고통을 겪었습니다. 그런데 그는 2선에 들어갔습니다. 아주 처음인데도요. 그때 일어난 일은, 그 나무가 도로 옆에 있었다는 것입니다.

And at that time, there's a caravan of merchants. They were carrying carts of merchandise. So they pass by the road. It was a cart pulled by cows, buffaloes. So the whole caravan was walking by, passing him by. And there are a hundred of them. And you can imagine the noise. And the buffalo, "woo, woo". And the merchants, and the whipping and all the commotion.

그때 상인들의 무리가 지나가고 있었습니다. 상품이 실린 수레를 끌고 가고 있었죠. 소나 물소가 끄는 수레였고, 전체 무리가 그를 지나쳤습니다. 상인들이 백 명쯤 되었고, 여러분도 그 소리를 상상할 수 있을 겁니다. 물소가 "우우" 소리를 내고, 상인들이 채찍질하며 여러 소란이 일어났습니다.

They went by the Buddha. And the Buddha did not even know.

Isn't that cool. And that's what happens when you're in Samadhi. You are shielded from the outside world. You go inside yourself. And your mind blanks out. So you hear nothing anymore. You don't feel anything. Don't smell anything. Right now, I'm smelling, you know, cooked food being cooked in the kitchen.

그들은 부처님 곁을 지나갔습니다. 그런데 부처님은 전혀 알지 못하셨습니다. 멋지지 않나요? 그게 바로 삼매에 들었을 때 일어나는 일입니다. 외부 세계로부터 차단되고, 자신 안으로 들어갑니다. 마음이 비워져서 더 이상 아무 소리도 들리지 않게 됩니다. 아무것도 느끼지 않게 되고, 아무것도 냄새 맡지 않게 됩니다. 지금 저는 주방에서 요리되는 음식을 냄새 맡고 있지만요.

It makes me feel hungry. I feel like cutting short this talk so that we can enjoy the lunch. What's the point? Yes? (Question: Is it possible to be born with the highest Samadhi level?) Is it possible? My God, this is the kind of question.

그 때문에 배고파지는 기분이 듭니다. 점심을 즐기기 위해 이 강의를 좀 짧게 끝내고 싶은 마음이 드네요. 그건 무슨 뜻일까요? 네? (질문: 태어날 때부터 최고의 삼매 수준에 도달할 수 있나요?) 가능할까요? 세상에, 이게 그런 질문입니다.

First of all, I explained to you Samadhi which no sane meditation teacher would want to explain to you. Why is that? Because they said, if that kind of state is called Samadhi, how could I have been meditating for 20, 30 years? I ain't ever experienced it. What am I doing wrong?

우선, 저는 여러분에게 삼매에 대해 설명했습니다. 그런데 정상적인 명상 선생님이라면 그런 설명을 하지 않으려고 할 겁니다. 왜일까요? 왜냐하면 사람들이 이렇게 말할거니까요. “만약 그런 상태가 삼매라고 한다면, 20년, 30년 동안 명상했는데 그런 경험을 해본 적이 없는데, 내

가 뭘 잘못하고 있는 걸까요?”

So number one, you know, I explained to you something called Samadhi and then when you do that, you expose yourself to what we term difficult questions. Difficult to answer questions. Which we limit to one per session. Actually per day. As a reminder. Remember that Mark? One hard question per day. That's it. You ask a Second question, we ignore you. We put you on a black list. (Comment) Weekdays too.

그래서 첫째로, 저는 여러분에게 삼매라는 것을 설명했습니다. 그리고 그걸 설명하고 나면, 우리가 어려운 질문이라고 부르는 것에 스스로를 노출시키게 됩니다. 대답하기 어려운 질문들, 그걸 하루에 한 번으로 제한합니다. 사실, 하루에 한 번만요. 기억하세요, 마크. 하루에 한 번만 어려운 질문을 허용한다고요. 그래서입니다. 두 번째 질문을 하면, 우리가 당신을 무시합니다. 블랙리스트에 올리죠. (청중) 평일에도요.

In fact, someone asked me. I think someone present here today asked me a question last Sunday during a lecture. I couldn't answer. I said, I give up. I'm not lecturing ever again. Because it's too embarrassing. So be careful. You want to learn more Chan? Take it easy on, on this poor old monk. In particular, next week, we have, um, our monk coming back from Taiwan. We invite him up here to, you know, teach you meditation as well.

사실, 누군가가 저에게 질문을 했습니다. 오늘 여기 계신 분 중 한 분이 지난 일요일 강의 중에 질문을 했는데, 제가 대답할 수 없었습니다. 그래서 이렇게 말했죠, "포기예요. 난 더 이상 강의하지 않겠습니다. 너무 부끄러워서요." 그러니 조심하세요. 선을 더 배우고 싶으세요? 이 가없는 늙은 스님에게 너무 무리하지 마세요. 특히, 다음 주에 대만에서 돌아오는 스님이 있는데, 그 스님을 여기 초대해서 명상을 가르쳐 주실 겁니다.

So, make sure you don't ask him too many hard questions. If you too rough on him, he'll go back to Taiwan. Where they don't, you know, they're very easy on the monks. So, the question still remains, can you be born with Samadhi power? Does anyone know? You know, I assure you, this is the first time ever I heard this kind of question. And what happened to my iPhone? I need to search internet first. Can you give me ten minutes, please?

그러니까, 그 스님에게 너무 어려운 질문을 많이 하지 마세요. 만약 그 분에게 너무 심하게 대하면, 대만으로 돌아갈 거예요. 거기서는 스님들을 정말 살살 해주니까요. 자, 이제 질문은 여전히 남아있습니다. 태어날 때부터 삼매의 힘을 가질 수 있을까요? 아시는 분 계신가요? 이 질문은 사실 제 인생에서 처음 들은 질문입니다. 그리고 제 아이폰이 어떻게 된 거죠? 인터넷에 먼저 검색해야겠네요. 10분만 시간을 주실 수 있나요?

This is when Xianjie. I said, Master Xianjie, what do you think? And then he said, oh, Master, oh, of course, you know, that's a very good question. And I'll go over here.. (search the internet) It's called teamwork. Haha. What do you think? Is it possible to be born with Samadhi power? Yes. (Comment: inaudible) So, I repeat the answer.

이때, 내가 현계스님에게 말했습니다. "현계스님, 어떻게 생각하는가?" 그러자 그가 말하길, "아, 스님, 물론입니다. 아주 좋은 질문입니다. 제가 여기 가서 찾아보겠습니다." (인터넷 검색 중) 이게 바로 팀워크죠. 하하. 여러분은 어떻게 생각하세요? 태어날 때부터 삼매의 힘을 가질 수 있을까요? 네. (청중: 잘 들리지 않음) 그래서, 다시 그 답을 반복하겠습니다.

The answer in English is that it's probably you are not born with the samadhi power, but if your prior life you meditated before

you had samadhi power before, then it's much easier in subsequent lifetimes to also reach the same level of samadhi.

영어로 된 답은 이렇습니다: 아마도 태어날 때부터 삼매의 힘을 가지지는 않겠지만, 이전 생에서 명상을 했고 그때 삼매의 힘을 가졌다면, 이후의 생에서 같은 수준의 삼매에 도달하는 것이 훨씬 더 쉬워질 것입니다.

That is correct. This is why meditation is a pretty nice thing, nice practice. If you practice meditation, you meditate. And whatever level samadhi power you can attain this lifetime. Then in subsequent lifetimes it is very easy for you to enter it again, to reach it again. So, more or less, this is a kind of skill that you can carry, it goes with you lifetime after lifetime after lifetime.

맞습니다. 그래서 명상은 꽤 좋은 수행법입니다. 명상하면, 여러분이 이 생에서 도달할 수 있는 삼매의 수준이 무엇이든 그걸 얻고, 그다음 생에서는 거기 다시 쉽게 도달할 수 있습니다. 그래서 더 나아가, 이것은 일종의 기술로서, 생생마다, 다시 말해, 생을 거듭할 때마다 함께 따라가는 것입니다.

If you make money, you make a lot of money this lifetime, it's not for sure you are able to carry it with you into the next lifetime. You never know because some of the non-Buddhists believe that if they burn, they burn gold, paper gold. Especially the Chinese. They burn, when people die, they burn gold coins and banknotes, of course, in fake banknotes.

만약 이번 생에서 돈을 많이 벌었다고 해도, 그게 다음 생으로 간다는 보장이 없습니다. 왜냐하면 일부 비불교인들은, 특히 중국인들은 죽은 사람을 위해 금화나 가짜 화폐를 태우면서, 그 사람이 그 돈을 받아서 다음 생에서 부유하게 살 수 있다고 믿기 때문입니다.

And they burn paper Mercedes, paper houses. Yes or no? You

heard of that, right? Do Koreans do that too? No? It seems like the Chinese do, a lot of Chinese do that. So, their belief is that they pass it on with the deceased to the next life. And if it were true, then it would be so nice, wouldn't it? But actually in Buddhism, there is no such a thing. It's called superstition. Alright?

종이로 만든 메르세데스, 종이로 만든 집도 태웁니다. 그렇죠? 들어본 적 있죠? 한국인들도 그렇게 하나요? 아니요? 중국인들이 많이 그런다고 들었어요. 그들의 믿음은 그 물건들이 고인의 다음 생으로 전달된다고 하는 것입니다. 만약 그게 사실이라면 정말 좋겠죠? 하지만 사실 불교에서는 그런 것은 존재하지 않습니다. 그건 미신에 불과합니다. 알겠죠?

so the money and the fame and the material things you earn in this lifetime is not, cannot be carried on to the next lifetime. Um, what you carry along is something called what? Hmm? blessings. Yes? And how do you create blessings? (Comment: Give a red Ferrari to master) Red Ferrari to me. Ah, red Ferrari to me. Yes, that's one way. Haha. Excellent way.

그래서 이 생에서 얻은 돈, 명예, 물질적인 것들은 다음 생으로 가져갈 수 없습니다. 음, 여러분이 가져가는 것은 무엇인가요? 음? 복입니다. 그렇죠? 그럼 복을 어떻게 쌓을 수 있을까요? (청중: 마스터께 빨간 페라리 주지요) 빨간 페라리 저에게요? 아, 빨간 페라리 저에게요. 네, 그게 한 방법이죠. 하하. 훌륭한 방법입니다.

As a matter of fact. My personal, humble opinion is what you carry along with you, actually a very important concept. You carry along your karma. Your karmas. So, for example, if you're able to enter Samadhi, then you're entering Samadhi is called a karma. Then you can carry it with you. Yes, entering Samadhi is karma. Therefore, if you're able to do that, you carry that with you. Oh

yeah, isn't it? Yeah, yeah. So, for example, many, many monks who are very poor this lifetime, because we're beggars.

사실, 제 개인적인 겸손한 의견은 여러분이 가지고 가는 것은, 이건 매우 중요한 개념인데, 여러분이 가지고 가는 것은 바로 카르마입니다. 예를 들어, 만약 여러분이 삼매에 들 수 있다면, 그 삼매에 드는 것도 하나의 카르마입니다. 그럼 그것을 여러분은 가지고 갈 수 있습니다. 그렇죠, 삼매에 드는 것이 카르마입니다. 그래서 그걸 할 수 있다면, 여러분은 그걸 가지고 갈 수 있습니다. 오, 그렇죠? 맞아요. 예를 들어, 이 생에서 매우 가난한 많은 스님들이 있습니다. 왜냐하면 우리는 구걸하는 사람들이니까요.

In future lifetimes, you tend to become kings and queens and so on. (Comment: inaudible) Yeah. After we come out from the hells, yes. Alright? So, yes, we become kings and queens after we go through the hells first. That's called reincarnation. Alright, so does it make sense to you? That's the same concept.

미래의 생에서는 왕이나 여왕이 될 가능성이 있습니다. (청중: 잘 들리지 않음) 네, 우리가 지옥에서 나오면 그렇습니다. 알겠죠? 그래서 우리가 지옥을 먼저 지나고 나면 왕이나 여왕이 된다고 합니다. 그걸 윤회라고 하죠. 알겠죠? 이 개념이 이해가 되나요? 같은 개념입니다.

This is why you enter Samadhi, you're able to have that skill, that karma. You're able to create that kind of karma. You carry it with you. Does it make sense? Whereas material things, you cannot carry it with you. So far so good? Any easy questions? So now, I give you more details. I know that you don't know how to ask the follow-up question.

이것이 바로 당신이 삼매에 들어가면 그 능력, 그 카르마를 가질 수 있는 이유입니다. 그 카르마를 만들 수 있게 되죠. 그걸 계속 가지고 갈 수 있습니다. 이해가 되나요? 반면에 물질적인 것들은 가지고 갈 수 없

습니다. 지금까지 괜찮나요? 쉬운 질문은 없나요? 이제 좀 더 자세히 말씀드리겠습니다. 제가 알기로는 여러분은 후속 질문을 어떻게 해야 할지 모르겠죠.

So let's say that you carry along with you these blessings. Yes? We're born with all these blessings. Or these debts. So far so good? How do you collect? How do you bring them to fruition? In particular, how do you enter Samadhi again? Then you need something called.. Anyone? (Comment) A Good Knowing Advisor. That's one way. Yes.

그래서 여러분이 이런 복을 가지고 온다고 가정해 봅시다. 맞죠? 우리는 이런 복이나 빚을 가지고 태어납니다. 지금까지 괜찮죠? 그럼 어떻게 그 복을 모으고, 어떻게 그것을 실현시킬까요? 특히, 어떻게 다시 삼매에 들어갈까요? 그럴 때 필요한 것이 있습니다... 누구? (청중) 선 지식이라고 합니다. 맞습니다. 그것이 한 방법입니다.

We need a teacher. What else? What else do you need? What else could you use? Yes? (Comment : Depression) Depression? Mmm, nah. Depression is a debt. It's not a blessing. Usually no. Yes, what else? Huh? You need something called, very interesting. In Buddhism is a very, very beautiful concept. Even the Buddhists who talk about it. They don't know what it really means. They don't really understand it. Would you like to know?

우리는 스승이 필요합니다. 그 외에 무엇이 필요할까요? 또 무엇을 사용할 수 있을까요? 네? (청중: 우울증) 우울증? 음, 아니요. 우울증은 빚이지 복이 아닙니다. 보통 그렇죠. 네, 그럼 또 무엇이 있을까요? 음? 불교에서 아주 흥미로운 개념이 있습니다. 불교에서는 아주, 아주 아름다운 개념입니다. 이 개념을 이야기하는 불교인들도 그 의미를 정말로 알지 못합니다. 무엇을 의미하는지 제대로 이해하지 못하죠. 여러분은 알고 싶나요?

And then the next time you meet a Buddhist and say, Let me tell you about Buddhism. And say, yeah, really? Let me tell you about this concept here I learned in a Chan class. I know you don't understand. It's a notion called Conditions. What does condition mean? (Question: inaudible) Yes. It's one condition. Yes.

그리고 다음에 여러분이 어떤 불교인을 만나면, "불교에 대해 말해줄게."라고 말하는거예요. "정말? 그럼 내가 선 명상반에서 배운 이 개념을 말해줄게. 네가 이해하지 못할 걸 나는 알지!" 알겠죠? 그 개념은 바로 '연'이라는 개념이에요. 연(conditions)이란 무엇을 의미할까요? (청중: 안들림) 네, 그것도 연입니다. 그렇죠.

(Comment: inaudible) Yes, you want a physical ability. Good memory. And good looks and all those things. And money. No. And what else? So what is a condition? It really means this. Very simple. It's a very beautiful concept. And yet, it can be explained very simply or very, very in a complex manner. It's very, very simple. The condition means that.

(청중: 안들림) 네, 여러분은 어떤 신체 능력을 원합니다. 좋은 기억력, 잘생긴 외모, 그런 것들, 그리고 돈도 원하겠죠. 그렇죠? 그 외에는 무엇이 있을까요? 자, 그럼 '연'이 무엇일까요? 정말 간단한 개념이에요. 아주 아름다운 개념인데, 그걸 아주 간단하게 설명할 수도 있고, 아주 복잡하게 설명할 수도 있어요. 정말 정말 간단해요. 이 연이란 말은 사실 이겁니다.

I'll give you an example. You may have the money in the bank already. But you need to have the condition to be able to take it out. Because if the condition is absent. Then you cannot take out your money. Yes. So what are some of the conditions? For example, the bank is open. Maybe they have an ATM. You need to take out more than \$500. Then you need the bank to be open.

You need to have a bank teller there. You see. You have all these conditions. They have to be there for you to be able to access your blessings. Yes? Does it make sense? That's what it is. Yes. (Question: What helps you make that perfect condition?) So what are those, it's called Aiding factors or conditions.

제가 예를 들어 드릴게요. 이미 은행에 돈이 있을 수 있지만, 그 돈을 인출하려면 조건이 필요합니다. 조건이 없다면 돈을 인출할 수 없죠. 그럼 조건은 무엇일까요? 예를 들어, 은행이 열려 있어야 하고, 아마 ATM이 있어야 하며, \$500 이상을 인출할 수 있어야 합니다. 은행이 열려 있고, 은행에 직원이 있어야 합니다. 이렇게 여러 조건이 있어야 복을 가져올 수 있습니다. 이해가 되나요? 그게 바로 연입니다. 그렇죠? (질문: 그 완벽한 조건을 만드는 건 무엇인가요?) 그 조건(연)을 만드는 것을 돕는 요소나 조건들이 있습니다.

So far so good? So you may have the blessings. But you still need conditions for these blessings to manifest. Yes? So, if you're born with the Samadhi power, You have it in your DNA already, by the way. Isn't that interesting? Your DNA has the Samadhi programming, programming to that already. Yeah, it's kind of cool. You have it already.

지금까지 괜찮나요? 복이 있을 수 있지만, 그 복이 나타나려면 조건이 필요합니다. 그렇죠? 그래서 만약 여러분이 이미 삼매의 힘을 가지고 태어났다면, 그 능력은 이미 여러분의 DNA에 있습니다. 흥미롭지 않나요? DNA에는 삼매를 위한 프로그램이 이미 내장되어 있습니다. 네, 정말 멋지죠. 이미 가지고 있는 셈입니다.

Now you need the conditions for you to be able to access it, right? To utilize it. So the condition could be you learn meditation. Could be you learn yoga. Same thing. You go to yoga, you do these things and you enter Samadhi. Yes, those are conditions. So far so good? So, next follow up question. What if

the people who do not meditate at all, Yes? Can they enter Samadhi?

이제 그걸 이용할 수 있도록 조건(연)이 필요한 것입니다. 그렇죠? 그 조건은 명상이나 요가를 배우는 것일 수 있습니다. 요가를 하거나 그런 것들을 통해 삼매에 들어갈 수 있죠. 그렇다면 그게 조건(연)이 되는 겁니다. 지금까지 괜찮나요? 그러면, 다음 질문입니다. 만약 전혀 명상하지 않는 사람들은 어떻게 될까요? 삼매에 들어갈 수 있을까요?

(to Audience) No, remember your quota. Remember your quota, please. Yes? You can ask your neighbor to ask, but you're not going to ask anymore. Haha. (Comment) Answer? Answer? Oh, you want to answer is okay. Answer is unlimited. Yes. So, can someone who has Samadhi in their DNA already, Can they enter Samadhi without meditation? Without yoga, without Qigong, without anything? Yes? (Comment: inaudible) Very good. Mmm. Very good.

(청중을 향해) 기억하세요, 여러분의 질문 제한을! 이제 옆 사람에게 대신 물어봐 달라고 할 있지만, 더 이상 본인이 질문을 하지는 않겠죠? 하하. (청중) 대답은요? 오! 대답하고 싶다고요? 대답은 무제한입니다. 네, 그럼 삼매가 이미 DNA에 있는 사람은 명상이나 요가, 기공 없이 삼매에 들 수 있을까요? 네? (청중: 들리지 않음) 아주 좋습니다. 아주 좋네요.

Here's what happens. Let me tell you a story that actually happened. Back then, there is a king. He says, he wants, he set out to prove. He selected some, some convicts who are about to be executed. And he says, I give you a chance to live. If you are able to do this. So he says, he filled up a cup with oil. he gave it to each one of these convicts who are, who are to be executed. He says, you walk. You walk from here to over there.

이야기는 이렇습니다. 제가 여러분에게 실제로 일어난 이야기를 해드릴
게요. 예전에, 한 왕이 있었습니다. 그 왕은 증명하고 싶은 무언가가 있
었습니다. 그래서 사형선고를 받은 몇몇 죄수를 선택했습니다. 그리고
그들에게 말했습니다. "만약 이걸 할 수 있다면 살릴 기회를 줄게." 왕
은 컵에 기름을 가득 채운 뒤, 각 죄수에게 그것을 주면서 말했습니다.
"여기서 저기까지 걸어라."

And if you don't spill a single drop. I will save you. I will spare
your life. So you see, each one of these convicts, these prisoners
condemned to death. They're holding, each holding a cup of oil.
And behind them is the executioner in his hood and with his
sword. If you see any drop of oil dropping to the ground, And
you see this guy, you know, Chhh! (Cuts head off) Okay.

그리고 기름 한 방울이라도 떨어뜨리면, 너희들을 살려주지 않겠다고
했습니다. 그래서 보세요, 이 사형선고를 받은 죄수들은 각자 기름이
가득 담긴 컵을 들고 있었습니다. 그리고 뒤에는 칼을 든 집행자가 서
있었습니다. 만약 기름 한 방울이라도 땅에 떨어지면, 그 집행자가 칼
을 휘둘러서 목을 치겠죠.

So you see these prisoners, these ten prisoners walking. And you
see, Chhh! Chhh! Chhh! Except for one. Because that guy entered
Samadhi. He was able to concentrate. And he only held this thing
and he walked and walked and walked. And so the king said, How
did you survive? I killed everyone else except for you. How did
you do it?

그래서 이 죄수들이 걸어가는데, 이들 10명의 죄수가 건습니다. 그리고
"썩!" "썩!" "썩!". 한 사람만 살아남았죠. 왜냐하면 그 사람은 삼매에
들어갔기 때문입니다. 그는 집중할 수 있었습니다. 그저 컵을 들고 걸
고, 걷고, 걸었습니다. 결국 왕이 그에게 물었습니다. "넌 어떻게 살아
남았지? 내가 너만 빼고 모두 다 죽였는데! 넌 어떻게 해냈느냐"

He said, Your highness, When I was walking, All I could see is my cup. Right there. I can't hear anything. I see no one. There's no one else. I smell nothing. All I could see was the cup that I was holding. That's it. And that is Samadhi.

그가 대답했습니다. "전하, 제가 걸을 때, 제 눈에 보였던 건 그 컵뿐이었습니다. 그뿐이었죠. 다른 사람들은 보이지 않았고, 아무 소리도 들리지 않았고, 냄새도 없었습니다. 오직 손에 들고 있는 그 컵만 보였어요. 그게 바로 삼매입니다."

So this is to tell you, One condition for you to enter Samadhi. Once you have the DNA, Have it in your DNA. One of the conditions, Very powerful condition, Is when you feel, Threatened. And there you are. Isn't that cool? Yes. Is it second question or first question?

이것은 여러분에게 삼매에 들어가기 위한 조건 중 하나를 말해주기 위한 이야기입니다. 만약 여러분이 삼매의 DNA를 가지고 있다면, 그 중 하나의 강력한 조건은 위협을 느낄 때입니다. 그때가 바로 삼매에 들어가는 순간이죠. 멋지지 않나요? 네, (손 든 청중에게) 이게 두 번째 질문인가요, 첫 번째 질문인가요?

(Comment: inaudible) I have a new rule. New rule, she said. I gave you a great answer, therefore it negates the hard question. Yes, what do you want? (Question : inaudible) No, when you enter Samadhi, you have no thoughts. Supposedly. When you enter Samadhi, you have no thoughts. Your mind blanks out. No thoughts. So after you exit Samadhi, you say, Whoa, what happened? How long have I been here? It's like an hour goes by very quickly. 45 minutes is like this. An hour goes by like this (finger snap).

(청중: 알아듣기 어려움) 새로운 규칙이 있어요. 새로운 규칙. 제가 여

러분에게 너무 좋은 답을 줬으니까, 그래서 그걸로 어려운 질문은 해결된 거라고요. 그렇죠, 뭐가 궁금한가요? (질문: 알아듣기 어려움) 아니요, 삼매에 들어가면 생각이 없습니다. 이론적으로는 삼매에 들어가면 생각이 없죠. 마음이 비워지고, 아무 생각도 없어요. 그래서 삼매에서 나왔을 때, "와, 무슨 일이 일어난 거지? 내가 얼마나 있었지?" 이렇게 느껴지는 거예요. 45분이 순식간에 지나가고, 한 시간이 이렇게 지나간 것처럼 느껴지는 거죠 (손가락 스냅).

You have no notion of time. Because there's no thought. Your notion of time, by the way, is because you have thoughts in your mind. You say, tick, tock, tick, tock, that's thought. Tick, tock, tock, tock. You see that? And then when you have no thoughts, it goes by very quickly. Yes. (Comment: inaudible) Right, right. Just one thought here, he maintains it. He doesn't even know he's walking. He just... (very focussed). That's all he knows. One thought. Why doesn't it spill? It spills because you have this movement, right? The hand moves, right?

시간에 대한 개념이 없어요. 왜냐하면 생각이 없기 때문이에요. 사실, 우리가 시간 개념을 가지는 이유는 마음속에 생각이 있기 때문이에요. "틱, 톡, 틱, 톡" 이건 생각이에요. "틱, 톡, 톡, 톡" 이렇게요. 그런데 생각이 없으면 시간은 아주 빨리 지나가요. 맞죠? (청중: 알아듣기 어려움) 맞아요, 맞아요. 한 생각만 있어요, 그 사람은 그걸 유지하고 있어요. 걷고 있는지도 모르는 채로, 그냥 (매우 집중해서) 그는 그것만 아는 거죠. 한 생각. 왜 기름이 흘러내리지 않냐고요? 흘러내리게 되는 건, 손이 움직이기 때문이에요, 그렇죠?

The hand moves because there's a thought. The only way your hand moves is you have a thought in your mind. Do you realize that? The hand moves because of a thought. So when he says, with only one thought it doesn't change. His hand doesn't move anymore. Does that help?

맞아요, 손이 움직이는 이유는 생각이 존재하기 때문이에요. 손을 움직이려면 마음속에 생각이 있어야 해요. 그 사람은 한 생각만 갖고 있어서, 손이 더 이상 움직이지 않아요. 그 생각이 바뀌지 않기 때문에 손이 움직이지 않죠. 도움이 되나요?

(Comment) Right. That's a different kind of Samadhi. This Samadhi here is a more shallow form of Samadhi where you actually have, you're able to maintain one thought only. That's Samadhi too. The other Samadhi I described to you is the mind blanks out. Don't have any thoughts. And the shallow form is once you have that, then you're able to concentrate on one thought. That's Samadhi too. So far so good?

(청중) 맞아요. 이건 다른 삼매입니다. 여기서 이 삼매는 좀 더 얇은 형태의 삼매로, 실제로 하나의 생각만을 유지할 수 있는 상태입니다. 그것도 삼매예요. 제가 여러분에게 설명한 다른 삼매는 마음이 완전히 비워져서 아무 생각도 없는 상태예요. 그리고 얇은 형태의 삼매는 그 상태에서 한 생각에 집중할 수 있게 되는 거예요. 그것도 삼매예요. 이해되시죠?

So this, when you have no thought, you distance yourself from the world. When you have thought, you're inside the world. You're able to maintain this thought. You integrate in the world. And so there are two kinds of Samadhis. Samadhi when you blank out, Samadhi when you are able to maintain one thought. That's why it's called Samadhi in stillness. And Samadhi in motion. In movement. Does it help? Now you know a lot more about Samadhi than most meditation teachers. Alright?

그래서, 생각이 없을 때는 여러분 자신이 세상과 거리가 멀어집니다. 생각이 있을 때는 세상 안에 있는 거죠. 한 생각을 유지할 수 있으면 세상과 통합되는 거예요. 그래서 삼매에는 두 가지 종류가 있어요. 하

나는 마음이 비어 있는 삼매, 또 하나는 하나의 생각을 유지할 수 있는 삼매. 그래서 이것을 '고요한 삼매(정적삼매)'와 '움직이는 삼매(동적삼매)'라고 부릅니다. 이해가 되나요? 이제 여러분은 대부분의 명상 선생님들보다 삼매에 대해 훨씬 더 많이 알게 되었습니다.

Lunch time. Ah, very good. Any other questions? So that's, that's the thing. Once you have it in your DNA, See, it pays to develop Samadhi power when you think about it. You learn to meditate. You learn yoga. You learn Qigong. You should, your goal should be to develop Samadhi power. Yes?

점심시간이네요. 아, 아주 좋습니다. 다른 질문이 있나요? 그래서 결국 이거예요. 삼매의 힘을 키우는 것이 중요하다는 거죠. 삼매의 힘을 키우기 위해서 명상도 배우고, 요가도 배우고, 기공도 배우는 거예요. 여러분의 목표는 삼매의 힘을 키우는 것이어야 합니다. 맞죠?

Otherwise you'd be wasting your time. No? So that's why in our Chan class The objective is to help you develop Samadhi power. We don't want to waste your time or our time. Now you have this Samadhi power. You carry it with you. Lifetime after lifetime. 그렇지 않으면 시간을 낭비하는 거죠. 그렇죠? 그래서 우리 선 명상 수업의 목표는 여러분이 삼매의 힘을 개발하도록 돕는 것입니다. 우리의 시간도, 여러분의 시간도 낭비하고 싶지 않아요. 이제 여러분은 이 삼매의 힘을 가지고 있습니다. 그것을 평생, 또 다음 생에서도 지니고 가게 될 것입니다.

It's a tremendous asset to have. It's a gift from the Buddhas and the Bodhisattvas. So for example, the golfers or the tennis players like Djokovic or Tiger Woods They have Samadhi power. They have Samadhi power because they feel threatened. Roger Federer. He's in second Dhyana.

그것은 정말 큰 자산입니다. 불보살들로부터 받은 선물입니다. 예를 들

어, 골프나 테니스 선수들처럼, 조코비치나 타이거 우즈 같은 사람들이 삼매의 힘을 가지고 있습니다. 위협을 느끼기 때문에 삼매력을 가지고 있습니다. 로저 페더러는 이선에 있습니다.

Djokovic used to be first Dhyana. Now, he's second Dhyana. He meditates between matches. He would go, Djokovic, the number one tennis player in the world. He goes into a temple to meditate between matches. That's how dedicated he is. And, and, but you guys don't realize. Anyone plays tennis by the way? Just three of us? What do you do for your pastime? Oh my God. Haha.

조코비치는 한때 초선에 있었습니다. 그는 이제 아선에 있습니다. 그는 경기가 끝난 후에 명상을 합니다. 세계 1위 테니스 선수인 조코비치는 경기 사이에 절에 가서 명상합니다. 그가 얼마나 헌신적인지 보여줍니다. 그런데 여러분들은 그걸 이해하지 못하는 게... 테니스를 하는 사람 있나요? 세 명뿐인가요? 여러분은 평소에 뭐 하세요? 오 마이 갓. 하하.

You know when this, when Djokovic serves, is about to serve. He would bounce his ball like this. Seventeen times. That's when he enters Samadhi. They counted. They used to, when he was a newcomer. The sports, the caster were annoyed by that. Why is it taking so long? At least seventeen times. Every single time. Every single point.

조코비치가 서브를 할 때, 공을 이렇게 열일곱 번 튕깁니다. 그때 그는 사마디에 들어갑니다. 사람들이 세봤어요. 그가 신인이었을 때, 스포츠 캐스터들은 그것 때문에 짜증을 냈습니다. 왜 그렇게 시간이 오래 걸리냐고요? 최소한 열일곱 번이죠. 매 포인트마다 그렇게 합니다.

It's annoying like hell. 1.. 2.. 3.. 4.. Everyone started counting. Seventeen times. And then you can tell that his mind switches. Yes? (Question: Can it be called a ritual?) A ritual, yeah. That's a

ritual. But that's also the condition. Okay. He feels threatened. He's under, see, for them it's do or die. If they lose, they get out. They bounce out. So it's, they're under threat, under danger. So that (the bouncing the ball) helps them.

정말 짜증이 나죠. 1... 2... 3... 4... 모두가 셧습니다. 열일곱 번. 그때 그의 마음이 전환되는 걸 알 수 있습니다. 그렇죠? (질문: 의식이라고 할 수 있나요?) 네, 의식이죠. 하지만 그것도 조건(연)입니다. 알겠죠? 그는 위협을 느낍니다. 죽고 사는 문제예요. 만약 지면, 탈락입니다. 그래서 공을 튕기는 것이 도움이 됩니다.

And he only thinks about his ball bouncing. Can you see that? And he's only..yes. Now, Sarah said, wow, new technique. New tennis technique. Yes. 17 times. I advise you to go back and watch his old videos when he was younger. You can see it's very clear to him. It's like very, very deliberate motion.

그는 오직 공이 튕기는 것만 생각합니다. 여러분 이해 되시죠? 그리고 오직 그 공만을 생각합니다. 네. 지금 사라는 말했죠, "와, 새로운 테니스 기술이네." 네, 17번. 여러분에게 그가 어렸을 때의 옛날 영상을 다시 보라고 권합니다. 아주 명확하게 그게 드러납니다. 아주 의도적인 동작처럼 보이죠.

And for this simple motion, he locks into it. The motion only. He's concentrated on the motion alone, right here. He locks into it. He enters Samadhi. Isn't that cool? Now you know. And he used to lose to Federer. Federer used to be second Dhyana. And then he began to beat Federer because he entered second Dhyana. Now his Samadhi power is still second Dhyana, but slightly higher than Federer.

그 간단한 동작, 그 동작에만 고정합니다. 오직 그 동작, 그는 그 동작에만 집중하고 있죠, 바로 여기. 그는 거기 집중하여 잠겨버립니다. 그

때 사마디에 들어갑니다. 멋지지 않나요? 이제 이해하셨죠? 그리고 그는 예전에 페더러에게 지곤 했습니다. 페더러는 이선이었죠. 그런데 조코비치가 이선에 들어가면서 페더러를 이기기 시작했습니다. 지금 그의 사마디 능력은 여전히 이선이지만, 페더러보다는 조금 더 높은 수준에 있습니다.

That's why he can beat Federer. Now Federer is like, meh, no match. You ask me. Don't even bother watching. There's no way. Much higher concentration. Yes. (Question:inaudible)No. The win is only one condition, but actually you don't realize that deep down these athletes, they feel they're in peril. That's the very key condition.

그래서 그가 페더러를 이길 수 있는 이유입니다. 이제 페더러는 "하, 별거 아니야. 나한테 물어봐. 쳐다보지 마." 이렇게 말할 정도죠. 그는 집중력이 훨씬 더 높습니다. 네. (질문: 듣지 못함) 아니요. 승리는 하나의 조건일 뿐입니다. 하지만 여러분은 사실 이 운동선수들이 깊은 내면에서 자신들이 위협에 처해 있다고 느끼고 있다는 점을 깨닫지 못합니다. 그것이 바로 핵심 조건(연)입니다.

When you feel threatened, when your life is in peril, that's when it's very easy for you to lock into it. In peril, in danger. Like this prisoner (holding the cup), his life is threatened. That's it. That's the only thing left he has to save himself. Can you see that? Only thing left in life. That's the most important thing left in life is save yourself. And by not spilling.

위협을 느낄 때, 자신의 생명이 위협에 처해 있을 때, 그때가 바로 집중에 빠지기 쉬운 순간입니다. 위협 속에서, 생명이 위태로운 순간입니다. 이 죄수(컵을 들고 있는)는 생명이 위협받고 있습니다. 그래서입니다. 자신을 구할 수 있는 유일한 방법은 그것뿐입니다. 그게 인생에서 남은 유일하게 자신을 구할 수 있는 가장 중요한 것이죠. 그리고 그건 흘리지 않는거죠.

So Djokovic or Federer, they can enter Samadhi because they feel threatened by the opponent. They are out to get him. I've been teaching Chan for a dozen years now. And the more I, every single weekend. And the more I teach, the more secrets I have to reveal to you. I assure you this is not written anywhere. Alright. Shall we go to lunch?

조코비치나 페더러는 상대방에게 위협을 느끼기 때문에 사마디에 들어갈 수 있습니다. 상대가 그들을 이기려고 한다는 압박을 느끼죠. 저는 이제 선을 가르친 지 십여 년이 되었고, 매주말에 가르치면서 더 많은 비밀을 여러분에게 밝혀야 한다는 걸 알게 되었습니다. 장담컨대 이건 어디에도 쓰여 있지 않습니다. 자, 이제 점심 먹으러 갈까요?

[선 법문] 의지력을 갖는 것(내공) Having Will Power

(다리가 불편한 사람의 좌선수행, 건강 문제 등)

2015.05.30.

<https://youtube.com/watch?v=3s5IXZvhfE8>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료 250221

Good morning everyone. We just finished a Chan Qi, an intensive Chan meditation training that lasted for three weeks. So today I'd like to share with you some of the pictures to show you, to give you an idea. As a way of introduction, the Chan we're teaching has a wide range of accommodating people.

좋은 아침입니다, 여러분. 우리는 방금 선칠(禪七), 즉 3주 동안 진행된 집중 선 명상 훈련을 마쳤습니다. 그래서 오늘은 여러분에게 사진을 몇 장 보여드리면서 그 분위기를 조금이나마 전달해 드리고자 합니다. 소개하자면, 저희가 가르치는 선은 다양한 사람들을 포용할 수 있는 폭넓은 범위를 가지고 있습니다.

We don't discriminate. Just like when you go to college, you know, when you go to junior college, you can get AA degree. Maybe up to a master's degree in some junior colleges. Whereas you go to a full-fledged university, you can expect to get graduate and post-graduate studies and degrees and certifications. And so Chan is the same thing.

우리는 차별하지 않습니다. 마치 대학에 가는 것과 같습니다. 예를 들어, 커뮤니티 칼리지(전문대학)에 가면 준학사(AA) 학위를 받을 수 있고, 어떤 경우에는 석사까지 받을 수도 있습니다. 반면에 종합 대학에 가면 학사, 석사, 박사 과정까지 다양한 학위와 자격을 취득할 수 있습니다. 선도 마찬가지입니다.

In our temple, it may be small, but our range can be pretty extensive from beginners to very, very advanced levels. I've been teaching Chan for the last several years. I've been teaching it like this for the last several years. And so, people come and go. But those who stayed with me for the last several years, some who have been studying Chan under me for the last several years.

우리 사찰은 작긴 하지만, 초보자부터 매우, 매우 고수준의 수행자까지 폭넓게 수용할 수 있습니다. 저는 지난 몇 년 간 선을 가르쳐 왔습니다. 그리고 지난 몇 년 동안 이렇게 가르쳐 왔습니다. 그래서 사람들은 오고 가지만, 지난 몇 년 동안 저와 함께 머물러 온 사람도 있고, 지난 몇 년 동안 제 아래서 선을 배워 온 사람들도 있습니다.

And as you can imagine, their level is pretty, pretty good. Probably, quite advanced for most standards. And we still have newcomers coming. And we still teach to try to accommodate these people. So Chan is very, very, uh, flexible. It accommodates people with various potential and needs. Alright. So this Chan Qi here is what we organize twice a year, three weeks in the

summer, and in the winter we do it for seven weeks, this winter, this December, starting in December.

그래서 상상하실 수 있겠지만, 이 제자들의 수준이 상당히 높습니다. 아마도 일반적인 기준으로 보면 꽤나 높은 수준일 것입니다. 하지만 여전히 새로운 분들이 찾아오고 있고, 우리는 그런 분들을 수용할 수 있도록 계속 가르치고 있습니다. 선은 매우, 매우 유연합니다. 다양한 잠재력과 필요를 가진 사람들을 포용할 수 있습니다. 좋습니다. 우리가 주최하는 이 선칠(禪七)은 1년에 두 번 열립니다. 여름에는 3주 동안 진행하고, 겨울에는 7주 동안 진행합니다. 이번 겨울 선칠은 12월부터 시작할 예정입니다.

It sounds scary at first, because most people when they hear that during the Chan Qi we sit, we start in the morning at 3 a.m. and don't finish until, uh, midnight. It's meant to scare the non-serious people. But actually, it's, uh, people have come for an hour or two and then leave, or they come only for the lecture. Some only come for the lecture and for the food, uh, for dinner.

이게 처음 들으면 좀 무섭게 느껴질 수도 있습니다. 왜냐하면 대부분의 사람들이 선칠(禪七) 동안 새벽 3시에 좌선을 시작해서 자정까지 계속 한다고 들으면 겁을 먹기 때문입니다. 사실, 그건 진지하지 않은 사람들을 스스로 물러나게 하기 위한 것입니다. 하지만 실제로는, 어떤 사람들은 한두 시간만 참여하고 떠나기도 하고, 어떤 사람들은 강의만 들어 오기도 합니다. 또 어떤 사람들은 강의와 함께 저녁 공양만 하러 오기도 합니다.

So it's very flexible. People come and participate as much as they can. This particular, this picture here, uh, there's some people working hard. They sit in full lotus. This lady here from Malaysia. She was here for a week, participate for a week. Because she said that she went to a ChanQi in Malaysia. From a Hinayana Temple. And their schedule is quite a bit lighter than ours. I think they

begin at around 4 or 5 and end at around three or four, something like that. Not like us.

그래서 선칠은 매우 유연합니다. 사람들은 자신의 상황에 맞게 참여할 수 있습니다. 이 사진을 보면, 몇몇 사람들이 열심히 수행하고 있습니다. 결가부좌로 앉아 있는 모습도 보입니다. 여기 보이는 이 여성은 말레이시아에서 온 분인데, 일주일 동안 참가했습니다. 그녀는 말레이시아에서 한 히나야나(소승) 사찰에서 열린 선칠에 참가한 적이 있다고 했습니다. 그런데 그곳의 일정은 우리보다 훨씬 가벼웠다고 합니다. 아마도 새벽 4시나 5시에 시작해서 오후 3시나 4시쯤 끝났던 것 같습니다. 우리와는 다르죠.

But she loved it. Just for one week there, she felt so peaceful. So good. Never felt like that before in her entire life. So when she heard of our Chan Qi, she wanted to try it for a week again. To find, try to find that feeling again, which she never could find again.

하지만 그녀는 그 경험을 정말 좋아했습니다. 단 일주일 동안만 있었는데도 너무 평화롭고 좋았다고 합니다. 평생 한 번도 그런 느낌을 받아 본 적이 없었다고 했습니다. 그래서 우리 선칠(禪七)에 대해 듣고 다시 일주일 동안 참여해 보고 싶어 했습니다. 그때의 그 느낌을 다시 찾아보고 싶었지만, 다시는 같은 느낌을 찾을 수 없었다고 합니다.

So I told her that she was a little bit reluctant to try to do... looking at our schedule, our rigorous schedule. But I told her, as an incentive, I said, you will be able to find the peace and the bliss that you found before. And more. That'd be to her interest. So, after three or four days of hard work, she participated in the whole program, by the way, from three to midnight. And skipped out when she couldn't take it anymore. Very vigorous person. On the third or fourth day, she was able to enter Samadhi. And she found her peace and bliss.

그래서 그녀가 우리의 일정, 이 엄격한 일정을 보고 조금 망설이는 모습을 보였을 때, 제가 그녀에게 이렇게 말했습니다. "예전에 느꼈던 그 평화와 안락(安樂)을 다시 찾을 수 있을 겁니다. 그리고 그보다 더 깊은 것을 경험할 수도 있을 거예요." 그녀에게 동기부여가 될 만한 말이었죠. 그래서 그녀는 처음 며칠 동안 정말 열심히 수행했습니다. 참고로 새벽 3시부터 자정까지 진행되는 전체 일정에 참여했습니다. 그리고 더 이상 견딜 수 없을 때는 빠져나가기도 했습니다. 아주 강인한 사람이었죠. 그리고 마침내, 셋째 날인가 넷째 날쯤, 그녀는 삼매에 들 수 있었습니다. 그리고 다시 그 평화와 안락을 찾았습니다.

And I told her that, do you realize it's deeper? Twice as, you feel twice as peaceful, as blissful as before? She said, yes. It only lasted for one second. I said, well, at least you, uh, you can see it for yourself for the first time in your life. And the following day, she was like that for the entire day. On the fifth or fourth or fifth day.

그리고 제가 말했습니다. "그게 더 깊다는 걸 느끼나요? 이전보다 두 배나 더 평화롭고 안락한 느낌이 드나요?" 그녀는 "네"라고 답했습니다. "그 느낌은 단 1초만 지속되었어요." 저는 "그래도 적어도 평생 처음으로 그 경험을 해본 거잖아요."라고 말했습니다. 그리고 다음 날, 그녀는 하루 종일 그런 상태로 있었습니다. 다섯째 날 쯤, 아니면 넷째 날쯤이었죠.

This is a man who's came here for the first time as well. I'm about to tell you stories of people who have needs. He had problems, has physical problems. His legs are going numb on him. And for years, the doctors could do nothing about it. It gets number and number every year. His legs are weaker and weaker. Doctors couldn't do anything. And he tried everything.

이 사람은 처음으로 여기 온 분입니다. 이제 제가 사람들의 필요성에

관한 이야기를 해보려 합니다. 이 분은 신체적인 문제가 있었습니다. 다리가 저리고, 오랫동안 의사들이 아무것도 할 수 없었어요. 매년 다리가 더 저려가고, 점점 더 약해졌습니다. 의사들은 아무것도 할 수 없었고, 모든 방법을 시도해봤습니다.

Western, Eastern medicine. So, he's an engineer by the way. Engineer is very hard-headed. They don't believe. They need facts before they do anything. But he had no choice. He said, you have to sit. You have to sit. And if you sit long enough, you see that it will make a huge difference in your legs. And he did for a couple of days.

서양 의학, 동양 의학 모두 다 시도해본 사람이었습니다. 참고로 그는 엔지니어입니다. 엔지니어는 아주 고집이 센 사람들이죠. 믿지 않아요. 무엇을 하기 전에 사실을 봐야만 합니다. 하지만 이 사람에게 선택의 여지가 없었습니다. 저는 그분에게 "앉아야 한다"고 말해줬어요. "오랫동안 앉으면, 당신의 다리 상태에 큰 변화를 줄 거예요." 그리고 그는 며칠 동안 그렇게 했습니다.

And he noticed that his legs had more feelings. And felt stronger and better. He endured the discomfort, the pain in the legs. You have to pay the price. There's no miracles here. You have to earn it. You have to work for it. So he sat. You see. Right now, he's in pain, in this picture. He couldn't take it anymore. He leaned forward. And he stuck for the entire time, three weeks, because he felt better and better every day.

그리고 그는 다리에 감각이 더 나아지고, 더 강해지고 좋아지는 것을 느꼈습니다. 다리의 불편함과 통증을 견뎌했습니다. 대가는 치러야 한다는 걸 알았죠. 기적은 없습니다. 노력으로 얻어야 하는 것이고, 그만큼 노력해야 합니다. 그래서 계속 앉았습니다. 이 사진에서 보시다시피, 이 사람은 지금 통증을 느끼고 있습니다. 더 이상 견딜 수 없어서 앞으로 기울었습니다. 그러나 3주 동안 계속해서 앉았고, 매일매일 점점 더 나

아지는 것을 느꼈습니다.

In spite of the discomfort in the legs. His legs felt more alive and felt stronger. So Chan has, one of the things about Chan meditation is that it heals you. Everyone has his or her own illness at all ages. This body here, from a Buddhist perspective. You earned this body. You have this body. And part of its use is for you to repay your karmic retributions, according to the Buddhists.

다리의 불편함에도 불구하고, 그는 다리가 더 살아 있는 느낌이 들고, 더 강해졌습니다. 선 명상의 특징 중 하나는 치유의 힘이 있다는 것입니다. 모든 사람은 나이에 관계없이 각자의 질병을 가지고 있습니다. 이 몸은 불교적인 관점에서 보면, 이 몸은 얻은 것입니다. 이 몸을 가진 이유 중 하나는 불교에서 말하는 대로, 자신의 업보를 갚기 위해서입니다.

The karmic retribution comes in the form of illness and death eventually. The karmic retribution comes from prior killing karmas. For killing some other beings in the past. Now, they come back and take their revenge on you. That's why they make you sick. You don't have to believe it. You sit in Chan.

업보는 결국 질병과 죽음의 형태로 다가옵니다. 그 업보는 과거에 다른 중생을 죽였던 업에서 옵니다. 이제 그 업이 되돌아와서 당신에게 복수하는 것입니다. 그래서 당신을 아프게 만드는 거죠. 이 말을 믿을 필요는 없습니다. 그저 좌선하면 됩니다.

The first test is that you need, we prefer, we strongly urge you to cross your legs. And endure the leg discomfort. That's the first test. For most people, they would run away. Because, it's nonsense. Let's face it. It's really, really nonsense. You ask an intelligent and reasonable person to sit there and cross their legs

and endure the leg pains. It is nonsense. It is not logical.

첫 시험은 다리를 꼬고 앉아 다리의 불편함을 견디는 것입니다. 강력히 권장합니다. 그것이 첫 번째 시험입니다. 대부분은 견디지 못하고 도망칠 겁니다. 솔직히 말해서, 정말 말도 안 되는 일을 시키는 겁니다. 지적이고 합리적인 사람에게 다리를 꼬고 앉아서 다리의 통증을 견디라고 요구하는 것, 정말 말도 안 되는 일입니다. 논리적이지 않죠.

Unless you have a need to do that. And I tell you, all of you do not realize, no matter how young or old you are. You, whenever you cross your legs, you are healing yourself. And you will find out. You have verification for yourself.

해야 할 필요성이 없다면, 여러분 모두 이것 모를 수 있지만, 나이가 어리든 나이가 많은 관계없이, 다리를 꼬고 앉을 때마다 자신을 치유하고 있다는 사실을 모릅니다. 그리고 결국 알게 될 것입니다. 스스로 그 증거를 확인하게 될 겁니다.

What kind of proof? I see all these people and they sit there. (Master talks about the photo quality: This has to be taken with a flash, by the way. It's all dark.) See this person here is bending forward because he can't take it anymore. He's bored out of his mind. So if you sit and are willing to endure the discomfort and the pain. There are some people who can no longer sit bending their legs. This lady here has a knee replacement surgery. So she can no longer bend her knees.

무슨 증거가 있냐고요? 여기 이 많은 사람들을 보시면, 다 앉아 있습니다. (스님은 사진에 대해 말합니다: 이건 플래시를 켜고 찍어야 합니다. 사진이 어두워요.) 여기 이 분은 더 이상 견딜 수 없어서 앞으로 기울여 앉아 있습니다. 너무 지루한 상태죠. 그러니까 앉아서 불편함과 통증을 견딜 수 있다면, 다리를 굽히지 못하는 사람들도 있습니다. 여기 이 숙녀분은 무릎 수술을 받았기 때문에 더 이상 무릎을 굽힐 수 없습

니다.

So she only can sit in a chair. She can go through the similar process but it takes her a lot longer then if she were able to cross her legs. Uh, this lady here is 80 years old. She could barely walk. She drags her right leg. She has to use a cane for stability. She drags her right foot. Doctor says it's incurable. Eastern medicine doctors said it's incurable. So what did she do?

그래서 의자에 앉을 수밖에 없습니다. 비슷한 과정을 거칠 수는 있겠지만, 다리를 꼬고 앉을 수 있는 사람보다 훨씬 더 오래 걸립니다. 이분은 80세입니다. 거의 걷지도 못하고, 오른쪽 다리를 질질 끌고 다녀야 합니다. 균형을 잡기 위해 지팡이를 사용해야 합니다. 오른쪽 발을 끌고 다니죠. 의사는 치료가 불가능하다고 말했습니다. 동양 의학 의사들도 치료가 불가능하다고 했습니다. 그래서 그녀가 무엇을 했을까요?

She came and I told her, sit. That's the instruction I have. Sit and endure the pain. Lo and behold, I didn't expect her to last because this is her first time. She lasted for three weeks. Every single day. This is another lady. who practiced. And this is a Catholic, devout Catholic. He wanted to learn meditation. And he found Chan to be a lot more powerful. He received training from the lady back there. You see the one back there?

그녀는 찾아와서, 제가 말해줬습니다. "앉으세요." 그것이 내가 준 지침이었습니다. 앉아서 통증을 견디세요. 사실, 저는 그녀가 버티지 못할 거라고 예상했어요. 처음이라서요. 그런데 3주 동안 매일 앉아 있었습니다. 이건 또 다른 여자분입니다. 그분도 수행을 했고, 열심히 신앙생활하는 가톨릭 신자입니다. 이 사람은 명상을 배우고 싶었고, 선이 훨씬 더 강력하다는 것을 발견했습니다. 그는 저기 뒤에 있는 여자분에게 훈련을 받았습니다. 저 뒤에 있는 분 보이시죠?

She takes care of my beginners, our beginners. So she taught him.

And he came to participate for one week. And he liked it so much he stayed for another week. Maybe two weeks. And he was very happy. You see, he could sit in full lotus. But now he's so, in such pain, he switched back to half lotus. This old lady here. what did she do?

그녀는 저희 초심자들을 돌봅니다. 그래서 그를 가르쳤습니다. 그는 일주일 동안 참여하러 왔고, 너무 좋아서 또 일주일을 더 있었습니다. 아마 두 주일 정도였을 겁니다. 매우 행복해했죠. 보세요, 그는 결가부좌를 할 수 있었습니다. 하지만 지금은 너무 아파서 반가부좌로 바꿨습니다. 여기 있는 이 나이 든 여자들은 무엇을 했을까요?

She sat there and endured the leg pains. Very simple. Chan's instruction is very simple. Sit there, endure the leg pains. And she was in pain. Look at her face. This is taken around like the first week or something like that. The second week, beginning of second week. See her face? It's still in pain. It's not comfort. Hmm? You think it's easy? No, it isn't. But, after three weeks, she could walk again.

거기 앉아서 다리 통증을 견뎌했습니다. 아주 간단합니다. 선의 지침은 매우 간단합니다. 앉아서 다리 통증을 견디세요. 그녀는 아파했습니다. 얼굴을 보세요. 이건 아마 첫 주쯤에 찍은 사진일 겁니다. 두 번째 주 초쯤이었을 거예요. 얼굴 보세요. 아직도 아파하고 있습니다. 편안함이란 없죠. 음? 쉽다고 생각하나요? 아니요, 쉽지 않습니다. 하지만 3주 후, 다시 걸을 수 있게 되었습니다.

She would lift her legs. That's her right there, without a cane. She is about to tell, show, uh, you something. She will do a Kung Fu move. Watch, watch. See, see, look, look at her. She's going to show off. Look at her laugh. She says, even boys and girls, I don't believe you can, even you can do this. Many of you can't do this. Look at her. She's, this is, uh, the third week. And this is

taken on my iPhone.

그녀가 다리를 들어 올렸습니다. 저기 보세요, 지팡이 없이 서 있는 모습입니다. 이제 그녀가 뭔가를 보여줄 거예요. 쿵푸 동작을 할 거예요. 보세요, 보세요. 저 여자분이 보여줄 거예요. 웃고 있죠? "이거, 여러분, 심지어 소년과 소녀들까지, 내가 할 수 있다고 믿지 않겠지만, 사실 이렇게 할 수 있는 사람은 많지 않아요." 보세요, 이건 3주째 되는 사진입니다. 그리고 이건 제 아이폰으로 찍은 사진이에요.

So I apologize for the poor image quality. But look at her. She's so excited. She says, hey, hey, now I can do Kung Fu. Shaolin woman. So that's her right there. You see? And that woman endured the discomfort for... so there's no magic. You earned it yourself. You work hard. Chan is self-help. You help yourself. You work hard and you, the harder you work, the more you get out of the Chan practice.

사진 품질이 좋지 않아서 죄송합니다. 하지만 보세요. 너무 신나 있어요. "이제 쿵푸할 수 있어!"라고 말해요. 쿵푸하는 여성, 바로 저 사람이에요. 보이죠? 이 여자분은 불편함을 견디면서... 마법은 없어요. 스스로 이룬 거예요. 열심히 해야 해요. 선은 자기 도움(자력)이에요. 스스로 도와야 해요. 열심히 하고, 더 열심히 할수록 선 수행에서 더 많은 것을 얻을 수 있어요.

It turns out, this lady here, she changed her high blood pressure medication before Chan Qi. And she would have heart palpitations every now and then. Because of the change in medication. So the first week she came, she had a crisis. She couldn't, she felt faint. So she called her kids. And they wanted to bring her to the hospital. And she stabilized a little bit. And after a while, by the time the children came, she became stable.

알고 보니, 이 여성은 선칠 전에 고혈압 약을 변경했어요. 그래서 가끔

씩 심계항진을 겪곤 했죠. 약이 바뀌어서요. 첫주에 오셨을 때 위기 상황이 있었어요. 어지러워서 기운이 빠졌죠. 그래서 아이들에게 전화를 했어요. 아이들은 병원에 데려가려고 했어요. 그동안 조금 안정되었고, 시간이 지나서 아이들이 도착했을 때 상태가 안정되었어요.

And so I suggested to her to go see an acupuncturist. what for? Because I saw the four faces of her children. If we didn't do anything, they'd be worried. Something, something should happen to her. They'd sue us. They could sue us. but I knew she didn't have to go. So they went and she came back. She didn't give up. Second week, same thing happened. She had heart palpitations again.

그래서 저는 침을 맞으러 가보라고 제안했어요. 왜냐고요? 그녀의 아이들 얼굴 네 명을 봤기 때문이에요. 아무것도 하지 않으면, 아이들이 걱정할 거예요. 만약 그녀에게 뭔 일이라도 생기면, 우리를 고소할 수도 있겠죠. 하지만 저는 그녀가 갈 필요가 없다는 걸 알았어요. 그래서 아이들은 갔고, 그녀는 돌아왔어요. 포기하지 않았죠. 두 번째 주에도 같은 일이 일어났어요. 다시 심계항진을 겪었어요.

And this time, this woman here, she says, You cannot stop me. So she, She told me, she had pain, she has headaches. the heart hurts. And it hurts right here, and right here. And what did she do? She said, She described it to me. She goes, (HMMPPHHH!) She goes like this. And it went away. She fought it and it went away. Just like that. What does it mean?

이번에는 이 여성분이 이렇게 말했어요. "저는 멈출 수 없어요." 그러면서 이렇게 말했죠, "아프다, 머리가 아프다, 가슴이 아프다. 여기도 아프고, 여기도 아프다." 그리고 어떻게 했냐고요? 저에게 이렇게 설명했어요. "음~~!" 이렇게 하면서 아픔이 사라졌다고요. 그녀는 이겨냈고, 그게 그대로 사라졌어요. 무슨 뜻일까요?

It means that she pushed the blood through with her will. That's called NeiKung. Inner strength. When you do martial arts, what they practice is the NeiKung. You use your inner strength. That's Chan right there. Chan skills. You can use your willpower to push the blood through. Is that clear?

그건 그녀가 의지로 혈액을 밀어냈다는 뜻이에요. 그것을 내공이라고 부릅니다. 내적인 힘이죠. 쿵푸를 할 때, 그들이 연습하는 것이 내공이에요. 내적인 힘을 사용하는 거죠. 그게 바로 선이에요. 선의 기술이죠. 의지력을 사용해서 혈액을 밀어낼 수 있어요. 이해되지요?

XianShun, you understand that? It's called NeiKung. This is what the martial artists call NeiKung. This is actually using your Yi, your mind, your willpower to do things. To have control over your body. That's the strength of the willpower. Any questions? You develop it. Anyone can develop it. Any questions?

현순, 이해했니? 이것을 내공이라고 부릅니다. 쿵푸 수행자들이 내공이라고 부르는 거예요. 사실 이건 당신의 의지, 마음, 의지력을 사용해서 하는 거예요. 몸을 제어하는 것이죠. 그것이 바로 의지의 힘이에요. 질문 있나요? 이건 개발할 수 있어요. 누구나 개발할 수 있어요. 질문 있나요?

The meditation we're teaching you, the Chan meditation we're teaching you is to help you see results for yourself. It's not talk. It's not descriptions. You, yourself, develop the ability. You produce results yourself. If You're willing to do it, to work hard, you will feel better and healthier. Less stressed out. Look at her, how hard she works. See?

우리가 여러분에게 가르치는 명상, 바로 선 명상은 여러분 스스로 결과를 볼 수 있도록 돕는 거예요. 말로 하는 게 아니에요. 설명이 아니에요. 스스로 능력을 개발하는 거예요. 여러분이 스스로 결과를 만들어내

는 거죠. 알겠죠? 만약 여러분이 그것을 하기로 결심하고 열심히 한다면, 더 나아지고 건강해질 거예요. 스트레스도 줄어들고요. 저 여자를 보세요, 얼마나 열심히 하는지. 보이시죠?

That's all she does all day. Sit there and she says, by the third week, she says, it no longer hurts. Meaning that she endured the pain for two weeks. Two and a half weeks. And lo and behold, magically, she developed the ability, the inner strength. It's that simple. You sit there, you endure the leg discomfort. Don't be afraid. Any questions?

그녀가 하루 종일 하는 일은 그저 앉아서, 세 번째 주가 되자 "더 이상 아프지 않아요"라고 말했어요. 즉, 그 고통을 2주, 아니면 2주 반 동안 견딘 거예요. 그리고 놀랍게도, 마법처럼 내적인 힘을 개발한 거죠. 그렇게 간단해요. 그냥 앉아서 다리 불편함을 견디세요. 두려워하지 마세요. 질문 있나요?

And if you are willing to do that... Look at how unhappy this woman here is. This is too much pain. You can tell a lot, not many people are willing to do this kind of thing. This is an Indian gentleman doing his master's degree at UCLA. He came here for a few days. And Charlie right there. This lady here, you see the toxins here? This is disease right here.

만약 여러분이 그렇게 할 준비가 되어 있다면... 이 여성분이 얼마나 불행해 보이는지 보세요. 너무 많은 고통이에요. 여기서 많은 걸 알 수 있어요. 이렇게까지 할 준비가 된 사람은 많지 않아요. 이분은 UCLA에서 석사 과정을 하는 인도 남성입니다. 며칠 동안 여기 왔었어요. 그리고 바로 저기 찰리가 있어요. 여기 있는 이 여성, 보이시죠? 여기 보이는 독소들? 이건 바로 질병이에요.

Because of the nature of her work. If she doesn't take care of this, this is illness. If she doesn't take care of this, it will kill

her. Meaning that it's not resolved yet. It's coming to the surface. Meaning internally, she has problems. And again, there is some people who meditate, who have their own style. See, in Chan, we're very open-minded. You develop your own style. We don't tell you what to do. Unless you are willing to listen. And then, there is people who cook for us. We were very well-fed, by the way. I gained a few pounds.

그녀의 일의 특성상 그렇습니다. 만약 이것 돌보지 않으면, 이것은 질병이에요. 이것 돌보지 않으면, 그녀를 죽일 수도 있어요. 즉, 아직 해결되지 않은 문제죠. 이제 드러나고 있는 거예요. 내부적으로 그녀에게 문제가 있다는 뜻이에요. 그리고 명상을 하는 사람들 중에도 자기만의 스타일을 가진 사람들이 있어요. 보세요, 선에서는 우리는 매우 열린 마음을 가지고 있어요. 여러분은 자기만의 스타일을 개발할 수 있어요. 우리가 무엇을 해야 한다고 강요하지 않아요. 단, 듣고자만 한다면요. 그리고 우리를 위해 음식을 준비해 주는 사람들이 있어요. 참고로 우리는 아주 잘 먹었어요. 저도 몇 킬로그램 찌었어요.

Because I sat there and did nothing but ate very well. So, this is a Chinese tradition. Where people come and support the Chan Qi. A lot of people come and support the Chan Qi. We get, our support gets better and better every year. Because they see that people have such good results. They see it is for real. This year, we have food up to our ears.

저는 그저 앉아서 아무것도 하지 않고 잘 먹기만 했어요. 그래서 이것은 중국의 전통이에요. 사람들이 와서 선찰을 지원하는 거죠. 많은 사람들이 선찰을 지원하러 와요. 해마다 지원이 점점 더 좋아져요. 왜냐하면 사람들이 정말 좋은 결과를 보고, 이것이 진짜라는 걸 알기 때문이에요. 올해는 음식을 너무 많이 받아서 귀까지 차오릅니다.

For breakfast, for lunch, for dinner. We have so much. And people would come every day and cook. And then, spring rolls and

so on. And this is our specialist, Venerable XianChi. The old monk who loves Chan. This is the meal at mealtime. See how happy they are. They are laughing. They say, wow. At least, this is one pleasant moment during the day when we eat. Haha. Huh?

아침, 점심, 저녁으로 너무 많아요. 사람들이 매일 와서 음식을 준비해요. 스프링롤 같은 것도 있죠. 그리고 이분은 우리의 전문가, 현지 노스님이에요. 선을 사랑하는 노스님이죠. 이것은 식사 시간이에요. (사진을) 보세요, 얼마나 행복해 보이는지. 웃고 있어요. 사람들이 말해요, "와, 적어도 이것만큼은 하루 중 즐거운 순간이야." 라고요. 하하. 그렇죠?

And there's a boy who also joined us. He crosses his legs and he plays video games. It's okay, too. And some people come for 40 minutes. This couple here came for 40 minutes. Less than 40 minutes, half an hour. And it hurt, so they ran away. This is our, that lady. And now, she turned around because she wants to hide her face.

여기 소년도 한 명 함께했어요. 아이가 다리를 꼬고 앉아서 비디오 게임을 해요. 그것도 괜찮아요. 그리고 어떤 사람들은 40분만 오기도 해요. 이 커플도 40분, 아니 그보다 짧은 30분 정도 왔어요. 그리고 아프니까 도망갔죠. 여기는 바로 그 여성이에요. 이제 얼굴을 숨기고 싶어서 돌아섰네요.

Because she's right now grimacing. "Oh my God, oh my God. Pain, go away. Why do you hurt so much?" She leans forward. The pain doesn't go away. This is a lady who came for an hour. And now, she gave up. Oh, this is too much. And she stretched her legs. And this is a picture of a forced smile.

지금 그녀는 얼굴을 찡그리며 말하고 있어요. "오 마이 갓, 오 마이 갓. 아픔, 가버려. 왜 이렇게 아프지?" 그녀는 앞으로 몸을 숙여요. 하

지만 아픔은 사라지지 않아요. 이 여자는 한 시간 동안 왔었어요. 그런데 이제 포기했죠. "이건 너무 심하잖아." 그리고 그녀는 다리를 펼쳤어요. 그리고 이건 역지로 웃고 있는 사진이에요.

Because people, this lady left. So she said, I want to bring some pictures back to Malaysia. So she asked us to take some pictures. And everyone is very kind. We all put on our best face. We all smile. See? This is a lady who can no longer sit, bend her legs. So she has to stand. This is Brian, who took time off his busy selling schedule to come and take a picture. And listen to the lecture only.

사람들이, 이 여성이 떠났어요. 그녀는 말하길, "말레이시아로 사진을 가져가고 싶어요." 우리에게 사진을 찍어 달라고 요청했어요. 그리고 모두가 매우 친절해요. 우리는 모두 최선을 다해 얼굴을 웃으며, 미소 지었죠. 보세요? 이 여성은 더 이상 앉아서 다리를 구부릴 수 없어서 있어야 해요. 이건 브라이언이에요. 그는 바쁜 판매 일정을 잠시 빼서 와서 사진을 찍고, 강의를 들었어요.

Meditate a little bit and sleep. They go to bed. They sleep on the floor starting at 10 o'clock. And 9 o'clock, uhm, 7 o'clock, he would get up. Put in his eight, nine hours of beauty sleep. And go to breakfast. You see? That's why you see how fresh he is. You see? You see, you can tell the difference.

조금 명상하고 잠을 자요. 그들은 10시부터 바닥에서 자요. 그리고 7시쯤 일어나요. 8시간, 9시간 정도 수면을 충분히 취하고 나서 아침을 먹으러 가요. 보세요? 그래서 얼마나 상쾌한지 보이죠? 보세요? 차이를 확실히 알 수 있죠.

This guy, like, he's so happy, you know, and so, having a good time. Everyone else, you see, there is a little bit of pain and discomfort in their looks. You see that? Ah, that's Chan

meditation. Any questions? So I was, as I was beginning to tell you, If you start with enduring the discomfort and the leg pains, that's what everyone has to go through.

이 남자, 보세요, 너무 행복해 보이죠? 정말 즐거운 시간을 보내고 있어요. 다른 사람들은 보세요, 얼굴에 약간의 고통과 불편함이 보이죠. 보이죠? 아, 그게 바로 선 명상이에요. 질문 있나요? 제가 아까 말하려던 것처럼, 만약 여러분이 고통과 다리 통증을 견디는 것으로 시작한다면, 그것이 바로 모든 사람이 겪어야 하는 과정이에요.

And if you pass that first test, And you sit. You begin to see pain somewhere else besides your knee, your ankle, and your hips. For example, some people have pains in the back. Anyone had that problem before? It means that you have back issues. No matter how old or young you are, it is said that 100% of the people would have back pains.

그리고 첫 시험을 통과하고 앉으면, 알겠죠? 무릎, 발목, 엉덩이 외에도 다른 곳에서 통증을 느끼기 시작할 거예요. 예를 들어, 어떤 사람들은 허리가 아프다고 해요. 그 문제를 겪어본 사람 있나요? 그건 허리 문제를 가지고 있다는 뜻이에요. 나이가 많은 적든 관계없이, 모든 사람들이 허리 통증을 겪게 된다고 해요.

Sometimes in their lives. It's 100% of the time. all the people. So we all have back problems. So you sit for a while, and you see the pain in the back. That's proof right there you have back issues. Don't panic. It's a good thing. Because it means that it's resolving the back issues. So continue to sit. You sit, and eventually the back pain goes away.

인생에서 가끔씩, 항상 그렇습니다. 모든 사람에게 그렇습니다. 우리 모두 허리 문제를 겪습니다. 잠시 앉아 있으면 허리에 통증이 느껴지죠. 그게 바로 당신이 허리 문제가 있다는 증거입니다. 당황하지 마십시오.

그건 좋은 일입니다. 왜냐하면 허리 문제를 해결하고 있다는 뜻이기 때문입니다. 그러니 계속 앉아 계세요. 앉아 있으면 결국 허리 통증은 사라집니다.

Naturally, without having to do anything. All you have to do is endure the discomfort. Just like that old lady, remember the 80-year-old lady? She sat there, endured the discomfort. Day after day after day. And she healed her legs. And then some people might have back problems, shoulder problems.

자연스럽게, 아무것도 하지 않아도 됩니다. 해야 할 일은 불편함을 견디는 것뿐입니다. 아까 그 할머니 기억나시나요? 80세 할머니요? 그분은 거기 앉아서 불편함을 견디셨습니다. 하루하루, 날마다. 그리고 결국 다리를 치유했습니다. 그리고 어떤 사람들은 허리 문제나 어깨 문제가 있을 수도 있죠.

Some people, after a while, for example, I'm told that, you know, they felt like numbness in the shoulders, maybe. Pain somewhere in the chest. Those are the proof right there that you have internal illness that the doctors cannot see. Doctors cannot see it. They have no way of seeing it. In no MRI scan would it show up. Am I correct, Sarah?

어떤 사람들은, 예를 들어, 시간이 지나고 나서 어깨에 저림이 느껴진 다거나, 가슴 어딘가에 통증이 있다고 느낄 수 있습니다. 그것들이 바로 의사들이 볼 수 없는 내부 질병이 있다는 증거입니다. 의사들은 그것을 볼 수 없습니다. 그것을 볼 방법이 없어요. 아무리 MRI를 찍어도 나타나지 않죠. 맞죠, 사라?

But when they sit, they see blockages. The pain, by the way, are Qi blockages. No medical equipment can detect it. So you now are healing yourself, Of illness that the doctors don't even know exists. So the longer you sit, you see that your body, you go

through, you don't have to, just sit there and do nothing.

하지만 앉아 있으면 막힌 부분을 알 수 있습니다. 통증은, 참고로, 기의 막힘입니다. 어떤 의료 장비도 그것을 감지할 수 없습니다. 그래서 이제 여러분은 의사들이 존재조차 모르는 질병을 스스로 치유하고 있는 거예요. 앉아 있는 시간이 길어질수록, 여러분의 몸은 변화합니다. 그냥 앉아서 아무것도 하지 않아도 되죠.

Then you become aware of all these pains throughout your body, that means they're being addressed. They're being, you're healing yourself. You don't need to go through like a Hinayana. They teach you to scan your body from toe to head. We don't recommend you do that. Why not? Does anyone know why not? Yes, Sarah? (Comment: inaudible) It's distraction. That's all it does. That's right. You're wasting your energy. Don't do anything. Just sit there.

그럼 여러분은 몸 전체에서 느껴지는 모든 통증을 인식하게 됩니다. 그 통증이 해결되고 있다는 뜻입니다. 스스로 치유하고 있는 겁니다. 소승에서처럼 몸을 발끝에서부터 머리까지 스캔하는 방식은 필요하지 않습니다. 우리는 그 방법을 추천하지 않습니다. 왜 그럴까요? 이유를 아는 사람 있나요? 네, 사라? (청중: 들리지 않음) 그건 방해일 뿐이에요. 맞아요. 에너지를 낭비하는 거예요. 아무것도 하지 마세요. 그냥 앉아 있으세요.

If you think, you say, Ah, I'm at my toe right now. Now I'm up to my ankle. Now I'm up to my knees. Now it's my thigh. Everything is okay. My hips, hmm, a little bit numb. so it's called false thinking. In Chan, if you think about those things, it's called a false thought. For us, it's an outflow. To think about your knee, think about your thigh, think about your hips. That's a false thought. It only makes it harder for you to detect where things are wrong in your body.

만약 "아, 지금은 발끝에 있어요. 이제 발목으로 갔어요. 이제 무릎으로 갔어요. 이제 허벅지로 갔어요. 다 괜찮아요. 엉덩이는, 음, 조금 저리네요." 이렇게 생각하면, 그건 망상입니다. 선에서는 그런 생각들을 망상이라고 부릅니다. 우리에게 있어 그것은 유루입니다. 무릎에 대해 생각하고, 허벅지에 대해 생각하고, 엉덩이에 대해 생각하는 것은 망상이에요. 그건 오히려 몸에서 문제가 있는 부분을 파악하는 데 더 어려움을 주기만 합니다.

Whereas, if you sit there and do nothing, those blockages will become much more obvious to you than if you were to scan your body. That's why we teach you, we don't teach you to scan bodies. It's nonsense. It's Hinayana... In Mahayana, we are a lot more effective. We don't waste time. Yes, question? (Question: inaudible)

반면, 그냥 앉아서 아무것도 하지 않으면, 그 막힘들이 몸을 스캔할 때보다 훨씬 더 뚜렷하게 보이게 됩니다. 그래서 우리는 여러분에게 몸을 스캔하는 방법을 가르치지 않아요. 그건 말도 안 되는 소리입니다. 소승의 방법이죠...대승에서는 우리는 훨씬 더 효과적입니다. 시간을 낭비하지 않아요. 네, 질문이요? (질문: 들리지 않음)

Yes. But that's not even recommended. I told that woman, I said, you do it the coarse way. In the future, we'll teach you a much more effective way to deal with it. So that's why we do not teach you to scan your body. Because it's a wrong method. It's not the most effective method. Any questions? Alright.

네, 하지만 그 방법조차 추천하지 않습니다. 저는 그 여성분에게 말했어요. "당신은 거친 방식으로 하는 거예요. 미래에는 훨씬 더 효과적인 방법으로 해결하는 법을 가르쳐줄 거예요." 그래서 우리가 몸을 스캔하는 방법을 가르치지 않는데, 잘못된 방법이기 때문입니다. 가장 효과적인 방법이 아니에요. 질문 있나요? 알겠습니다.

So, the point I just made is that if you sit in Chan long enough, you begin to see for yourself where your illnesses are. That's the proof right there, that you have problems. And I assure you, everyone has problems. Again, young or old, young people have young people's problems, old people have old people's problems.

방금 제가 말한 요점은, 좌선으로 충분히 오래 앉아 있으면, 스스로 어디에 질병이 있는지 알게 된다는 것입니다. 그게 바로 여러분에게 문제가 있다는 증거입니다. 그리고 저는 확신합니다, 모든 사람에게 문제가 있습니다. 다시 말해, 나이가 많은 적든, 젊은 사람은 젊은 사람의 문제가 있고, 나이 든 사람은 나이 든 사람의 문제가 있습니다.

And, so, I would like to close today by telling you that, on the theme that, I would encourage you to practice Chan more seriously. Because it will heal you. Because you can learn to heal yourself. This is a necessary skill.

오늘은 선을 더 진지하게 수행하라고 권유하는 주제로 마무리하고 싶습니다. 왜냐하면 선은 여러분을 치유할 수 있기 때문입니다. 스스로 치유하는 법을 배울 수 있기 때문입니다. 이건 필수 능력입니다.

If you don't do that. Who's going to do it for you now? You don't take care of your body. You expect the doctors to do it for you? Alright, any final questions? Alright, if you have no questions, then we need to go to lunch, and, and enjoy ourselves a little bit. You're cordially invited. Thank you.

그렇지 않으면, 이제 누가 당신을 대신해서 그걸 해줄까요? 당신이 몸을 돌보지 않으면서, 의사들이 대신 해줄 거라고 기대하나요? 자, 마지막 질문이 있나요? 질문이 없으면, 이제 점심을 먹으러 가야 하고, 잠시 즐길 시간이 필요합니다. 여러분을 초대합니다. 감사합니다.

[선 법문] 기의 흐름 Qi flow

(백장스님과 위산스님의 불씨 이야기)

2016.09.17.

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

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250222

Good morning everyone. Does it still hurt? Anyone? Still hurts? Just the three of us? Very good. That means the rest of you are so healthy. Can we lower the voice, the volume a little bit please? Increase a little. When you meditate, you meditate, the act of meditation, the process of meditation, will increase your Qi flow in your body.

좋은 아침입니다. 아직도 아프세요? 누구 아직도 아파요? 저희 세 명만 인가요? 알겠습니다. 아주 좋습니다. 나머지 여러분은 정말 건강하시다는 뜻이네요. 목소리, 음량을 조금만 낮춰주실 수 있나요? 조금 더 올려주세요. 명상할 때, 명상할 때, 명상의 행위, 명상의 과정은 몸 속의 기 흐름을 증가시킬 것입니다.

The Taoists describe it. There are two major, major energy channels. One is the central part of your body. It's a column. The qi column arises from your dan tian, from your navel, to the top of your head. That's the first one. It's the clear up.

도교에서는 이렇게 설명합니다. 두 가지 주요한 에너지 통로가 있습니다. 하나는 몸의 중심 부분에 있는 기둥입니다. 기둥은 단전, 배꼽에서 머리 꼭대기까지 올라갑니다. 그것이 첫 번째입니다. 그것은 맑게 하는 통로입니다.

So it starts at your battery. Your navel is your battery. So, as you meditate, your battery gets charged up. As it gets charged up, then it gets filled up. Then as you continue to meditate, it pushes

the qi up. And so in that process, it cures your central body, your stomach area issues. And as it rises, it rises, it rises. It fixes problems in your body. Up to the point where it reaches your brain. Your brain area. So far so good?

그래서 배터리에서 시작됩니다. 배꼽이 여러분의 배터리입니다. 명상하면서, 배터리가 충전됩니다. 충전되면, 그 배터리가 가득 차게 되죠. 그리고 계속 명상하면, 기가 위로 밀어 올라갑니다. 그 과정에서 여러분의 몸의 중심, 즉 배 부분의 문제를 치유합니다. 그리고 그것이 올라가면서, 올라가면서, 올라가면서, 몸의 문제를 해결합니다. 뇌에 도달할 때까지요. 뇌 부분까지요. 지금까지 괜찮나요?

That's how the Taoists describe it. Because when they meditate, they see that happening. They observe the states of the physical bodies. And that's correct. It's called the small (???). It's the first one. It has to be cleared up. And then there's another channel that surrounds your body. Circulates around your body. Outside. On your skin. Did you know that? Go down there and back up your the back. Center, your back and up here. So far so good? Anyone knows that?

그것이 도교에서 설명하는 방식입니다. 명상할 때, 그들은 그것이 일어나는 것을 봅니다. 그들은 신체 상태를 관찰합니다. 그리고 그것이 맞습니다. 그것을 작은 (???)이라고 부릅니다. 첫 번째 통로죠. 그것은 정리되어야 합니다. 그리고 또 다른 통로가 있는데, 그것은 몸을 둘러싸고 있습니다. 몸 주위를 돌며 순환합니다. 피부 위에서도요. 그거 아셨어요? 거기 아래로 내려가서 등을 따라 올라옵니다. 중심, 등, 그리고 위로 올라오는 거죠. 지금까지 괜찮나요? 아는 분 계신가요?

And that's what the Taoists pay attention to eventually and it helps them practice. So along the way, there are places where they get stuck. You cannot, it cannot continue. For example, over here and here. See, there's a gap. See? There's a gap between

here and here. That's why when we meditate, we curl our tongue up, and touch the back of your front teeth. And you close the circuit. So far so good. That's why.

그것이 도교에서 결국 주의를 기울이는 부분이며, 그들이 수행하는 데 도움이 됩니다. 그래서 그 과정에서 막히는 곳들이 있어요. 계속 진행할 수 없게 되는 부분들이죠. 예를 들어, 여기와 여기가 그렇습니다. 보세요, 여기와 여기 사이에 틈이 있죠. 그래서 우리가 명상할 때, 혀를 말아서 앞니 뒤쪽에 닿게 합니다. 그리고 회로를 닫는 거죠. 지금까지 괜찮나요? 그래서 그렇습니다.

Curl it and put it, and rest it behind the back of your front teeth. I hope that they, they told you that in the beginner's class. Yes? Very good. I, sometimes I don't do that. Back then i was meditating all day. And you do that long enough, it gets tiring. And sometimes you forget. And what happens when you don't do that? Do you know? Anyone knows? You haven't done it yet? Try meditating for the entire day and you find out for yourself. You see all these things. It's verifiable.

혀를 말아서 앞니 뒤쪽에 놓고 쉬게 합니다. 조금 수업에서 그걸 알려줬기를 바랍니다. 그렇죠? 아주 좋습니다. 저도 가끔 그걸 안 할 때가 있어요. 그때는 종일 명상하고 있었죠. 그렇게 오래 하면 피곤해져요. 그리고 가끔 잊어버리게 돼요. 그걸 안 하면 어떻게 될까요? 아세요? 혹시 아시는 분 계신가요? 아직 안 해보셨나요? 종일 명상해 보세요, 그러면 스스로 알게 될 거예요. 이런 것들은 다 확인할 수 있는 거죠.

So if you meditate for a few days straight. And then you forget the curl of your tongue. What happens? Yes, Melissa. (Melissa: inaudible) The gap here. It's like the electricity needs the wire to run through it. Right? So if there's a gap in the wire, what's going to happen? Anyone? Yes sir? (Comment: It breaks the circuit) Breaks the circuit. And then what happens? (Comment:

No energy gets through)

그래서 며칠 동안 계속 명상하다가 혀를 말아 놓는 걸 잊어버리면 어떻게 될까요? 네, 멜리사. (멜리사: 잘 들리지 않음) 여기 틈이 있죠. 전기가 흐르려면 전선이 필요하잖아요. 그렇죠? 그래서 전선에 틈이 있으면 어떻게 될까요? 아무도요? 네, 선생님? (청중: 회로가 끊어집니다) 회로가 끊어지죠. 그럼 어떻게 되나요? (청중: 에너지가 흐르지 않아요)

The energy what? Won't get through and then what happens? *sigh* You guys don't know anything. So, disappointing. Yeah, It jumps. So you don't even, at a certain level, you don't even need to curl your tongue anymore. It jumps anyway. Isn't that cool? Huh? Well, it's a little while before you get there.

에너지가 뭐가 되죠? 흐르지 않으면 어떻게 되나요? (한숨) 아무것도 모르네요. 정말 실망이에요. 네, 그럼 에너지가 점프해요. 그래서 일정 수준에 도달하면, 더 이상 혀를 말지 않아도 돼요. 어차피 점프해버려요. 멋지지 않아요? 음, 그곳에 도달하는 데는 좀 시간이 걸리겠지만요.

For now, curl your tongue. Eventually, after a while, it doesn't matter anymore. It just... it just jumps. The Qi has a life, a mind of it's own, It jumps regardless. You can't stop it. Isn't that cool? So, lots of things you observe when you meditate. So the Taoist healing technology is based on the observation of the qi flows in the body. It runs everywhere. It runs... they observe the meridians or where the channels of the qi actually, the major channels of the qi flows. And they put it down.

지금은 혀를 말아주세요. 결국 시간이 지나면 더 이상 상관없어져요. 그냥 뛰어넘어요. 기는 자기만의 생명, 자기만의 마음이 있어요. 상관없이 뛰어넘어요. 그걸 막을 수 없죠. 멋지지 않아요? 그래서 명상할 때 많은 것들을 관찰하게 돼요. 도교의 치유 기술은 몸 안에서 기의 흐름

을 관찰하는 데 기반을 두고 있어요. 기는 모든 곳을 흐르죠. 그들은 기가 실제로 흐르는 주요 경로, 즉 경락을 관찰하고 그걸 기록합니다.

That's why we owe to them, to the Eastern medicine, the Taoist knowledge of the qi. Alright. Where am I going? Not sure. Anyone have any questions? Last week, last weekend, we were invited to go over to the Korean temple. Invited us over to give a Dharma talk. And there, you know, they don't even meditate. Typically, the way we train our people.

그래서 우리는 동양 의학과 도교의 기에 대한 지식에 감사해야 해요. 자, 어디로 가고 있죠? 잘 모르겠어요. 아무도 질문 없나요? 지난 주말, 우리가 한국 사찰에 초대받아서 법문을 하러 갔어요. 거기서는, 알죠, 명상조차 하지 않아요. 보통 우리가 우리 사람들을 훈련시키는 방식과는 다르게요.

First, you have to sit. Because after you sit, the qi rises and clears your head. So you remember the major column inside your body. That's the first one that has to clear up. The Hindus, they look at chakras and stuff like that. That's not a very good model. They don't understand the qi yet. That's why. That's why they think of chakras.

우선, 앉아야 해요. 왜냐하면 앉으면 기가 올라가면서 머리를 맑게 해주기 때문이죠. 그래서 몸 안에 있는 주요 기 흐름, 즉 기의 기둥이 처음으로 맑아져야 해요. 힌두교에서는 차크라 같은 것들을 보죠. 하지만 그것은 그리 좋은 모델이 아니에요. 그들은 기에 대해 아직 잘 이해하지 못해요. 그래서 차크라를 생각하는 거죠.

Actually, there are many, many more chakras than they can describe to you. So it turns out the Taoists, when they, when they go into their own retreat, they practice intensively. In order to become enlightened. So, they follow the qi flow here. And

sometimes they get stuck. And they have to figure out how to unstuck them. They can't, it gets stuck here. Day after day, week after week, month after month, year after year.

실제로, 그들이 설명할 수 있는 것보다 더 많은 차크라가 있어요. 그래서 사실 도교인이 자신들의 수행에 들어가면, 매우 집중적으로 수행을 해요. 깨달음을 얻기 위해서요. 그래서 여기서 기 흐름을 따라가죠. 그리고 가끔 기가 막히게 되면, 어떻게 막힌 곳을 풀어야 할지 찾아야 해요. 기가 여기서 막히면, 하루하루, 일주일, 한 달, 심지어 몇 년이 지나도 계속 그 자리에 머무를 수 있어요.

They have to figure out a way to unstuck it. They keep on circulating. And, all around, all underneath and around, up to here. And when they reach over here, they become enlightened. That's what they call enlightenment. Up here. Then, they have an astral body that flies out. Do you know that? It's true. Alright. So, the way they unstuck it, it's brute force.

그들은 그것을 풀어낼 방법을 찾아야 해요. 계속 순환하면서, 여기저기, 아래와 주위를 돌고, 여기까지 올라가면, 깨달음을 얻었다고 해요. 도교인이 말하는 깨달음이 바로 여기에서 일어나는 거죠. 그때 그들은 영체를 얻고, 그 몸이 밖으로 날아가요. 아시죠? 사실이에요. 자, 그래서 그들이 그것을 푸는 방법은 강력한 힘을 사용하는 거예요.

In our world, in the Buddhist world, there are ways, we do it a lot more effectively. We can unstuck them very, very quickly. A lot quicker than a Taoist. Taoists can be stuck for decades and years and so on. In Buddhism, you can resolve it just like that (finger snap). Anyway, So, typically, in our tradition of Chan training. We emphasize sitting. You sit. You meditate so that the qi clears your head. It heals your body. And clears your head.

이 세상에서 불교 세계에서는 우리가 그것을 훨씬 더 효과적으로 합니

다. 우리는 그것들을 매우, 매우 빠르게 풀 수 있습니다. 도교인은 수십 년, 수년을 갇혀 있을 수 있지만, 불교에서는 그냥 이렇게 (손가락 튕기는 소리) 해결할 수 있습니다. 어쨌든, 전통적인 선 수행에서는 앉는 것에 중점을 둡니다. 앉아서 명상하면 기가 머리를 맑게 하고, 몸을 치유하며, 머리를 깨끗하게 합니다.

And then, we give you instructional talks. And, why is that? Because that's when you're able to gain insights. To open your wisdom. The jargon, Buddhist jargon is to open your wisdom. Alright. So that's why the tradition of meditation, the way we train it is, has a combination of both sitting meditation or meditation practice. The process of meditating and then instructions.

그런 다음 우리는 여러분에게 법문을 해줍니다. 왜 그럴까요? 통찰을 얻을 수 있기 때문입니다. 지혜를 여는 것입니다. 불교 용어로는 “지혜를 연다”라고 합니다. 알겠죠? 그래서 우리가 가르치는 명상 전통은 앉아서 하는 명상, 즉 명상 수행과 그 후의 가르침이 결합된 형태입니다.

It's the ... And recently, we just, last week, recorded a TV program on a Vietnamese TV program. And, we talked about, we invited a Hinayana monk. Venerable Phry Samruay. He's a Thai monk. He's a very, very high level. He's a high, senior monk in the hierarchy. They have very strong meditation. Hinayana meditation. And the Thai are one of the best. If you want to learn Hinayana meditation, I strongly urge you to find a great Thai monk to learn.

그리고 최근에, 지난주에 우리는 베트남 TV 프로그램에서 프로그램을 녹화했습니다. 그때 우리는 하리야나 승려인 아잔 Samruay 스님을 초대했습니다. 그는 태국 스님이고, 매우 높은 수준의 스님입니다. 승려 계층에서 높은 위치에 계시며, 매우 강력한 명상 수행을 하고 계십니다. 하리야나 명상에 대해 배우고 싶다면, 훌륭한 태국 스님을 찾아 배

우는 것을 강력히 추천합니다.

For example, he's one of them. You really want to learn Hinayana meditation. Go over there and learn. I have no reservations about it. He understands Hinayana meditation. He received training. And, so that's why we invited this monk to the TV program. Because we talked about a meditation.

예를 들어, 그는 그 중 한 명입니다. 정말로 하리야나 명상을 배우고 싶다면, 그곳에 가서 배우세요. 저는 그에 대해 아무런 망설임이 없습니다. 그는 하리야나 명상을 잘 이해하고 있고, 그 명상에 대한 훈련을 받았습니다. 그래서 우리는 이 승려를 TV 프로그램에 초대했습니다. 왜냐하면 명상에 대해 이야기했기 때문입니다.

Gōng'àn Anecdote. So, in Hinayana, they train the people differently. The training is quite different from our Mahayana meditation. So, one of the very important Mahayana meditation training technique is called the gong an. The koan. In Japanese, it's called the koans. So, we told him about this, this meditation anecdote. That, about the founder of our Wei Yang lineage. He's WeiShan, a Chan master.

공안 일화. 하리야나에서는 사람들이 다르게 훈련을 받습니다. 그 훈련은 우리 대승 명상과는 꽤 다릅니다. 대승 명상 훈련에서 아주 중요한 기술 중 하나가 바로 “공안”입니다. 일본어로는 코안이라고 불립니다. 그래서 우리는 그에게 이 명상 일화에 대해 이야기했습니다. 우리 위양 종의 창시자인 위산선사의 이야기였습니다.

He's a founder of our Wei Yang Chan lineage. And he's, at a young age, he was accepted to become a room entering disciple of his teacher, the Great Master Bai Zhang. Bai Zhang is a Great Chan Master in the Chinese Chan Tradition. Room entering disciple means that he's at the level where he's able to knock on

his teacher's door to ask for answers. To ask questions.

I've never been there. Way before my time. But I imagine that when you meditate a lot, you have these questions that arise.

그는 우리 위양종의 창시자입니다. 어린 시절, 그는 스승인 백장선사의 입실제자가 되도록 받아들여졌습니다. 백장은 중국 선(禪) 전통에서 유명한 대선사입니다. '입실제자'란 스승의 문을 두드려 질문을 할 수 있을 정도의 경계에 도달한 제자를 의미합니다. 저는 그런 경험을 한 적이 없습니다. 제 시대보다 훨씬 이전의 일이지만, 명상을 많이 하다 보면 그런 질문들이 생겨날 거라는 생각은 듭니다.

And that's when the teacher recognizes you as having the potential, as being right for instruction. You're ready to be taught. And therefore, when you have questions, the best way to teach you is to allow you to ask questions. For them to give you an answer to help you.

그때 스승은 제자가 가르침을 받을 준비가 되었고, 가르침을 받을 잠재력이 있음을 인정합니다. 그래서 질문이 생기면, 그 질문을 통해 제자를 가르치는 가장 좋은 방법은 그 질문에 답을 해주는 것입니다.

That's why room entering disciples are very, very advanced levels. So, that's why at a very young age Wei Shan Chan Master is very advanced already, he's almost enlightened, That's why the Master says, you are a room entering disciple.

그래서 입실제자는 아주 고수준의 제자들입니다. 그래서 아주 어린 나이에 위산선사는 이미 아주 고단계에 있었고, 거의 깨달음에 가까운 상태였죠. 그래서 스승이 말씀하셨습니다. "너는 입실제자다."

You have to wait. You have to strike the iron when it's still hot. So, one day Bai Zhang Master told Wei Shan Master, his disciple. Go and check the fire, the ashes and see if there is any ember in there.

기다려야 합니다. 달군 철을 칠 때가 바로 그때입니다. 어느 날, 백장스님이 제자인 위산스님에게 말씀하셨습니다. "가서 불을 확인하고, 재 속에 남아있는 불씨가 있는지 확인해라."

So, Wei Shan is very, very smart and very thorough person. He went and he checked, and he checked, and he checked. And he checked the ash carefully. Because when your master tells you to do something, you do your best. You don't do it half-assed. That's how the Americans put it, I think. So, he checked, and checked, and checked. And he stood up and said, Shifu, no ember left.

위산스님은 매우 똑똑하고 철저한 사람이었습니다. 그는 가서 확인하고, 확인하고, 재를 꼼꼼히 살펴보았습니다. 왜냐하면 스님께서 무엇을 시키면, 최선을 다해야 하기 때문입니다. 절대 대충하지 않습니다. 음, 미국인들이 그렇게 표현하는 것 같습니다. 그래서 위산스님은 확인하고 또 확인한 후에 일어나서 스승님께 말씀드렸습니다.

What did Bai Zhang do? He walked over, he himself walked over to the ash. That's when you know you're in trouble. So Bai Zhang checked the ash himself and said: See? There's still an ember left. And at that moment, Wei Shan became enlightened.

"스승님, 남은 불씨가 없습니다." 그러자 백장스님은 어떻게 했을까요? 직접 재를 확인하러 갔습니다. 그때부터 당신은 문제가 있다는 걸 알 수 있습니다. 백장스님은 재를 직접 확인하시고 말씀하셨습니다. "보세요? 아직 불씨가 남아있다." 그리고 그 순간, 위산스님은 깨달음을 얻었습니다.

See? When I talk about speed, we do have the techniques. It's not Bias. We have much, very, very, much more clever, much more powerful methods of teaching. Even more so than Hinayana. It's time after time. Time and time again. That in our history, in our annals of, the analects of the Chan teaching.....

보세요? 제가 속도에 대해 이야기할 때, 우리는 기술을 가지고 있습니다. 이는 편견이 아닙니다. 우리는 훨씬 더 똑똑하고 강력한 방법을 가지고 있습니다. 히나야나보다도 더 뛰어난 방법들입니다. 우리의 역사 속에서, 선의 가르침의 어록에서, 그 예는 끊임없이 반복되어 왔습니다.

(Master is struggling with Vietnamese) I don't know why I can't even think this morning. Clearly, the head is not clear yet. Anyway. So we, the records, historical records demonstrate why these..., we do have very much more powerful, much faster ways to train the students.

(스님은 베트남어 단어 찾는 중) 왜 오늘은 이렇게 생각이 잘 안 나는지 모르겠어요. 분명히 아직 머리가 맑지 않네요. 어쨌든, 그래서 우리는 기록들, 역사적 기록들이 왜 우리가 훨씬 더 강력하고 빠른 방법으로 제자들을 가르칠 수 있는지를 보여줍니다.

So, so at that moment, he point out, Bai Zhang showed the ember and Wei Shan immediately became enlightened, at the age, in his 20s, 23 years old. And he lived to be in his 80s before he died. 60s or 80s. Alright. So, that's the story in the records. You point out an ember to someone. This guy becomes enlightened.

그 순간, 백장이 그 불씨를 가리켰고, 위산은 20대, 23살에 즉시 깨달음을 얻었습니다. 그리고 그는 80대에 죽을 때까지 살았습니다. 60대 또는 80대였죠. 알겠죠? 그래서 그것이 기록에 나오는 이야기입니다. 누군가에게 불씨를 가리키면 그 사람이 깨달음을 얻는 거죠.

Now, it's up to us to figure out why. So I know about this for several years now. And I couldn't understand why. And then, it dawned on me recently. Oh, that's why. That's why I invited the Hinayana monk over to ask his opinion.

이제 우리는 그 이유를 알아내야 합니다. 저는 몇 년 동안 이 이야기를 알았지만, 그 이유를 이해할 수 없었어요. 그리고 최근에 깨달았어요.

아, 그렇구나. 그래서 제가 히나야나 승려를 초대해서 그에게 의견을 물어본 거죠.

This is the best meditation teacher that I know around the area. So I thought I invite him over to share his, his thoughts on the TV program for the audience. So I gave him the gong an, I asked him to prepare to make some comments about it. So I got on the TV program, I talk and talk. I said, sorry. You know, the gong an I gave to you, have you seen it? yes. And I look at him and I said, do you have such training techniques in Hinayana, in your tradition? He says no.

제가 아는 바로 이 지역에서 가장 훌륭한 명상 선생님이기에 그분을 초대해서 그분의 생각을 TV 프로그램에서 공유하자고 생각했습니다. 그래서 그에게 공안을 드리고, 그것에 대해 의견을 준비해 달라고 부탁했어요. TV 프로그램에 나가서 이야기하면서, "죄송합니다. 제가 드린 공안, 보셨나요?" 하고 물었죠. 그리고 그를 바라보며 "히나야나 전통에서는 이런 훈련 방법이 있나요?"라고 물었더니, 그는 "없습니다."라고 대답했어요.

So I was planning on asking him a question, making him give a comment. A comment about it. I said no. I'm going to make a comment for you. Because I knew that it's not something they are conditioned, they are experienced in, in explaining. The last thing I want to do is embarrass him.

그래서 그에게 질문을 하고, 코멘트를 청하려고 계획했어요. 하지만 "아니요, 제가 대신 코멘트를 하겠습니다."라고 말했죠. 이 공안을 설명하는 데 익숙하지 않다는 걸 알았기 때문이에요. 그를 창피하게 만들고 싶지는 않았어요.

So, then, by then, we have about three minutes left. And that's the problem with our TV program. Every week it costs me \$200

of my own pocket. And, people complain that I don't speak enough.

그렇게 시간이 약 3분 정도 남았어요. 그리고 그게 바로 우리 TV 프로그램의 문제인데, 매주 프로그램에 200달러씩 제 돈으로 지출하고 있어요. 그런데 사람들은 제가 말을 충분히 하지 않는다고 불평해요.

Anyway, So, the concept behind that story. Is a very, very important concept in, in Chan. Even though that Wei Shan, Chan Master is very bright, very smart, very wise. He himself cannot find the ember. It takes his teacher to be able to point it out to him. And that's the nature of the training in Chan. No matter how smart you are. There are things that you cannot see.

어쨌든, 그 이야기의 핵심 개념은 선에서 매우 중요한 개념입니다. 비록 위산선사는 매우 똑똑하고 지혜롭고 밝은 사람이라 할지라도, 그 스스로는 그 불씨를 찾을 수 없었습니다. 그 불씨를 찾아내는 것은 스승의 역할이었죠. 이게 바로 선 수행에서 중요한 훈련의 본질입니다. 아무리 똑똑하다고 해도, 사람이 볼 수 없는 것이 있습니다.

Why do you think you're sick in the first place? Anyone who's sick? You remember when you meditate and you have these aches and these, you know, when I meditate, my back, my shoulders are kind of stiff. Yes? Anyone? Only four of us. Five. The rest of you are so healthy i guess. When it gets to the shoulder, that's not bad already. Eventually it gets to the head. And you have horrible migraine. I will tell you right now.

왜 처음에 아픈지 생각해 본 적 있나요? 아픈 사람이 있나요? 명상할 때 이런 통증이나 이런 것들이 생기는 걸 기억하나요? 제가 명상할 때, 제 등과 어깨가 약간 뻣뻣해집니다. 네? 그런 사람 있나요? 네 명, 다섯 명만? 나머지는 다 너무 건강하신가 봐요. 어깨까지 가면 그나마 괜찮은 겁니다. 결국 머리로 가면, 끔찍한 두통이 생깁니다. 지금 말씀드

리겠어요.

Yes? Yes, yes. You ain't seen nothing yet. And you might even pass out. You feel like dizzy and all these things. Because you're healing yourself. You have problems up there. Lots of problems up there. Trust me. You're all very sick.

네? 네, 네. 아직 아무것도 못 보셨죠. 아마 기절할 수도 있습니다. 어지럽고 이런 증상도 느낄 수 있어요. 왜냐하면 당신 자신을 치유하고 있기 때문입니다. 위쪽에 문제가 많아요. 믿으세요. 여러분 모두 아주 아프니다.

Anyway. So, the, so you can meditate. And even though your head is cleared up. There's still things you cannot see. And, if your teacher points out, points it out to you. The things you cannot see. You know. Remember the Taoists, when they practice, they go, they follow the qi flow here. They meditate for a long, long time to see how the qi flows. It actually, it goes very slowly. It moves like this. This is the actual speed.

어쨌든, 그래서 명상할 수 있습니다. 머리가 깨끗해지더라도 여전히 볼 수 없는 것들이 있습니다. 그리고 스승님이 그것을 가리켜 주시면, 볼 수 없는 것들을 알게 됩니다. 기억하세요, 도교의 수행자들은 이렇게 기의 흐름을 따라가며 오랫동안 명상하여 기가 어떻게 흐르는지 봅니다. 실제로 기는 아주 천천히 흐릅니다. 이렇게 움직입니다. 이게 실제 속도입니다.

It's crawling like a worm. And then it gets stuck. And you can't figure out why. You keep meditating day in day out. And, so the teacher points it out to you. and (BOOM) It goes through. If you don't see it, you're stuck here forever. Can be stuck here forever. Or here. Or here. So that's why, that's why at times when you have directions, guidance, you can break through these blockages,

these obstructions. Alright.

그것은 마치 벌레처럼 기어가고 있습니다. 그리고 그 뒤에 막히고, 왜 막히는지 알 수 없죠. 계속해서 하루하루 명상하더라도. 그래서 스승님이 그것을 가리켜 주면, (쿵) 기가 지나갑니다. 만약 당신이 그것을 보지 못한다면, 여기서 영원히 막힐 수 있습니다. 여기나 여기, 혹은 여기도 마찬가지입니다.

That's why in Mahayana, we have the tradition of seeking a Good Knowing Advisor. Because if you, you know, the Hinayana, they go up to the mountain. They meditate for 20 years. It doesn't mean they're going to break through. You still get stuck here. Nothing you can do. Even after 20 years. Mahayana, that's why we prefer to look for a Good Knowing Advisor.

대승에서는 선지식을 찾는 전통이 있습니다. 왜냐하면, hina야나에서는 산에 올라가서 20년 동안 명상한다고 해도, 반드시 깨달을 수 있는 것은 아니기 때문입니다. 여전히 여기서 막힐 수 있습니다. 아무리 20년이 지나도 아무것도 할 수 없습니다. 대승에서는 그래서 선지식 찾는 것을 선호합니다.

So in the Chan tradition. We meditate. Year round. We meditate while sitting. We meditate while walking. We meditate while cooking. We meditate... No, not while eating. I haven't figured it out yet. Not with the kind of food they prepare at our temple. So, we meditate a lot. And it's because of that. The teacher sees you are ready and they point out the things that are obstructing you. And how do they do that?

선의 전통에서는 우리는 일 년 내내 명상합니다. 앉아서 명상하고, 걸으면서 명상하고, 요리하면서 명상합니다. 먹으면서 아니, 아니죠. 아직 그건 방법을 찾아내질 못했습니다. 우리 절에서 준비해주는 요리 가지고는요. 그러니까 우리는 정말 많이 명상합니다. 그 때문에 스승님은

당신이 준비되었음을 보고, 여러분을 막고 있는 것들을 지적해 주는 겁니다. 그럼 그 선지식들은 어떻게 그렇게 하죠?

Do they keep going around saying, you know. Oh, you're stuck here. Oh, she's stuck there. You think they do that? No? So, what do you think they are doing? How do you think they train people? This is the state secret of Chan meditation. They ask you to do something. That's how they teach you. That's all the secret I'm willing to reveal to you today. No more. No more than that. So, in the Chan environment, the teacher gives an assignment to the student.

그들이 계속 돌아다니며, "아, 여기 막혔네." "오, 그녀는 저기 막혔네." 이렇게 말한다고 생각하나요? 아니죠? 그렇다면 무엇을 하고 있다고 생각하나요? 어떻게 사람들을 가르친다고 생각하나요? 이게 바로 선 명상의 국가 비밀입니다. 당신에게 뭔가를 하라고 시킵니다. 그게 그들이 가르치는 방법입니다. 오늘 제가 여러분에게 공개할 수 있는 모든 비밀이에요. 그 이상은 없습니다. 그래서 선 환경에서는 스승님이 제자에게 과제를 줍니다.

For example, instructions, go cross your legs. You figure out a way. You do it. You just do it, do it, keep on doing it, do it, do it, do it, until you say, but I can't do it. In order to progress, let me remind you. In order to progress, it has to be at the expense of, or you have to be able to do something you could not do before. Yes? People come to meditation and say, oh, I want to come here. I feel good about myself. I want to relax and, you know, walk away here and feel good about my Chan experience.

예를 들어, 지침이 "다리를 꼬아 보세요"라고 한다면, 그 방법을 찾아서 하게 됩니다. 그냥 하세요. 계속하세요, 하세요, 하세요, 하세요, 하다가 "하지만 저는 할 수 없어요."라고 말할 때까지. 진행하려면 기억하세요. 진행하려면, 이전에 할 수 없었던 것을 할 수 있어야 합니다.

사람들이 명상에 오면서, "아, 여기에 오면 나는 나 자신에 대해 좋게 느껴지고, 편안하게 느끼고 싶어요. 그리고 선 수행 경험을 마치고 나서 좋게 느끼고 싶어요."라고 생각하죠.

What do we call that? They call it happiness. We call it, being stuck. You're supposed to walk away and say, oh my God. I still can't do it. You're working at it. That's how someday you'll break through. You continue to do it. You have to break through the obstruction before you can leap. Yes. (Question: So we should interpret that when we're in agony and our entire body is in pain, that's progress?)

그것을 뭐라고 부르죠? 사람들은 그걸 행복이라고 부릅니다. 우리는 그걸 정체 상태라고 부릅니다. 여러분은 "아, 세상에. 아직도 할 수 없어요."라고 말하며 떠나야 합니다. 계속해서 그걸 하는 것이죠. 그것이 언젠가는 돌파구를 찾을 수 있는 방법입니다. 계속해서 그것을 하세요. 장애물을 넘어서야만 뛰어오를 수 있습니다. 네. (질문: 우리가 고통 속에 있고, 온몸이 아프다면, 그것이 진전이라고 해석해야 하나요?)

That's building your way towards progress. So for example, you meditate. I paraphrase the question here. Meditate and you're in pain and you can't take it anymore and you hate it and you say, why am I doing this on Saturday morning? When I could be still in my bed, comfortable. It's because you're healing yourself.

그것이 진전을 향한 길을 닦는 것입니다. 예를 들어, 명상할 때, 내가 여기서 질문을 바꿔서 말해보겠습니다. 명상하고 있는데, 아프고 더 이상 참을 수 없고, 싫고, "왜 내가 이 토요일 아침에 이걸 하고 있지? 편안하게 침대에 있을 수 있을 텐데." 이렇게 생각할 수 있습니다. 하지만 이걸 하는 이유는 자기 자신을 치유하고 있기 때문입니다.

When you meditate and those pains arise, actually, you're healing yourself. Yes. The lady back there. (Question: inaudible) The

question is, when some people meditate, especially beginners who meditate, and their hips are in pain. The question is, is it because they... What's the question again?

명상할 때 그런 통증이 발생하는 것은 사실 자기 자신을 치유하는 과정입니다. 네, 저 뒤에 있는 여성분. (질문: 잘 들리지 않음) 질문은, 특히 명상을 처음 하는 사람들이 명상할 때 엉덩이가 아픈 이유가 무엇인지에 대한 질문 같습니다. 질문이 무엇이었죠?

The knee's hurt? Is it because the hip is not open? Or. What is it? I haven't figured it out yet because my knees are still hurting. After 20 years, you would think I've got any wiser? No. Yes. (Question: So, when your knee hurts now, will it eventually go away?)

무릎이 아픈 건가요? 골반이 열리지 않아서 그런 건가요? 아니면... 무엇 때문일까요? 저는 아직 잘 모르겠습니다. 20년을 했는데도 아직도 무릎이 아프네요. 더 똑똑해졌을 거라 생각했는데? 아니요. 네. (질문: 그래서 지금 무릎이 아프면 결국 나을까요?)

Never... You hope. If it goes away, then you can't make progress anymore. Well, it goes away and then it comes back. Sometimes... The question reveals this fear of the pain in the knee. You shouldn't be fearful of the pain in the knee. Now you know that the pain there is actually a healing process in your body. You should be happy. You should be, oh, golly, it hurts so much. It's just so wonderful. Haha.

절대요...희망은 할 수 있지만. 만약 그 통증이 사라지면 더 이상 진전이 없다는 뜻이에요. 음, 사라졌다가 다시 나타나죠. 때때로...그 질문은 무릎의 통증에 대한 두려움을 드러내요. 무릎의 통증을 두려워해서는 안 됩니다. 이제 그 통증이 사실 당신 몸에서 치유 과정을 나타낸다는 것을 알게 되었죠. 그걸 기쁘게 받아들여야 해요. "오, 세상에, 정말 아

프다. 정말 멋져!" 이렇게요. 하하.

It means, i will be so much healthier than before. It's true. It's a fact. That when you meditate and it hurts, you're healing. You're doing tremendous healing to yourself. Don't be afraid. Don't, just don't overdo it. Don't overdo it and then come back and sue me because I don't have any money. Haha. Bear it more and more each time. And it builds up. Eventually, it pushes through and the pain disappears.

그 말은 결국, 예전보다 훨씬 더 건강해질 거라는 뜻이에요. 정말 사실이에요. 명상하고 아프면, 그건 치유하고 있다는 뜻이에요. 자신에게 엄청난 치유를 하는 거예요. 두려워하지 마세요. 단, 너무 과하게 하지 마세요. 지나치게 해서 나중에 나를 고소하지 않도록, 나는 돈이 없어요. 하하. 매번 조금씩 더 견디세요. 그러면 점점 쌓이고, 결국 그것이 뚫고 지나가면서 통증이 사라집니다.

And it's a very good thing. When the pain disappears, you are healthier. You break through. You just healed yourself. And then it comes back. Why is that? I'm being blunt with you. I'm not going to mislead you into thinking, Oh, I beat it. I'm so good. No such luck. Why? Yeah. (Comment: There's so many different problems. You solve some in the beginning and more in the end.) Yes.

그건 아주 좋은 일이에요. 통증이 사라지면, 당신은 더 건강해진 거예요. 그리고 돌파한 거죠. 자신을 치유한 거예요. 그런데 다시 돌아오는 이유는 무엇일까요? 솔직히 말씀드릴게요. 여러분을 잘못된 방향으로 이끌지 않겠어요. "아, 내가 이겨냈어. 정말 대단해." 이런 식으로 생각하게 하지 않을 거예요. 그런 일 없어요. 왜냐고요? 네. (청중: 처음에는 일부 문제를 해결하고, 나중에는 더 많은 문제가 드러나니까요.) 네. But it's the same area. It's the same spot where it hurts. I'm

telling, I'm describing to you what happened to me. I did back then, 20 years ago, I didn't have anyone to ask. It hurts around the knees. Anyone? And the ankles. Yeah? And right here in the hip. Yeah? And the back. Haha. So I broke through. Mind you. No pain in the knee. No pain in the ankle. Yes. No pain in the hips area. And the legs. Uh, both legs are pushed down to the floor. They don't lift up anymore. Anyone? Huh? You're still lifting? The leg is still up in the air? Don't worry. Eventually, it will drop down.

하지만 그건 같은 부위예요. 아픈 곳은 여전히 같은 지점이에요. 제가 경험했던 일을 말하는 거예요. 20년 전에, 그때는 물어볼 사람도 없었어요. 무릎 주위가 아프고, 발목도 아프고. 맞죠? 그리고 이 허리 쪽도 아프고. 맞아요? 그때 제가 돌파했어요. 주의하세요. 무릎에 통증이 없고, 발목에 통증도 없고, 허리 부분도 아프지 않아요. 두 다리가 바닥에 완전히 눌러서 더 이상 뜨지 않아요. 아직 다리가 공중에 떠 있나요? 걱정하지 마세요. 결국 다리는 내려갈 거예요.

All clear. And all of a sudden, one day, the knee pain came back... And then the ankle came back. And then the hips. And then the back. And the shoulders, of course, it's every time. Why? Couldn't ask anyone. Did I regress? Of course not. Unlike you, I meditated every day. For at least an hour. I couldn't possibly regress. Why is that? the same exact area?

모든 게 다 나아졌죠. 그러다가 어느 날 갑자기 무릎 통증이 다시 왔어요...그다음에 발목도 왔고, 허리도, 어깨도 물론 매번 그래요. 왜일까요? 물어볼 사람도 없었어요. 제가 퇴보한 건가요? 물론 아니죠. 여러분과는 다르게 저는 매일 명상했어요. 적어도 한 시간씩. 절대 퇴보할 수 없죠. 왜 그럴까요? 같은 정확한 부위에서요?

I don't know either. Haha. It's the next layer inside. The problem is many layers. The illness is many layers. See that? Don't think

that it disappears. It's just because the pain stops doesn't mean you healed yourself. Totally. Then you go deep inside. And deeper, and deeper, and deeper, and deeper, until you get to your bone marrow. It starts at your skin to your muscles and so on. All the way to the bone marrow. That's the nature of your illness. It's many layers. That's why you have to address them layer, after layer, after layer, after layer. That's why you want to continue to progress. To improve.

저도 잘 모르겠어요. 하하. 그건 다음 단계의 문제인 거죠. 문제는 여러 층으로 되어 있어요. 질병도 여러 층이에요. 통증이 멈춘다고 해서 완전히 치유된 건 아니에요. 그냥 통증이 멈춘 것뿐이죠. 그리고 그다음에 더 깊이 들어가게 돼요. 점점 더, 더 깊이, 더 깊이, 더 깊이, 결국 뼈속까지 가게 되죠. 피부부터 근육을 거쳐 뼈속까지. 그게 바로 질병의 본질이에요. 여러 층으로 되어 있어요. 그래서 그 층을 하나하나, 계속해서 해결해 나가야 하는 거예요. 그렇게 계속해서 나아가고, 발전해야 하는 이유죠.

So when you, after the pain stops. It feels very good. It feels light. It feels so peaceful. More so than before. That means the head is more clear. Whereas you continue to meditate. Then you move to the next level. Deeper. Next layer, deeper. Alright. Until you root it all out. That's why. It keeps on coming back. Does it help Melissa?

통증이 멈추면 정말 좋고, 가벼워지고, 평화롭고, 이전보다 훨씬 더 편안하게 느껴져요. 그건 머리가 더 맑아졌다는 뜻이에요. 그 상태에서 계속 명상하다 보면, 더 깊은 다음 단계로 가게 되죠. 더 깊은 층으로, 점점 더 깊이 들어가요. 결국엔 모든 문제를 근본적으로 해결할 수 있을 때까지. 그래서 통증이 계속 돌아오는 거예요. 이해됐나요, 멜리사?

You have a long way to go. Trust me. Alright. That's motivation to improve. You keep on improving. Don't get stuck. Any other

questions? So, the reason for a Good Knowing Advisor's instruction is. He shows you where, what you are doing that's wrong. That's why it's stuck here. You got that? You're doing something wrong, that's why your Qi is stuck here.

아직 갈 길이 멀어요. 날 믿으세요. 자, 이게 바로 발전을 위한 동기부여죠. 계속 발전하세요. 막히지 마세요. 자, 그러니까, 선지식의 가르침의 이유는 바로 여러분이 잘못하고 있는 부분을 알려주는 거예요. 그래서 여러분이 여기에 막혀 있는 거예요. 이해되나요? 뭔가 잘못하고 있기 때문에, 그래서 기가 여기에서 막히는 거예요.

So, in the Chinese literature. Have you heard of the Journey to the West? How the monk, the Chinese monk who undertook a pilgrimage to India to bring back the sutras. The Buddhist teachings. Mahayana teachings. So, along the way, he encountered a lot of obstructions.

중국 문학에서 서유기 들어본 적 있나요? 인도로 가서 경전을 가져오기 위해 여행을 떠난 중국의 승려가 등장하는 이야기인데요. 그 스님은 많은 장애를 만납니다.

And I'm told by Hung. He says that the journey to the West is a record of the journey of your Qi around here. So he says, So if you guys are going to be stuck there, you have to come and see me. I teach you how to undo it. I reveal it to you because I don't keep secrets I cannot make money off. Ah. So, the Chinese have a lot of, have a lot of wisdom.

그리고 흥 이 말하기를, 서유기는 여기서 당신의 기가 흐르는 여정을 기록한 것이라고 합니다. 그래서 그가 말하길, 만약 여러분이 거기에 막히게 된다면, 나를 찾아와야 해요. 내가 푸는 방법을 가르쳐 줄 수 있어요. 나는 돈을 벌 수 없는 비밀은 숨기지 않으니까요. 아하. 중국 사람들은 정말 많은 지혜를 가지고 있답니다.

They have a lot of documentation on how to resolve these issues. It's very fascinating, the Chinese culture. Ah. But, it turns out, it turns out that, even if you do the round thing, you will not become enlightened as they claim. This is enlightenment to the Taoist.

그들은 이러한 문제를 해결하는 방법에 대해 많은 문서가 있습니다. 중국 문화는 정말 매력적이죠. 아. 그런데, 사실, 그들이 주장하는 대로 원을 그린다고 해서 깨달음을 얻는 것은 아닙니다. 그건 도교에서 말하는 깨달음입니다.

To the Buddhist, it's not enlightenment. Because in Buddhism enlightenment is much, much, much more wonderful. Much, much, much better. Any questions? It's cool. If you practice, you meditate a lot. You will all go through these things. It's a lot to discover. If you have no questions, we can go to lunch early for a change. Yes? Very good. Thank you.

불교에서는 그것이 깨달음이 아닙니다. 왜냐하면 불교에서의 깨달음은 훨씬, 훨씬, 훨씬 더 훌륭하고, 훨씬 더 좋은 것이기 때문입니다. 질문 있으신가요? 만약 많이 수행하고 명상하면 모두 이런 과정을 겪게 될 것입니다. 발견할 것이 많습니다. 알겠습니다. 질문이 없다면, 점심을 일찍 먹으러 갈 수 있겠네요. 좋죠? 매우 좋습니다. 고맙습니다.

[선 법문] 행복은 환상이다 (2019) Happiness Is an Illusion

(열반, 궁극적 행복에 관하여)

2019.07.13.

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

녹취: Menno Bosma, 번역: 현안스님, 완료일 250222

Hello everyone. Today as usual, we have a cross-section of

students who are participating in our Chan class from very young to very old. Lots of children. It's nice to have children learn how to do Chan. It's very beneficial for them. It's a lot more beneficial than you realize.

안녕하세요, 여러분. 오늘도 평소처럼 아주 어린 학생부터 나이 많은 분들까지 다양한 연령대의 학생들이 선 수업에 참여하고 있습니다. 특히 많은 어린이들이 함께하고 있네요. 어린이들이 선을 배우는 것은 참 좋은 일입니다. 그들에게 매우 유익하며, 여러분이 생각하는 것보다 훨씬 더 큰 도움이 됩니다.

I remember my late Chinese teacher, Master Xuan Hua, the one that I learned most of my Chan meditation from. He didn't teach me how to teach, but he gave me the fundamentals about Chan meditation. Thank you very much. It's from the WeiYang lineage.

제 고인이 되신 중국인 스승, 선화상인이 기억납니다. 저는 그분으로부터 선 명상의 대부분을 배웠습니다. 저에게 가르치는 방법을 직접 가르쳐 주시지는 않았지만, 선 명상의 기본을 전해 주셨습니다. 정말 감사한 일입니다. 이 가르침은 위양종에서 전해진 것입니다.

And when you think about how he got started, it's kind of interesting. He started on his own. He really decided at a very young age that he wanted to cultivate. Anyone had that experience? Anyone? Anyone when you're younger, you children, did you want to cultivate? Anyone? None of us, right? Certainly not for us, smart.

그분이 어떻게 시작하셨는지를 생각해 보면 꽤 흥미롭습니다. 그는 스스로 시작했습니다. 아주 어린 나이에 수행하고자 결심하셨죠. 혹시 그런 경험이 있는 분이 계신가요? 어린 시절에 수행하고 싶다고 생각해 본 적이 있나요? 어린이들 중에 그런 분 있나요? 아무도 없죠? 우리 중엔 없을 겁니다. 확실히, 우리는 그렇게 똑똑하지 않았죠.

You know, Westerners. You're supposed to enjoy life, right? You young, young children, you don't know. We come, I came from Vietnam. I came here when I was older for college. And once you make it to, to, to this country, it's in order to enjoy ourselves. So you're not supposed to cultivate. You talk to most adults. They'll tell you, Cultivation, what is that?

서양에서는 인생을 즐겨야 한다고들 합니다. 그렇죠? 젊은이들은 아직 잘 모를 수도 있겠지만요. 저는 베트남에서 왔습니다. 대학에 가려고 나이가 좀 들어서 이곳(미국)에 왔죠. 그리고 이 나라에 오면, 다들 인생을 즐기려고 하는 겁니다. 수행하는 게 목적이 아니죠. 대부분의 어른들에게 물어보면, "수행? 그게 뭐야?"라고 할 겁니다.

But my master is entirely different. At a Very young age, he wanted to cultivate. He's not interested in doing anything. At your age. Isn't that strange? Why is that? Anyone knows? Children, do you know why he wants to cultivate? Huh? He's not interested in eating. He doesn't want to play. He wanted to meditate. He wanted to read Buddhist sutras.

하지만 제 스승님은 완전히 달랐습니다. 아주 어린 나이에 이미 수행하고자 했습니다. 여러분 나이 때, 그분은 다른 어떤 것도 관심이 없었습니다. 이상하지 않나요? 왜 그럴까요? 누가 아는 사람 있나요? 어린이들, 왜 그분은 수행하고 싶어 했을까요? 음? 먹는 것도 관심이 없고, 놀고 싶지도 않았어요. 오직 명상하고 불경을 읽고 싶어 하였습니다.

Master, the founder of our lineage, Master Ling You. When he was a kid. When he was younger, he was playing with his friends. So, he himself played as a kid. He used to play as a kid. But Master Xuan Hua is very unusual. He never really was interested in playing. He started bowing. He started bowing, bowing to his parents. You bow to your parents?

우리 위양종의 개조이신 영우대선사는 어렸을 때 친구들과 함께 놀기도 하였습니다. 어린 시절에 아이처럼 놀았죠. 하지만 선화상인은 아주 특이했습니다. 그분은 정말로 노는 것에 관심이 없었습니다. 대신 절하기 시작하였습니다. 부모님께 절을 올렸습니다. 여러분은 부모님께 절 하나요?

Of course not. Right? Started bowing. And then, and then he.. it wasn't enough. So, he bowed to, in addition, in addition to his parents, he bowed to the Buddhas and Bodhisattvas. So he bowed a lot every day, As a starter. And then, and then, he started meditating. So, he learned everything by himself. On his own. No one taught him. No teacher. So why is that? Why is it? He's like that. And We're not like that. What do you think? Who do the Koreans think?

물론 아니죠, 그렇죠? 그런데 선화상인은 절 하기 시작하였습니다. 그리고 그것만으로는 부족했던지, 부모님께 절을 올리는 것뿐만 아니라, 부처님과 보살님들께도 절을 올리기 시작하셨습니다. 그래서 매일같이 많은 절을 하였습니다. 그게 시작이었습니다. 그리고 나서 명상을 시작하셨습니다. 그분은 모든 것을 스스로 배웠습니다. 아무도 가르쳐 주지 않았고, 스승도 없었습니다. 그런데 왜 그럴까요? 왜 그렇게 하셨을까요? 그리고 우리는 왜 그렇게 하지 못했을까요? 어떻게 생각하시나요? 한국인들은 어떻게 생각할까요?

Why is it? Seriously, why is it that some people are like that and we're not like that? The fun thing about coming to a place like this is to see all kinds of people. So, you watch and learn, and you observe and see why are things, why some people are certain ways. Why are some richer, Some are poor. Why some people like to meditate. Some people don't like to meditate. Why is that? You know? Anyone? Yes. Internet? Internet has a response.

왜 그런 걸까요? 정말로, 왜 어떤 사람들은 그렇게 태어나고, 우리는 그렇지 않을까요? 이런 곳에 오면 재미있는 점이 바로 다양한 사람들을 볼 수 있다는 겁니다. 사람들을 보고 배우고, 관찰하면서 왜 그런지 생각해 볼 수 있죠. 왜 어떤 사람들은 부자이고, 어떤 사람들은 가난할까요? 왜 어떤 사람들은 명상을 좋아하고, 어떤 사람들은 명상을 싫어할까요? 왜 그런 차이가 생길까요? 여러분은 어떻게 생각하나요? 아, 인터넷? 인터넷에서 답을 찾을 수 있을까요?

(Internet comment: It's from good roots and a tremendous amount of blessings from prior life. Can't hear you. It's from good roots and a tremendous amount of blessings from prior life.) Blessings from prior life. Is it blessings or is it lack of blessings from prior life? And now you have to make up for it by cultivation.

(인터넷 청중: 그건 좋은 근기와 전생에서 쌓은 엄청난 복 때문입니다. 안 들려요? 선근과 전생에서 쌓은 엄청난 복 때문이요.) 전생에서 쌓은 복 때문이라고요? 그렇다면, 그게 복 때문일까요, 여러분은 복이 부족해서 지금 수행을 통해 보충해야 하는 걸까요?

What do you think? Is it really blessings from prior life? You think so? You agree it's blessings? Is it blessings? That's the question. Don't be shy. Just speak up. Yes. You need a microphone there. (Comment: Master, I think maybe that's his vow.) From his bowing. (Not the bowing. His vow.) Someone says it's from a blessing from his bowing. So it's not necessarily from prior life. Yes. Hm?

어떻게 생각하나요? 정말 전생의 복 때문일까요? 그렇게 생각하나요? 전생의 복 덕분이라고 동의하나요? 복일까요? 그게 질문입니다. 주저하지 말고 그냥 말씀하세요. 네, 저쪽에 마이크가 필요하군요 (청중: 스승님, 아마도 그분의 서원 때문인 것 같습니다.) 그분이 절을 해서 얻은 복 때문이라는 말인가요? (청중: 절(bow) 때문이 아니라, 그분의 서원

(vow) 때문이요.) 어떤 분은 절을 해서 얻은 복 때문이라고 하네요. 그러면 반드시 전생의 복 때문은 아니라는 말인가요? 그렇죠? 음?

(Comment: He said from his vows.) His vows? Oh, not the bowing. From his vows. Oh, another thing. Vows. I don't know about vows. Huh? Yes? (Comment) Yeah. Cause and effect. What about cause? Which effect? What is the cause? So he says it's vows or ... Huh? (Comment) So, it's a similar concept. It's a vow. See, a vow to cultivate.

(청중: 그분의 서원에서 비롯된 거라고 했어요.) 서원이라고요? 아, 절이 아니라 서원에서 비롯된 거군요. 음, 서원에 대해서는 잘 모르겠네요. (청중: 네, 인과에 대한 이야기죠.) 그럼, 인과에 대해서 말하는 거군요. 원인과 그에 따른 결과. 그렇다면, 원인은 무엇일까요? 어떤 결과를 말하는 건가요? (청중: 비슷한 개념입니다. 서원이라면, 수행을 하겠다는 서원이요.) 서원, 그렇죠. 수행을 하겠다고 결심한 서원이라고 합니다.

In fact, the Asian concept, the Chinese concepts, or the Asian concepts of cultivation is very interesting. The Asians have that. Westerners don't have that. Asians' culture is pretty, pretty, pretty sophisticated. ... This is something that Westerners don't underestimate. You know, in Asia, the Asian, especially the Chinese, Koreans, and Japanese, they have the concept of cultivation.

사실, 아시아의 개념, 중국의 개념, 또는 아시아의 수행 개념은 아주 흥미롭습니다. 아시아인들에겐 그런 개념이 있지만, 서양인들은 그걸 잘 모르거나, 그런게 없는 경우가 많습니다. 아시아의 문화는 정말로, 정말로, 매우 정교하죠. 서양인들이 이 점을 과소평가해서는 안 됩니다. 아시죠? 아시아, 특히 중국인, 한국인, 일본인은 수행에 대한 개념을 가지고 있습니다. 이건 정말 중요한 부분입니다.

Yes? Westerners don't have the concept of cultivation. Agree, disagree. Yes? And most of our children are, actually all our children are Asian, of Asian descent. Am I correct? Yes? So, it's kind of interesting, that I noticed that our children are Asian. meaning that these kids have tremendous blessings.

그렇죠? 서양인들은 수행에 대한 개념이 없다고요. 동의하나요, 아니면 반대하나요? 그렇다면, 우리 아이들 대부분, 사실 모든 아이들이 아시아 출신이죠. 맞나요? 그렇다면 흥미로운 점은, 우리 아이들이 아시아 인들이라는 사실입니다. 즉, 이 아이들은 엄청난 복을 지닌 아이들일 수 있다는 거죠.

Because, with blessings comes exposure to the right things. The good, the right things versus the wrong things. When I was growing up, uh, there's no, uh, there's no concept of right and wrong in, in my education. All we knew is that how to make money and how to pursue our desires. We want to study, we Asians want to study. Yes? And then, we want to study because that's our culture. Yes?

복이 있으면, 올바른 것에 노출될 기회가 주어지죠. 좋은 것과 올바른 것, 그리고 잘못된 것. 제가 어렸을 때는, 제 교육에서는 사실 옳고 그름에 대한 개념이 없었습니다. 우리가 알고 있던 건 오직 돈을 버는 방법과 욕망을 추구하는 방법뿐이었죠. 우리 아시아인들은 공부하고 싶어 합니다. 그렇죠? 그리고 공부하고 싶은 이유는 그것이 우리의 문화이기 때문입니다.

That's one superior thing about the Asians is that we are expected, children are expected to go to school and excel in school. Did you hear that? Did you hear that? You're supposed to go to school, excel in school, not just cause trouble. It's very important. That's a very superior value system right there. It's in

their DNA actually. Because, in our culture, we're supposed to go to school and we're supposed to excel at our school.

아시아인들의 한 가지 뛰어난 점은, 아이들이 학교에 가서 학교에서 뛰어난 성적을 내는 걸 기대할 수 있다는 점입니다. 들으셨나요? 학교에 가서, 학교에서 잘해야 하고, 단지 문제만 일으키면 안 됩니다. 이것은 매우 중요한 점입니다. 사실, 아주 뛰어난 가치 체계입니다. 이건 사실 아시아인들의 DNA에 깊게 박혀 있는 가치관입니다. 우리 문화에서는 학교에 가야 하고, 학교에서 잘해야 한다는 것이 당연한 일이지요.

That's the blessings right there. Agree or disagree? Huh? But, in addition, but that's what we still have. Most of Asians still have that. So, but what I didn't have is the fact that my parents never took the time to explain to me right and wrong. Contrary to the kids today, the children here today, is that I was never taught right and wrong.

그게 바로 복입니다. 동의하나요, 아닌가요? 음? 하지만 그게 바로 우리에게 여전히 이런 게 있습니다. 대부분의 아시아인들은 여전히 그런 가치를 가지고 있죠. 그러나 제가 경험하지 못한 것은, 부모님이 옳고 그름에 대해 설명해 주지 않았다는 사실입니다. 오늘날 여기 있는 아이들과는 다르게, 저는 옳고 그름에 대해 가르침을 받지 못했습니다.

It's about, it doesn't matter right or wrong. It's just about getting what you want at any cost. And, in doing that, you don't know right and wrong. You will not be happy. Meaning what? You agree with that or not? Huh? If you don't believe in right or wrong, you'll never be happy. If you don't respect right and wrong, you don't believe in right and wrong, you'll never be happy. It's that simple.

옳고 그름은 중요하지 않다고 생각했어요. 그냥 원하는 것을 어떤 대가를 치르더라도 얻는 것이 중요하다고 여겼죠. 그렇게 하다 보면, 옳고

그름을 알지 못하게 됩니다. 그러면 절대로 행복할 수 없죠. 그게 무슨 뜻일까요? 동의하나요? 음? 만약 옳고 그름을 믿지 않으면, 절대로 행복할 수 없습니다. 옳고 그름을 존중하지 않고, 그것을 믿지 않으면, 절대로 행복할 수 없어요. 아주 간단합니다.

This is where the Westerners are so confused about it. They pursue happiness, but they don't know how to become happy. And none of the Westerners found happiness. The majority of them don't find happiness. They don't end up being happy at all. Yes or no? Oh, there's no Westerner here. Never mind. Master XianJie, you're the only Westerner here. Will you agree or disagree, sir?

여기서 서양인들이 너무 혼란스러워하는 점이 있습니다. 행복을 추구하지만, 어떻게 행복해질지를 모른다는 거죠. 그리고 대부분의 서양인들은 행복을 찾지 못합니다. 결국 전혀 행복해지지 않죠. 아닌가요? 아, 여기 서양인은 없군요. 괜찮습니다. 현계스님, 여기 유일한 서양인인데, 동의하나요, 네?

He's a philosopher major. (Comment) I'm, we can't hear you. (Comment: The philosophers don't really tell you what to do..They just have a lot of theories.) Yeah, the philosophers talk a lot about theories. But What about you, though? You agree that, that you don't know how to be happy. The Westerners, Westerners approach, your background, your education. You agree that you're supposed to seek happiness. Yes? (Comment: Yes. Yeah, that's what we're ...)

그는 철학 전공자라고요. (청중) 잘 안들렸어요. (청중: 철학자들은 사실 뭘 해야 할지 알려주지 않죠. 그냥 많은 이론을 이야기할 뿐이에요.) 맞아요, 철학자들은 이론에 대해 많이 얘기하죠. 하지만 그럼, 여러분은 어떻게 생각하나요? 행복해지는 방법을 모른다는데 동의하나요? 서양인들이 접근하는 방식, 당신의 배경, 교육을 생각할 때요. 행복

을 찾아야 한다고 동의하나요? (청중: 네, 맞아요. 그래서 우리도 그렇게...)

That's the American way, Western way is to pursue the happiness. And are you happy? And the people you know, Westerners you know, your family, your relatives, are they happy? I'm asking from your own experience. Observe. Look at your family history. Oh, I mean, not necessarily your family. I'm sure your family is very happy. Not...but, in general, are Westerners happy?

그게 바로 미국식 방식, 서양식 방식이죠. 행복을 추구하는 거요. 그런데, 여러분은 행복한가요? 그리고 여러분 서양인들, 가족이나 친척들은 행복한가요? 저는 여러분의 경험을 바탕으로 묻고 있는 거예요. 관찰해보세요. 여러분의 가족력도 한번 살펴보세요. 아, 아니면 꼭 가족이 아니라도요. 제 생각엔 여러분의 가족은 분명히 행복할 거예요. 하지만 일반적으로 서양인들은 행복할까요?

(Comment: No, I think the same applies that they don't really have a method to, to follow to, to learn how to be happy.) Why aren't they happy? Because he's saying there's no method. They don't know how to be happy. Right? They don't know how to be happy. What is happiness to the Westerners? What is your definition of happiness? What makes you happy? Huh? What is happiness to you? What makes you happy?

(청중: 아니요, 저도 같은 생각이에요. 사실 행복해지는 방법을 배울 수 있는 방법이 없어요.) 왜 행복하지 않을까요? 그가 말한 대로, 방법이 없어서 행복해지는 방법을 모른다고 하네요. 맞죠? 행복해지는 방법을 몰라요. 서양인들에게 행복이란 무엇일까요? 여러분에게 행복이란 무엇인가요? 무엇이 여러분을 행복하게 만드나요?

See, the couple back there. Happiness to them is to serve their

children and grandchildren. Yes or no? Huh? That makes him happy. (Comment) Yeah. As long as my children, my grandchildren are happy, I'm happy. Ah, it's true. But are you happy? (Comment) Huh? She says it's so much suffering. It's so hard. Because the children and grandchildren are not totally happy yet, are they? Hm?

저기 뒤에 있는 부부를 보세요. 그들에게 행복이란 자녀들과 손자들에게 봉사하는 것이라고 하네요. 맞나요? 그게 이 부부를 행복하게 만듭니다. (청중) 자녀들과 손자들이 행복하다면 행복하다고 합니다. 아, 맞아요. 그런데, 당신은 행복한가요? (청중) 음? 그녀가 말하길, 너무 고통스럽다고 합니다. 너무 힘들다구요. 자녀들과 손자들이 아직 완전히 행복하지 않아서요.

So, we are pursuing happiness. But we pursue happiness our entire lives. And the reason I bring them up is because look at them. That's what you're going to be like. Huh? You agree or disagree? That's, that's the, our future, your future. Your childrens future will be just like them. Agree or disagree? Does anyone disagree with me? Violently, to the point, is that Master, you're so wrong. I know i'm going to to be happy.

그래서 우리는 행복을 추구하고 있습니다. 평생 행복을 추구합니다. 제가 그들을 언급하는 이유는, 이 사람들을 보세요. 그게 바로 여러분이 될 모습입니다. 맞나요? 동의하나요, 아닌가요? 그게 우리의 미래, 여러분의 미래입니다. 여러분의 자녀들의 미래도 그들과 똑같은 거예요. 동의하나요? 저와 완전히 반대하는 사람 있나요? "스님, 당신이 틀렸어요. 나는 행복해질 거예요."라고 강하게 반대하시는 분 있나요?

Anyone, please, internet people, please tell me. You Westerners and Asians are, know how to be happy. Children, are you sure you're going to be happy? Hmm? Anyone? Internet is so quiet. Huh? Why is it, why is it you're pursuing happiness and you

don't even want to comment about happiness? What's wrong with you? I'm a left-home person. I'm a monk. I'm not supposed to be happy. That's why I need your help to discuss happiness. Yes, internet people. Yay!

누구든지, 제발, 인터넷 사람들, 말해 주세요. 서양인들과 아시아인들은 행복해지는 방법을 알고 있죠. 아이들아, 너희들은 정말 행복할 거라고 확신하니? 음? 누구 있나요? 인터넷은 너무 조용하네요. 음? 왜 행복을 추구하면서도 행복에 대한 의견을 말하고 싶지 않은거죠? 무슨 문제라도 있나요? 저는 출가한 사람입니다. 저는 스님입니다. 행복해서는 안 돼요. 그래서 여러분의 도움이 필요합니다. 행복에 대해 논의해야 하니까요. 맞죠, 인터넷 사람들? 예!

(Comment internet: I just don't know how. That's why I'm listening to the Dharma talk.) How depressing. Dinh Thai is from Iowa, i believe? Yes. Okay. Okay. Anyone else? Yes. (Comment: From "chicken2you"...) Chicken to you. Haha, what a name.. (Comment internet: She says happiness is the way. It's not a destination. Most people thought that they are happy when they have the things they want. What they do not know is you can be happy while working toward it or even without it.)

(인터넷 댓글: 그냥 방법을 몰라요. 그래서 담마톡을 듣고 있는 거예요.) 아, 정말 우울하네요. 딘타이는 아이오와 출신인가요? 네, 그래요. 알겠습니다. 다른 분은요? 네. (인터넷: 치킨2유에서 댓글이요...) "치킨 2유" 하하, 재미있는 이름이네요. (인터넷: 행복은 길이지, 목적지가 아닌거죠. 대부분 자신이 원하는 것을 가질 때 행복하다고 생각합니다. 그러나 사람들이 모르는 것은 행복을 향해 노력하는 동안이나 심지어 그것 없이도 행복할 수 있다는 것입니다.)

Ah, good answer. Good answer. Internet people much better than you today. He says that, he says that, that it's a journey. It's a process. Uh, so, the people have a misconception that happiness

is something actually to this person.

아, 좋은 답변입니다. 좋은 답변이에요. 오늘 인터넷이 여러분보다 훨씬 나아요. 이분은 그렇게 말합니다. 이게 여정이고, 과정이라고요. 그래서 사람들은 행복이 사실 무언가라고 착각하고 있다는 겁니다.

“Chicken to you”... happiness is a journey. It's not a goal at all. It's a, it's not a destination. It is a journey. Agree, disagree. Some very unhappy person disagrees. Ha ha ha. Why you disagree ma'am? (Comment: It's like, um, a lot of people say like that in the book. To sell the book. But, it's kind of like being in denial that you don't have happiness. You don't have things you don't want. But, like somehow you..) ...

치킨2유... 행복은 여정이라고 합니다. 절대 어떤 목표가 아닌거죠. 목적지가 아니라 여정이라는 겁니다. 동의하나요? 아주 불행한 사람이 동의하지 않는군요. 하하하. 왜 동의하지 않죠, 네? (청중: 그게, 책에서 나오는 말처럼, 책을 팔기 위한 거라고 말하는 사람들이 많아요. 하지만 그건 사실 행복이 없다는 걸 그냥 부인하는 거 같아요. 원하는 걸 갖지 못했을 때 말이죠. 하지만, 어떻게든 그게...)

Eventually I be, I be happy. (Comment: Like, it's like you say something that sounds good. So, in a way you feel good about it for that day. But, you go back to the reality and then you, you're being denial.) Okay. Uh, If it's a journey, then, then are you happy right now? That's the bottom line. Are you happy? Are you happy right now? “chicken2you”. Are you happy? That's, that's, let's cut through the chase. Are you happy or not? Never mind the journey or destination. I don't care. Are you happy? Yes.

결국 나는 행복할 거야. (청중: 그게, 듣기에 좋은 말을 하는데, 그날은 그렇게 기분이 좋아지는 거죠. 하지만 다시 현실로 돌아가면, 그건 그냥 부인하는 거예요.) 좋아요. 그럼, 만약 여정이라면, 지금 당신은 행

복한가요? 그게 핵심입니다. 지금 행복한가요? 지금 행복한가요? "치킨 2유". 행복하신가요? 그게, 바로 그거죠. 직설적으로 말해봅시다. 행복한가요, 아닌가요? 여정이나 목적지는 생각하지 말고, 나는 그거 상관하지 않아요. 행복한가요? 네.

(Comment: Chicken to you said it's not a journey but happiness is now. She says you have to realize life is impermanent. Dying is easy. There's many ways to die. Surviving is difficult. Therefore, be happy now. Don't strive for the things, then be happy. You might be too late, it might be too late to enjoy it.) I agree, but are you happy? That's my question. Do you feel happy? Ah, now this lady is, is, is, is, is.

(청중: 치킨2유는 여정이 아니라 행복은 지금이라고 말했습니다. 그녀는 삶이 무상하다는 걸 깨달아야 한다고 말합니다. 죽는 것은 쉽습니다. 죽을 수 있는 방법은 많죠. 살아남는 것이 어려운 겁니다. 그러므로 지금 행복해야 한다고요. 그런 것들을 위해 애쓰지 말고, 나중에 행복해지려고 하지 마세요. 너무 늦을 수 있어요. 즐기기에 너무 늦을 수 있어요.) 동의합니다. 그건 그렇고 당신은 행복한가요? 그게 내 질문입니다. 행복하다고 느끼나요? 아, 이제 이 여성은, 이, 이, 이...

(Comment: Happiness is, depends on the person. Everyone has different meaning, I think, to happiness. Okay. Everyone can be happy in different ways. I don't think there is one way that they can be happy like a certain way.) I agree. I agree. Absolutely. Happiness is very, very personal. Yes. I agree with that.

(청중: 행복은 사람마다 다릅니다. 각자 행복에 대한 의미가 다르다고 생각해요. 모두가 각기 다른 방식으로 행복할 수 있어요. 어떤 특정한 방식으로만 행복할 수 있다고는 생각하지 않아요.) 동의합니다. 동의해요. 정말로요. 행복은 정말, 정말 개인적인 일입니다. 네, 그 말에 동의해요.

But my question to you ma'am, and then to "chicken2you", and to the other person. Are you happy? That's what I'm talking about. Tell me you're happy. (Comment: I'm happy now. I have a husband. I have two kids. I have a job. I have my family. I'm happy. I'm happy at this point. But that's me. Other person, they can be happy, but ... or other people cannot be because maybe they don't, they're divorced. Or, you know, they don't have a job. 하지만 제 질문은, 당신! 숙녀분에게, 그리고 "치킨2유"에게, 그리고 다른 분에게도 묻는 거예요. 행복한가요? 그게 제가 말하고 싶은 거예요. 나한테 당신이 행복하다고 말해주세요. (청중: 저는 지금 행복해요. 남편이 있고, 두 자녀가 있고, 직장이 있고, 가족이 있어요. 지금 이 순간 행복해요. 하지만 그건 저예요. 다른 사람은 행복할 수도 있지만... 또는 다른 사람은 행복하지 않을 수도 있어요. 왜냐하면 이혼했거나, 직장이 없거나, 그런 이유로요.)

So everybody, like I said, meaning of happiness is different. Yes, I can answer to you right now is yes, I'm happy with the way my life is right now.) Uh huh. Yes. She says she's happy. Uh, yes. (Comment: That's my meaning of happiness.) She's happy because she has a job. She has a husband. She has a family who cares for her. And she has money and so forth. Uh, so the green one is happy.

그래서 모두, 제가 말했듯이, 행복의 의미는 다릅니다. 네, 지금 제 삶에 대해 말할 수 있는 건, 네, 지금 제 삶의 방식에 만족하고 행복하다는 거예요. 네. 네. 그녀는 행복하다고 말합니다. 네. (청중: 그게 제 행복의 의미예요.) 직장이 있고, 남편이 있고, 자신을 돌봐주는 가족이 있고, 돈도 있고, 그 외에도 많은 것들이 있어서 행복하다고 말해요. 그래서 저 초록색(아마 마이크 색상?)인 사람은 행복하네요.

The one in green is happy. Okay. Okay. Okay. We accept that.

What about, the Internet people? Are they happy? (Comment: Chicken2you says I'm happy with what I have and what I don't have. Too much desires may make the person not happy. Happiness is peaceful. It's having a peaceful mind.) Happier. She has a claim she's happy because she's peaceful. She's happy. She's content. What she's, the word she's groping for is content.

초록색(마이크)의 사람은 행복하다고 하네요. 알겠습니다. 알겠습니다. 우리가 인정합니다. 그럼, 인터넷 사람들은 어떨까요? 행복하신가요? (청중: 치킨2유는 자신이 가진 것과 가지지 않은 것에 대해 행복하다고 말해요. 지나치게 많은 욕망이 사람을 행복하지 않게 만들 수 있다고요. 행복은 평화롭다는 거예요. 평화로운 마음을 갖는 거죠.) 더 행복하다고요. 그녀는 평화롭기 때문에 행복하다고 주장해요. 그녀는 행복해요. 만족해요. 그녀가 지금 찾고 있는 말은 '만족'이라는 단어예요.

Yes. She's content. Yes. (Comment: Chicken2you is asking. So what happens when you lose those things? Can you still be happy? Your happiness is dependent on external factors. My happiness is from practice.) So chicken2you says, I'm much more advanced than you people. You people are happy because you're happy based on external things.

네. 그녀는 만족하고 있어요. 네. (청중: 치킨2유는 묻고 있어요. 그럼 그 것들을 잃으면 어떻게 되죠? 여전히 행복할 수 있나요? 당신의 행복은 외부 요인에 의존하는 거죠. 제 행복은 수행에서 옵니다.) 그러니까 치킨2유는 말해요, "나는 당신들보다 훨씬 더 발전했어요. 당신들은 외부의 것들에 의존해서 행복한 거죠."

You're happy because you have your money. You're happy because you're close. You're happy because of the job. You're happy because of the husband. Those are externals to you. That's what chicken2you is saying. Yes? This is ... We're going to run out of time very soon here. Yes. (Comment: Din Tai says, As a college

student, I'm not happy at all. I worry too much.) (Comment: So again, different people have different ...)

여러분은 돈이 있어서 행복해요. 가까운 사람들이 있어서 행복해요. 직장이 있어서 행복해요. 남편이 있어서 행복해요. 그건 모두 당신에게 외부적인 것들이에요. 그게 치킨2유가 말하고 있는 겁니다. 맞죠? 네? 자, 이제 곧 시간이 다 될 것 같네요. 네. (청중: 딘타이가 말하길, 대학생으로서 전혀 행복하지 않고, 걱정이 너무 많다고 합니다.) (청중: 다시 말해서, 사람마다 다른 게...)

Yeah, different people. But my question, are you happy now? (Comment: Well, then he's not happy because he's in college. And he got, you know, studies. Yeah. I'm sorry. So he's not happy. So that's your answer for him. He's answering you he's not happy. At this point because he's in college and he doesn't have money.)

네, 사람마다 다르죠. 그런데 제 질문은, 여러분은 지금 행복한가요 (청중: 음, 그러니까 그는 대학생이라서 행복하지 않다는 거죠. 공부도 해야 하고, 네 죄송해요. 그래서 행복하지 않아요. 그래서 그게 그에 대한 답입니다. 그는 지금 행복하지 않다고 대답합니다. 지금은 대학생이고, 돈도 없어서요.)

So he's not happy. You're happy. What about chicken2you? He's happy. Chicken2you is happy because he says, I don't need anything. Therefore, I'm happy. You guys are unhappy. Ha ha ha. (Comment: She's not saying that. She's saying that she's content with her, She's content to be happy with what she's got. But she's not saying that we're, we're wrong for like feeling happy about what we have.)

그래서 그는 행복하지 않아요. 여러분은 행복해요. 그럼 치킨2유는요? 치킨2유는 행복하다고 하네요. 치킨2유가 말하길, "나는 아무것도 필요 없어. 그래서 나는 행복해." 그리고 당신들은 행복하지 않다고요. 하하

하. (청중: 그녀가 하는 말은 그게 아니라고요. 자신이 가진 것에 대해 만족하며 행복하다고 말하고 있습니다. 그녀가 하고자 하는 말은, 우리가 가진 것에 대해서 행복을 느끼는 것이 잘못되었다는 건 아닙니다.)

No, no, no, no. She's saying that I'm cultivating. It makes me happy. You are not cultivating. You depend on your husband. You depend on money to be happy. Therefore, you, you, you are not happy as I am. (Comment: Oh, okay. Well, I didn't get that concept. Like, I didn't understand. That's what she meant.) Yeah, that's what she meant. She says I'm better. My happiness is better than yours.

아니, 아니, 아니, 아닙니다. 그녀가 하는 말은, "나는 수행하고 있고, 그게 나를 행복하게 해준다. 여러분들은 수행하지 않고, 남편과 돈에 의존해서 행복하다. 그러므로, 당신들은 나처럼 행복하지 않다."는 겁니다. (청중: 아, 알겠습니다. 저는 그 개념을 이해하지 못했어요. 그게 그녀가 말하려는 뜻이었군요.) 네, 그게 하려는 말이에요. 그녀는 "나는 더 나아요. 내 행복이 당신들의 행복보다 낫다"고 말하고 있어요.

(Comment: Well, I don't think it's better... (New angle. New dimension.) That's her thinking. I mean, that's her opinion.) She says I'm happier than you. How about that? Think about it. She says I can be happier than you. Good point. Chicken2you. Anyone? Yes, sir. Now, the mister from Germany. (Question: I have a question. So. (Orange) if you are happy, are you not also unhappy? Because that's the concept of dualism.) What? The German always messes it up for us.

(청중: 음, 저는 그게 더 낫다고 생각하지 않아요... (새로운 관점. 새로운 차원.) 그게 그녀의 생각이예요. 제 말은, 그건 그녀의 의견이에요.) 그녀가 하는 말은, "나는 당신들보다 더 행복해"라고 하는 겁니다. 그건 어떻게 생각하세요? 생각해 보세요. 그녀는 "나는 당신들보다 더 행복할 수 있어"라고 해요. 좋은 지적이에요. 치킨2유. 어떤가요? 네,

독일에서 오신 분. (질문: 질문이 있어요. 그럼, (오렌지색 마이크) 만약에 행복하다면, 그럼 불행하지 않나요? 왜냐하면 그게 이원성의 개념이잖아요.) 뭐라고요? 독일 분은 항상 우리를 헛갈리게 만드네요.

Why can't you be just like us? Don't mess it up. Don't bring up dualism or whatever. Nonsense. Ha ha ha. Can we non, un-Buddhist for a while? Hmm. Ah, he says, you're happy then, and then you're also unhappy. That's so German... I can't deny that. But too Buddhist. We ignore the Buddhists for today. We are talking about worldly things now. We're not interested in Buddhist things. So what do you think?

어째서 그냥 우리처럼 못 될까요? 헛갈리지 않게 해줘요. 이원성 같은 소리는 꺼내지 말아주세요. 말도 안 되는 소리죠. 하하하. 잠시만이라도 비불교인처럼 있을 수 없나요? 음, 아, 이분이 말하길, "당신이 행복하면, 그럼 불행하지 않나요?" 그게 너무 독일적인 거네요... 난 이걸 부인할 수는 없습니다. 하지만 너무 불교적이에요. 오늘은 불교인을 무시할 겁니다. 이제 우리는 세속적인 것에 대해 이야기하고 있어요. 불교적인 건 관심 없어요. 그래서, 여러분은 어떻게 생각하나요?

Now, now, chicken2you is saying that I'm happier than you. How about that? You agree, disagree. He says your happiness is, doesn't last as long as my happiness. It doesn't last as long. It, uh, it's, uh, deeper. I would say, I would venture to say chicken2you. What a name. I mean he forces me to mention that name. (Comment: It's Lin from Kansas.)

지금 치킨2유는 "나는 당신들보다 더 행복하다"고 말하고 있어요. 그건 어떻게 생각하나요? 동의하나요? 아닌가요? 당신들의 행복은 나의 행복만큼 오래가지 않는다, 더 깊지 않다고 말하고 있잖아요. 더 오래 지속되지 않고, 더 깊다고요. 저는 치킨2유가 그런 말을 하고 있는 거라고 생각해요. 참 특이한 이름이네요. 제가 자꾸 그 이름을 언급하게 만드네요. (청중: 캔자스에서 온 린입니다.)

That Lin from Kansas is not chicken2you? (Comment: Chicken to you is Lin from Kansas.) Oh, very nice. Can I call her Kansas? Just be neutral. Chicken2you. She's a girl who calls, I'm chicken2you. Wow. And she's happy. Yeah. I just say, so, so Lin, Lin is saying, from Kansas. Kansas is saying that, that, uh, that I cultivate and therefore I'm happier than you. It's also, she's saying there's degrees of happiness. Agree, disagree. You can be happier. Agree, disagree. Those of you who claim you're happy. You feel you can be happier. Yes or no? You feel that if you have more money, you'll be happier. Huh? Yes? Yes?

그 캔자스에서 온 린이 치킨2유인가요? (청중: 치킨2유가 캔자스에서 온 린입니다.) 아, 정말요. 그럼 캔자스라고 불러도 될까요? 그냥 중립적인 이름으로. 치킨2유. 이 여자분은 "나는 치킨2유야"라고 부르네요. 와, 그러면서 나는 행복하다고 해요. 네. 그래서 저는 이렇게 말할 수 있어요, 린, 캔자스가 말하길, "나는 수행을 하고, 그래서 나는 당신들보다 더 행복해"라고요. 또한, 행복에 정도가 있다고 말하고 있습니다. 동의하나요? 행복하다고 주장하는 사람들, 당신들은 더 행복할 수 있다고 느끼나요? 네, 아닌가요? 돈이 더 있으면 더 행복할 거라고 느끼나요? 어? 네?

We all agree if we have more money, you'll be happier. Yes or no? Even the boy agrees. He says, what, what makes you happier, sir? What makes you happy? (Comment kid: Moneyyyy. haha. (Huh?) I don't know. (More food?) I don't know. (You don't know? More food?) No. (Comment: He said money earlier.) What? Money. Money. More money. There you go. Uh huh. Okay. The point here is, and I agree with chicken2you. We can be happier. Yes or no?

우리는 모두 돈이 더 있으면 더 행복할 거라는데 동의하죠? 네, 아닌가요? 심지어 저 소년도 동의하네요. 무엇이 여러분을 행복하게 만드나

요, 네? (소년청중: 돈이요!!!) 하하. (어?) 나는 모르겠어요. (먹을 게 더 많으면?) 나는 모르겠어요. (모르겠다고요? 음식이 더 많으면?) 아니요. (청중: 저 분은 아까 돈이라고 말했어요.) 뭐라고요? 돈. 돈. 더 많은 돈. 그럼요. 음, 여기서 중요한 점은, 그리고 저는 치킨2유의 말에 동의합니다. 우리가 더 행복할 수 있잖아요. 네? 아니요?

We agree or disagree? We all agree you can be happier. Yes, we happy. But We can be happier. Agree, disagree. What does it sound like to you when you say I can be happier? Huh? What are you hearing? Yes? Orange. (Comment: It's greed.) It's greed? Not necessarily. Why are you so judgmental, orange?

우리는 거기 동의하나요, 아닌가요? 우리 모두 더 행복할 수 있다는데 동의하죠? 네, 행복하지만, 더 행복할 수 있다는 거죠. 동의하나요? "더 행복할 수 있다"라고 말할 때, 그게 당신에게 어떤 느낌으로 들리나요? 어? 뭐라고 들리나요? 네? 오렌지마이크. (청중: 탐심이에요.) 탐욕이라고요? 꼭 그렇지 않아요. 당신은 왜 그렇게 판단적이죠, 오렌지?

It's greed. Oh my God. So judgmental. Can we be non-judgmental for today? And yes, orange again? (Comment: Motivation.) Motivation. Uh, uh, uh. Uh, okay. What does it sound like to you? The rest of you? Hey, Kansas. What does it sound like to you, Kansas? Huh? Anyone else? What does it sound like to you? Yes? (Comment: Kenny KK says he agrees that he can be happier.) Who? (Kenny KK.)

탐욕이라고요? 오 마이 갓. 너무 판단적이네요. 오늘은 판단하지 말고 지낼 수 있을까요? 그리고 다시 오렌지마이크? (청중: 동기 부여죠.) 동기 부여? 음, 음, 음. 음, 알겠어요. 여러분에게는 어떤 느낌으로 들리나요? 나머지 사람들은 어떻게 들리나요? 헤이, 캔자스. 캔자스는 어떻게 들리나요? 어? 다른 사람들은요? 어떻게 들리나요? 네? (청중: 케니 KK는 더 행복할 수 있다고 동의한다고 말했어요.) 누구? (청중: 케니 KK요.)

Kenny KK. These CB??? names are too much. Kenny KK. That's Ku Klux Klan. Ha ha ha. Triple K. The point here is that if ... I don't know about you. When I hear Germany saying I can be happier. Yes? You can be happier. It sounds like to me, they're not quite happy yet, are they? Huh? Right? Not quite happy yet. Because if you're happy, you would not need to be happier. That's the concept of happiness to me. Agree or disagree?

케니 KK. 이런 CB 이름들이 넘 심하네요. 케니 KK. 그건 쿠클럭스클랜(Ku Klux Klan)이잖아요. 하하하. 트리플 K. 여기서 중요한 점은, 여러분들은 어떻게 생각하는지 잘 모르겠지만, 독일이 "나는 더 행복할 수 있다"고 말하는 걸 들으면서, 저 사람들은 아직 완전히 행복하지 않은 것 같아요, 그러는거죠? 어? 맞죠? 아직 완전히 행복하지 않은 거죠. 왜냐하면 행복하다면, 더 행복할 필요가 없을 테니까요. 그게 저에게 있어 행복의 개념이에요. 동의하나요?

For example, don't raise your hands please. Don't raise your hands. We keep your privacy. We protect your privacy. If you're really happy, you're not going to say that I want another husband. Agree or disagree? The emperors are very unhappy. Why? Too many wives. Not enough wives. It's still not enough. Agree or disagree? Are you happier than the emperor? You feel you're happier than the emperor? Who feels you're happier than the emperor? Who feels happier than ... uh, uh..Never mind.

예를 들어, 손 들지 마세요. 손 들지 말아요. 우리는 여러분의 프라이버시를 보호합니다. 정말 행복하다면, "다른 남편을 원한다"고 말하지 않겠죠. 동의하나요? 황제들은 매우 불행했어요. 왜냐하면? 아내가 너무 많거나, 아내가 부족하거나, 여전히 부족하다고 생각했던 거죠. 동의하죠? 여러분은 황제보다 더 행복하다고 느끼나요? 황제보다 더 행복하다고 느끼는 사람 있나요? 황제보다 더 행복한 사람은 누구인가요? 어쨌든.

That, that president... Who feel, who feel you're happier than an emperor? Orange. Orange feel that, the one in ... Huh? You feel you're happier than the emperor? Oh, she's miserable. That's why. Huh? Most of us will agree that we are not happier than, uh, the emperor. Right? And yet, the emperor still feels unhappy, doesn't, doesn't he? He still needs more wives.

그, 그 대통령... 황제보다 더 행복하다고 느끼는 사람? 오렌지. 오렌지가 그렇게 느끼는군요. 그럼, 황제보다 더 행복하다고 느끼나요? 오, 그녀는 불행하시군요. 그게 이유죠. 대부분의 사람들은 황제보다 더 행복하지 않다는데 동의할 거예요. 맞죠? 그럼에도 불구하고, 황제는 여전히 불행하다고 느끼지 않나요? 아내가 더 있어야 한다고 생각하죠.

He still needs more children. He still needs more territory. Yes? He still needs more wealth. He still needs more power. Yes or no? (Comment) Long life. The old man who has a heart problem says he wants a long life. Yes. So they're unhappy, aren't they? Yes? So, my question is are you really happy? That's my point.

여전히 더 많은 자녀가 필요하고, 더 많은 영토가 필요하고, 더 많은 재물이 필요하고, 더 많은 권력이 필요하다고 생각합니다. 그렇죠? (청중) 장수하길 원하죠. 심장 문제를 가진 노인이 장수를 원한다고 말하죠. 네. 그러면 불행하다고 할 수 있죠, 그렇죠? 네? 그래서 제 질문은, 정말 행복한가요? 그게 제 요점이에요.

You are, we spend our lives pursuing happiness. Do we find it at the end of our lives? That old couple there. Those of you who are older, children, pay attention children. When you look at these old people, ask them. Older, your parents' age, your grandparents' age. Ask them. Did you find happiness? Did you find happiness? Still not happy...

우리는 행복을 추구하며 인생을 살아갑니다. 그런데 인생의 끝자락에서

행복을 찾을 수 있을까요? 저기 있는 노부부를 보세요. 나이가 더 많은 분들, 어린이들, 주의하세요. 이 노인들을 보면서 물어보세요. 여러분의 부모님, 할아버지, 할머니 연세가 되신 분들에게 물어보세요. "행복을 찾았나요? 행복을 찾았나요?" 여전히 행복하지 않다고 할지도 모릅니다.

That's my point. Yes, sir? Back there. (Comment kid: I'm happy and not happy.) He's happy and he's not happy. He's happy when he's playing. And he's not happy when he's here. Very good. You're happy, but at times you'll be unhappy. Yes? (Comment kid: Uh, I'm still, I'm still unhappy if I don't play games. If I play games.) You feel unhappy when you play games? yeah. And happy at the same time.

그게 바로 제 요점입니다. 네, 저 뒤에 계신 분? (어린이: 저는 행복하고, 행복하지 않아요.) 행복하기도 하고 행복하지 않기도 하다고 말합니다. 게임을 할 때는 행복하고, 여기 있을 때는 행복하지 않다고요. 아주 좋습니다. 행복하지만, 때로는 불행할 때도 있다는 거죠. 그렇죠? (어린이: 게임을 안 하면 여전히 불행해요. 게임하면 행복해져요.) 게임을 할 때 불행하다고 느끼나요? 네. 동시에 행복하다고도 느끼죠.

That's right. So, what happened is we cannot always be happy. There's always times we'll be unhappy, and we're happy, and unhappy, and happy. What makes us happy is when, the time when we're unhappy. Agree? Disagree? If you're always happy. What happens? If you're always happy. What happens? (Master yawns)

맞습니다. 그래서 항상 행복할 수는 없죠. 우리는 항상 행복할 때도 있고, 불행할 때도 있고, 그리고 행복하고 불행하고를 반복하게 되죠. 우리가 행복하다고 느끼는 순간은 불행을 경험했을 때죠. 동의하나요? 항상 행복하다면, 어떤 일이 일어날까요? (마스터 하품)

Huh? If you're always happy. You become. If you're always happy, Sir, you'll be bored. That's what happens. That's why you need to be happy, and unhappy, and happy, and happy, happy, unhappy, and happy. See that? (Comment kid: I am bored.) Hm? (I am bored.) You're bored. That's why you're unhappy. Happy people are not supposed to be bored. All right?

아, 그렇죠. 항상 행복하면 지루해집니다. 그래서 우리는 행복하고, 불행하고, 또 행복하고, 불행하고 반복하는 겁니다. 그게 삶의 자연스러운 흐름이죠. (어린이: 전 지루해요.) 그렇군요. (지루해요) 지루하면, 그래서 불행한 거야. 행복한 사람은 지루해서는 안 돼요. 알겠죠?

You'll find out. When you're truly happy, you won't be bored. Ah. So, uh, so that's a problem with happiness. We don't really know what happiness is. And we don't realize that the happiness we are pursuing is actually an illusion. You call it happiness. Actually, it's unhappiness. It can, you cannot be happy unless you experience unhappiness.

여러분도 알게 될 거예요. 진정으로 행복을 느낄 때는 지루하지 않을 겁니다. 아! 그러니까 이게 바로 행복에 대한 문제예요. 우리는 진정한 행복이 무엇인지 모르고, 우리가 추구하는 행복이 사실은 환상이라는 것을 깨닫지 못해요. 우리는 그것을 행복이라고 부르지만, 실제로 그것은 불행일 수 있어요. 왜냐하면 불행을 경험하지 않으면 행복을 경험할 수 없기 때문이죠.

So you need to be unhappy, otherwise you'll be bored. If you're always happy. Agree, disagree. Okay? Yes? One in green. (Comment kid: I'm happy when I play, but I'm unhappy that I have to, I have to work.) He says he's happy when he plays, he's unhappy when he has to cross his legs. (Comment kid: No, no, when I have to do work. When I do work.) You're happy when

you cross your legs? (No, no, I'm happy when I play. I'm not happy when I do work.)

그래서 여러분은 불행해야 하는 겁니다. 그렇지 않으면 지루할 거예요. 항상 행복하다면요. 동의하나요, 아닌가요? 네? 녹색마이크. (아이 코멘트: 저는 놀 때 행복하고, 일해야 할 때 불행해요.) 놀 때 행복하고, 다리를 꼬아야 할 때 불행하다고 합니다. (아이: 아니, 아니요, 일해야 할 때요. 일할 때 불행해요.) 다리 꼬았을 때 행복한가요? (아이: 아니요, 놀 때 행복하고, 일을 할 때 불행해요.)

Yes, he's unhappy when he's doing work. I ask you, are you happy when you cross your legs? (Comment kid: No.) Traitor! No lunch for you today. He says, are you happy? (Comment kid: It hurts...) It hurts? (Yeah.) It hurts so that you'll be happier later. That's precisely the point I'm trying to tell you.

그렇죠, 이 아이는 일할 때 불행하다고 말하네요. 제가 묻겠습니다, 다리 꼬았을 때 행복한가요? (아이: 아니요.) 배신자! 오늘 점심은 없어요. 아이가 말합니다. 당신은 행복한가요? (아이: 아파요...) 아프다고요? (네.) 그 아픔이 나중에 더 행복하게 해줄 거예요. 바로 제가 말하고자 하는 요점이에요.

Remember earlier, I think it's Kansas who says, I'm happier than you, I can be happier. Internet people they say, I can be happier. Agree, disagree. You can be happier. And that's the truth right there. You can be happier because... Because? Yes, Germany. Orange... (Comment: Because when you have less attachments, you will be happier.)

맞아요, 예전에 캔자스가 "나는 너보다 더 행복할 수 있다"고 말했죠. 인터넷 사람들은 "나는 더 행복할 수 있다"고 말해요. 동의하나요, 아니면 반대하나요? 여러분은 더 행복할 수 있나요? 그게 바로 진리예요. 여러분은 더 행복할 수 있어요. 왜냐고요? 네, 독일이 말했죠, 오렌지마

이크... (청중: 덜 집착할수록 더 행복해질 수 있어요.)

He's always so Buddhist. This guy is too Buddhist. No, I don't care. Can you express in a term, non-Buddhist term, please? This is a Chan class and a Buddhist class. It's true. It's correct. But we can, in Chan school, we can explain things without using Buddhist terms. Don't need to use Buddhist terms.

그는 항상 너무 불교적이에요. 이 사람도 너무 불교적이에요. 아니요. 난 그거 상관 안해요. 불교 용어 없이 표현할 수 없나요? 여기는 선 명상 수업이고, 불교 수업입니다. 그건 사실이지만, 그건 맞지만 선에서는 불교 용어 없이도 설명할 수 있어야 합니다. 불교 용어를 쓸 필요가 없어요.

The Chan school is not, is not, doesn't need Buddhist terms. You use minimal Buddhist terms. So what's the point here? This is, you... you'll be surprised how simple it is. Uh, you can be happier. We all know we can be happier. Yes or no? We all agree that we agree we can be happier. Yes or no? (Audience: Yes.)

선종에서는 불교 용어를 많이 사용할 필요가 없어요. 최소한만 사용하면 됩니다. 그래서 여기서 말하고자 하는 포인트가 뭐냐면, 정말 간단한 사실이에요. 우리는 모두 더 행복해질 수 있다는 겁니다. 그렇죠, 모두 더 행복해질 수 있다는 걸 알죠? 그렇죠? 다들 동의하죠?

I can use a bigger temple. Hmm? I can, I can use more money. I can use a nicer car. Uh, uh, yes? Agree? Disagree? More play time, no work for you. Yes? Just play, no work. Then you're happier. Yes? (Comment kid: No, I'm not happy when I have school.) You're not happy when what? (Kid: If I don't have school, uh, I'm happy.) If he doesn't have to do? then he's happy. (Comment: If, if he, uh, doesn't have school, he will be happier.)

Doesn't have what? (Go to school.) School? (Comment kid: Yeah, not too long.) I agree. I'd be happy if I have no Chan class.

나도 더 큰 절이 있으면 쓸 수 있어요. 음. 돈이 더 많으면, 그것도 쓸 수 있어요. 더 좋은 차를 탈 수 있어요. 그렇죠? 동의하죠? 놀 시간이 더 있다면, 일 없이 오직 놀기만 하면요. 그러면 더 행복하죠. 그렇죠? (아이: 학교 안 가면 행복해요.) 학교 안 가면 행복하다구요? (아이: 네, 학교 안 가면 더 행복해요.) 나도 동의해요. 저도 선 명상 수업이 없으면 행복할 거 같아요.

So the point here is that we can all be happier. We can all be happier. Yes? It's because. Yes? Someone disagrees? (Comment: Dinh Thai is asking is happiness based on the level of samadhi we obtain?) Yes. Yes. That's the answer. Cannot deny that. My point here is that if, uh, if you're saying I can be happier, then it means that right now you may be happy but you have a part of it you're unhappy.

그래서 여기서 핵심은 우리가 모두 더 행복할 수 있다는 거예요. 그렇죠? 우리는 모두 더 행복할 수 있어요. 동의하죠? (청중: 딘타이가 물어보는데요. 행복이 우리가 얻은 삼매의 수준에 따라 결정되는 거냐고요?) 네, 맞아요. 그게 정답이에요. 그건 부인할 수 없어요. 제 요점은, 만약 "더 행복할 수 있다"고 말한다면, 그 말은 지금은 행복하지만 그 안에서 불행한 부분도 있다는 의미라는 거죠.

And that is the chance, the reason for you become happier. Because when you resolve the part where you're still unhappy about, then you are happier, aren't you? For example, you're unhappy the fact you want more money. So you're unhappy you don't have enough money. So if you get more money, then you'll be happier. Agree? Disagree? So more happiness, it depends on what you're unhappy about right now. Agree?

그건 바로 더 행복해질 수 있는 기회라는 거죠. 왜냐하면 불행한 부분을 해결하면 더 행복해지니까요. 예를 들어, 더 많은 돈을 원해서 불행하다면, 돈이 부족해서 불행하다면, 돈을 얻으면 더 행복해지겠죠. 동의하죠? 불행한 부분이 무엇인지에 따라 더 행복해질 수 있다는 거죠. 동의하죠?

It's very simple. You can be happier because you're still unhappy about. You're not quite satisfied yet. So you think you'll be happier. Therefore, most of us think we're happier because if we resolve these things that we're still unhappy, we can be happier. Agree? Disagree? Most people's thinking is that we can be happier because we can resolve the things that make us unhappy.

이건 매우 간단한 문제입니다. 우리가 아직 불행한 부분이 있기 때문에 더 행복해질 수 있다고 생각하는 거죠. 아직 만족하지 않기 때문에 더 행복해질 거라고 생각하는 거예요. 그래서 대부분의 사람들은 자신이 불행한 문제들을 해결하면 더 행복해질 수 있다고 생각합니다. 동의하나요? 아닌가요? 대부분의 사람들은 불행한 부분을 해결하면 더 행복해질 수 있다고 생각합니다.

However. Like the lady said, it all varies. It depends on each individual. Some people say I'd be happy with 1 million. And then some people says they got a million and they say, wow, maybe I get a million and a half. Just in case I get sick, I have half a million to pay for my, for the doctors. And then you, and then you say, wait, wait, wait, wait.

하지만, 그 여자분이 말한 것처럼, 이게 다 다릅니다. 개인마다 다르죠. 어떤 사람은 100만 원만 있으면 행복하다고 말하고, 또 어떤 사람은 100만 원을 가지고 나서, "와, 150만 원을 있으면 좋겠다. 혹시 아프면 병원비로 오십만 원을 쓸 수 있으니까라고 합니다. 그럼 여러분이 이렇게 말할 거예요. 잠깐만요, 잠깐, 잠깐, 잠깐만요.

Now the healthcare is increasing so fast. Maybe 2 million. Maybe 3, maybe 4, maybe 5, whatever. You see? So you always find, you think you're happy once you get there. The nature of mankind, human nature is that as soon as we have it, we become unhappy. Agree? Disagree?

이제 의료비가 너무 빠르게 오르고 있으니까, 아마 200만 원이 필요할 수도 있고, 300만 원, 400만 원, 500만 원이 될 수도 있겠죠. 이해 되시죠? 그래서 우리는 항상 자신이 어디에 도달하면 행복할 거라고 생각합니다. 인간 본성은 그것을 얻으면 곧바로 불행해진다는 것입니다. 동의하나요? 아닌가요?

(Audience: Agree.) Agree. See? That's a very wise young man right there. You can have lunch now. You made up for it. Haha. It's that simple. The happiness is a moving target. It's never the same. And therefore, uh, the Westerners' concept of pursuing, the pursuit of happiness, as you're right, is a, is a journey. It is a process. It varies from individual to individuals. But the bottom line is that it's illusion. Because we imagine we'll be happier. That's our problem. The true happiness.

(청중: 동의합니다.) 동의하시네요. 보세요? 정말 현명한 젊은이군요. 이제 점심을 드셔도 됩니다. 잘 하셨습니다. 하하. 정말 간단합니다. 행복은 끊임없이 움직이는 목표입니다. 절대 똑같지 않습니다. 그래서 서양인들이 말하는 행복 추구라는 개념은 맞아요. 그것은 여정이고, 과정입니다. 사람마다 다릅니다. 하지만 중요한 점은 그게 환상이라는 점입니다. 우리는 더 행복할 거라고 상상하기 때문에 그게 문제입니다. 진정한 행복은...

Of course, we need to be increasingly more happy. It's reasonable. That's part of being human. The human, the nature, our nature is we need to, to be happier. There's a drive. There's a thirst for

that. That's part of being alive is to become happier. However, uh, the ultimate happiness, finally, uh, finally, the final thought I'd like to leave with you is the ultimate happiness is...? is what? To free yourself from the attachment to happiness. Because as long as you're looking for happiness, you are still unhappy somewhere.

물론, 우리는 점점 더 행복해져야 합니다. 합리적인 일입니다. 인간의 본성의 일부입니다. 인간의 본성은 더 행복해지려는 욕구, 갈증이 있다는 것입니다. 그것이 살아 있다는 것의 한 부분입니다. 그러나 궁극적인 행복, 결국, 마지막으로 여러분에게 남기고 싶은 말은 궁극적인 행복은 무엇일까요? 그것은 행복에 대한 집착에서 벗어나는 것입니다. 왜냐하면 행복을 추구하는 한, 여전히 어딘가에서 불행하기 때문입니다.

You're no longer attached to being happy. Then, only then, only then will you experience what the Buddhists, the Buddhists call Nirvana. It's free from, free from all those. You are no longer attached to happiness. You're no longer greedy for happiness. That's the only way. That's to reach the ultimate, the ultimate level of happiness. Until, so you will find, each one of you will find more and more happiness. And it will never ending process.

더 이상 행복에 집착하지 않으면, 그때 비로소, 그때서야 비로소 불교에서 말하는 열반을 경험하게 될 것입니다. 모든 것에서 해방, 자유로워지는 것입니다. 더 이상 행복에 집착하지 않으며, 행복을 향한 탐욕도 없습니다. 그것이 바로 궁극적인 행복의 경계에 도달하는 길입니다. 그렇게 되면, 여러분 각자 점점 더 많은 행복을 찾게 될 것이며, 그것은 끝이 없는 과정이 될 것입니다.

As long as you keep on looking for more happiness, you, you never find that ultimate happiness. Until you free from attaching to happiness. You will find it. But, but you, but then, once you find that you are more happy, then you become unhappy

immediately. At that very moment as well. Yes. Internet. One, one question and we have to go to lunch.

더 많은 행복을 계속 추구하는 한, 궁극적인 행복을 결코 찾을 수 없습니다. 행복에 대한 집착에서 벗어나야 비로소 그것을 찾을 수 있습니다. 하지만, 그 행복을 찾으면, 그 순간에도 동시에 불행을 느끼게 될 것입니다. 그렇죠. 인터넷에서 질문 하나 받고 점심을 가야 합니다.

(Question: Din Tai is asking, so this Nirvana is a greater bliss than anything that this world can possibly give us?) Yes. It's the ultimate happiness. You will not find anything happier than that. Good question. This Nirvana is absolute. The happiness we humans experience is relative.

(질문: 딘타이가 묻습니다, 그러면 이 열반은 우리가 이 세상에서 경험할 수 있는 어떤 것보다 더 큰 행복인가요?) 네, 맞습니다. 그것이 궁극적인 행복입니다. 그보다 더 행복한 것은 없습니다. 좋은 질문입니다. 이 열반은 절대적인 것입니다. 우리가 인간으로서 경험하는 행복은 상대적인 것입니다.

The Nirvana is the ultimate happiness. Because it cannot be higher, anything can, nothing can be higher than that. And that's what our, we're sharing with your, your children today, is something called Nirvana. It's okay to look for happiness, but eventually, one lifetime, sometime in the future, you'll be, you'll experience something called ultimate happiness.

열반은 궁극적인 행복입니다. 그것보다 더 높은 행복은 존재하지 않기 때문입니다. 그리고 오늘 여러분, 여러분의 아이들에게 나누고 있는 것은 바로 열반이라고 불리는 것입니다. 행복을 찾는 것은 괜찮습니다. 하지만 결국 언젠가, 한 생애 중 어느 시점에 여러분은 궁극적인 행복이라 불리는 것을 경험하게 될 것입니다.

And that's the vision. That's the knowledge that these, the

children are aware of. And that unless you're aware of that, we can spend your lifetime pursuing happiness and you will not find it, you will not find the ultimate happiness. The nature, our nature is that once we have it, we want more. Agree, disagree?

그리고 그것이 바로 비전입니다. 그것이 바로 이 아이들이 알고 있는 지식입니다. 그리고 그 사실을 깨닫지 못하면, 평생 행복을 추구해도 궁극적인 행복을 찾을 수 없을 것입니다. 우리의 본성은 한 번 얻으면 더 많은 것을 원하게 된다는 것입니다. 동의하죠? 아니요?

As long as we have it, we want more. And the only way to be happy is to get rid of all desires. Don't even desire to be happy. That's the ultimate happiness. All right. Thank you everyone. Let's go to lunch. (Applause)

우리가 그걸 가지면, 더 많은 것을 원하게 됩니다. 그리고 행복해지기 위한 유일한 방법은 모든 욕망을 없애는 것입니다. 행복해지기를 원하는 욕망조차 없애는 것이 바로 궁극적인 행복입니다. 좋아요. 모두들 고맙습니다. 이제 점심 먹으러 가겠습니다. (박수)



사단
법인 위암종