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.

● 8만 4천 번뇌를 넘어서라

- 苦痛과 苦惱

“모든 조건 지어진 것은 다 苦다.
내면의 지혜로 꿰뚫어 보는 사람은
고뇌와 고통을 여읜 분이다.
오직 청정한 해탈을 얻는 길이다.”

인생에는 8苦가 있다.
8苦 : 生, 老, 病 死, 愛別離苦, 怨憎會苦, 求不得苦, 五蘊盛苦
유형에 따라 고를 분류하면 세 가지로 분류할 수 있다.

苦苦: 육체적인 아픔이나 정신적인 괴로움
行苦: 시간의 흐름에 따라 변화함으로써 받는 괴로움
壞苦: 물건이 부서지거나 생명의 죽음과 같은 滅함으로서 받는 괴로움
一切皆苦 : 모든 조건 지어진 것이 고통이라는 뜻이다. 모든 만물은 영원하지 않고, 덧없음으로 실체가 없다. 고를 없애기 위해서는 이 세상 모든 존재의 실체를 정확히 보고, 마음이란 존재를 어떻게 변화시키느냐에 따라 고가 발생하기도 하고 극락이 되기도 한다.

고대 로마의 철학자 에픽테토스는 “사람은 사물 때문에 괴로워하는 것이 아니라, 사물에 대한 ‘생각’ 때문에 괴로워한다”라고 하였다. 똑같은 상황을 어떻게 바라보느냐에 따라 행복과 불행이 나눠진다는 말이다.

苦는 엄연히 존재한다. 하지만 이 관념에 빠져 살 필요는 없다. 자기 생각(번뇌)이 만들어 낸 번뇌로 인해서 무너져서는 안된다. 불교의 진리는 一切皆苦는 중생에게 괴롭게 살라는 것이 아니라, 고의 실체를 파악하고 매순간을 긍적적인 마인드로 살라는 것이다.