제 1 장 “삶의 무상함을 기억하라”

● 나를 구속하는 것을 찾아내라

-無我-

존재하는 모든 것에 ‘나’라고 할만한 실체가 없다.
내적인 지혜로 잘 관찰하면,
모든 고뇌와 고통을 멀리 떨쳐낼 수 있다.
오직 청정한 해탈을 얻는 것이다.

諸法無我란 존재하는 모든 것에 ‘나’라는 실체가 없다는 뜻이다. 항상 변하지 않는 ‘나’가 있다고 한다면, 常一性과 主宰性이 있어야 한다. 그런데 몸과 마음은 시시각각 끊임없이 변하고 있어 똑같지 못하다.

모든 존재는 여러 조건과 관계 속에 놓여 있다. 우리가 사는 세상사도 그러하다. 모든 존재는 조건에 의하여 잠깐 형성되었다가 조건에 의하여 변화된다. 다시 말해 눈앞에 벌어진 현상들은 因緣(관계)에 의해 나타났다가 인연이 맞지 않으면 흩어진다.

우리 눈앞에 펼쳐지는 모든 현상은 因緣生起에 의해 나타난다. 어떤 것도 홀로 존재할 수 없으며, 어떤 것도 영원 할 수 없다. ‘나’라고 할 만한 것이 존재하지 않는다(無我). 또한 고정불변하는 실체가 없다(無常). 끊임없이 변화하는 것이다.