

## 나를 찾아서: 심우도(尋牛圖)

“자기를 스스로 인식하는 힘은 인간을 특징짓는 중요한 특성이다. 어떻게 우리는 ‘나’를 인식하고, 내 마음의 움직임을 미세하게 느끼며 관찰할 수 있을까? 이런 힘은 동자승처럼 진정한 자기(眞我)를 찾아 나설 때 근육처럼 향상되어질 수 있다.”

만추의 절정에 설악을 찾아드니 한 산사에 발길이 닿았다. 1300여 년 전에 있었던 터를 발굴하여 다시 대웅전을 앉혔는데 규모는 소박하고 한가롭기가 그지없다. 그곳은 오늘날 한국 불교의 주류인 선종(禪宗)을 대표했던 사찰 터로 도의선사가 창건하였고, 염거화상과 보조선사가 도를 깨치었으며 삼국 유사를 지은 일연스님이 출가한 유서 깊은 곳이었다. 산세가 수려해서 과연 그리고도 남을 법하다. 대웅전 앞에 서서 건너 산을 올려보니 그 풍광에 발걸음이 떨어지질 않았다.

주지스님의 목탁소리를 풍경삼아 대웅전을 돌아가니 우선 눈에 들어오는 것이 어린 동자승이 무엇인가를 쫓고 있는 듯한 벽화였다. 동자승은 무엇인가를 찾아 집을 나서고, 이내 발자국의 흔적을 발견한다. 그 발자국 끝에 누린 소 한 마리를 발견하는데, 이 소를 잡아서 길들이고, 소 등을 타고 피리를 불면서 집으로 돌아오는 이야기다. 바로 <심우도>이다.

절에 가서 유심히 보면 이런 심우도를 심심찮게 볼 수 있다. 왜냐하면 이것이 바로 깨달음에 이르는 우리 삶의 이야기이기 때문이다. 동자승이 찾아 떠난 소는 결국 자기 자신이다. 어쩌면 중생이 생로병사의 고통에서 벗어나는 그 시작점은 바로 자신을 찾아 나서는 그 순간부터 일지 모른다.

자기를 찾아 깨달음에 이르는 길은 많다. 그 중 명상은 가장 오랜 전통을 가진 대중적인 수행법 중 하나임에 분명하다. 이들의 공통점은 ‘주의’(attention)를 알아채고, 조절하는 것이다. 심리학에서도 이 문제는 100년 이상 오래 된 연구 주제였으며, 비고츠키(Vygotsky)는 이러한 ‘선택적 주의(selective attention)’를 인간의 고차원적인 정신능력이라고 정의하였다.

신경심리학(Neuro Psychology)적 관점에서 주의(attention)는 우리의 생존능력과 관계있다. 따라서 뇌는 모든 감각기관들을 통해서 들어오는 정보를 끊임없이 자동적으로 처리하고 반응한다. 여기에는 반드시 많은 에너지들이 소비되고 동시에 피로와 같은 엔트로피들을 발생시킨다. 그러므로 자신의 주의를 적절하게 조절할 수 있거나 상황으로부터 자신을 독립적으로 통제할 수 있다면 우리는 훨씬 효과적으로 우리의 두뇌를 활용할 수 있게 된다.

자기를 스스로 인식하는 힘은 인간을 특징짓는 중요한 특성이다. 어떻게 우리는 ‘나’를 인식하고, 내 마음의 움직임을 미세하게 느끼며 관찰할 수 있을까? 이런 힘은 동자승처럼 진정한 자기(眞我)를 찾아 나설 때 근육처럼 향상되어질 수 있다.

유서 깊은 가을 산사에서 심우도를 보면서 다시 한 번 깨닫는다.  
나는 나였는가?

Written by C.E.O James Roh(노상충)

깨달은 자는 과거에도 미래에도 갠지즈강의 모래알처럼 많다 \_ 석가모니

