

## 염불선(念佛禪)과 예수기도의 비교\*

- 만트라(Mantra)와 변형의식상태(ASC) 개념을 중심으로 -

성 해 영

(서울대학교 인문학연구원)

### 1. 들어가는 글: 염불선과 예수기도의 비교

무신론적 종교라 일컬어지는 불교와 유신론적 종교인 기독교의 다른 두 전통에 속한 종교인들뿐만 아니라, 비종교인들에게도 명약관화해 보인다. 특히 두 종교를 신비주의(神秘主義, mysticism)의 비교 관점에서 살펴볼 때 그 차이는 한층 두드러진다.<sup>1)</sup> 불교는 ‘공’(空) 또는 ‘불성’(佛

---

\* 이 논문은 2007년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2007-361-AL0016).

1) 신비주의는 인간이 체험을 통해 궁극적 실재에 대한 앎을 얻을 수 있다는 주장에 기반을 둔다. 불교는 깨달음이라는 비범한 경험을 종교 생활의 핵심으로 간주한다. 반면 기독교 전통에서 신비주의는 주류가 아니었다. 동서양 종교에서의 차이는 필자의 줄고를 참조. 성해영(2009), 『수운(水雲 崔濟愚) 종교체험의 비교종교학적 고찰: ‘체험-해석’의 상호 관계를 중심으로』, 『동학연구』, 제27집.

주제어: 예수기도, 염불선, 명상, 만트라, 신비주의, 종교 체험

Jesus prayer, the repetition of the sacred name of amitabha, meditation techniques, mantra, mysticism, religious experience

性)의 체득을, 기독교 신비주의는 ‘신과의 합일’을 궁극적 목표로 제시하고 있기 때문이다. 비범한 종교 체험을 목표로 삼는다는 점에서는 유사하지만, 체험 내용의 차이는 의문을 불러일으킨다. 그러므로 신과 공 개념의 차이는 신비주의의 비교 연구에서 흥미롭지만 동시에 당혹스러운 질문이 아닐 수 없다. 이러한 의문이 논문의 출발점이다. 그러나 이 글은 두 종교가 제시하는 궁극적 실재의 비교가 아닌, 그 사전 작업으로 ‘수행’의 측면에 집중하고자 한다.<sup>2)</sup> 더 구체적으로는 불교의 ‘염불선’(念佛禪)과 기독교의 ‘예수기도’(Jesus Prayer)라는 수행법의 유사성을 살펴보는 것이 논문의 주된 목적이다.

비교의 초점을 수행에 한정짓는 접근 방식은 교리체계나 궁극적 실재의 비교에 수반되는 어려움을 피하고, 본격적인 비교에 필요한 사전적인 기초를 마련할 수 있다는 장점을 지닌다. 특히 이 글은 비교 연구의 적실성을 높이기 위해 구체적인 수행 기록에 주목하고자 한다. 염불선을 통해 견성(見性)했다는 덕산 스님(德山, 1957- )의 『염불선: 염불하는자, 이 누구인가?』라는 책과 러시아 수행자의 수행기록인 『기도: 영적 삶을 풍요롭게 하는 예수의 기도』가 그것이다(이하 존칭 생략).<sup>3)</sup>

염불선과 예수기도가 신비주의 개념으로 분석될 경우 두 종교의 비교

2) 실체론적 접근을 거부하는 불교 전통은 ‘궁극적 실재’(ultimate reality)라는 표현조차 환영하지 않는다. 그럼에도 불구하고 논의의 출발점을 마련한다는 차원에서 비범한 종교 체험의 내용이 되는 ‘그 무엇’을 비교 작업을 위한 개념적 틀로서 궁극적인 실재라 정의하자. 한편 기독교 신비주의나 불교 모두 비범한 종교체험에 ‘궁극성’을 부여한다는 점에서는 일치한다.

3) 덕산 스님은 현재 충북 청원에 있는 혜은사의 주지다. 설법집 『염불선, 염불하는자, 이 누구인가?』(클리어마인드, 2007)의 저자이다. 출판사의 권유에 의해 설법을 엮어낸 것으로, 개인적 체험에 대한 기술이 아주 많지는 않지만, 자신의 견성 체험이 명확하게 밝혀져 있는 우리나라에서 보기 드문 책이다. 1884년 출간된 『예수기도』의 영어 제목은 *The Way of a Pilgrim*이며, 『기도: 영적 삶을 풍요롭게 하는 예수의 기도』(대한기독교서회, 2003)로 한국에 소개되었다. 이 글에서는 각각 『염불선』과 『예수기도』로 표기한다.

연구에 새로운 접점을 제공할 수 있다는 견해는 이미 제안된 바 있다.<sup>4)</sup> 이 논문은 수행자의 경험담에 주목함으로써 그 접점을 보다 구체화하려는 시도이다. 즉, 두 수행법 사이의 유사성을 기술해 앞으로의 비교 작업에 필요한 가교(架橋)를 모색하겠다는 것이 글의 목적이다. 이 글은 염불선과 예수기도를 인간 언어를 적극적으로 활용하는 전형적인 ‘만트라’(mantra) 수행법으로 파악한다. 만트라는 종교적 통찰을 주는 비범한 힘을 갖는 단어나 어구를 의미하는데, 만트라 수행은 의식의 변화를 목표로 한다는 점에서 인간 의식이 구분 가능한 상태로 구성된다는 ‘변형의식상태’(ASC: Altered States of Consciousness) 개념과도 연결될 수 있다. 요컨대 만트라는 주력(呪力), 즉 종교적 힘을 갖는 주문(呪文) 혹은 진언(眞言)으로 동서양 종교 전통에서 광범위하게 발견되는 현상이며, 염불선과 예수기도는 대표적인 만트라 수행법으로 간주될 수 있다.<sup>5)</sup>

논문의 주된 구성은 다음과 같다. 우선 염불선과 예수기도가 수행법으로서 어떤 유사성을 갖는지 살펴본다. 이어서 두 수행법을 ‘만트라’와 ‘변형의식상태’라는 개념에 입각해 분석한다. 다이크만(Arthur Deikman)이 제안한 ‘탈자동화’(脫自動化, deautomatization) 개념이 이 과정에서 본격적으로 활용된다. 끝으로 수행법에 초점을 맞춘 비교 분석이 갖는 의미와 몇 가지 관련된 문제들을 살펴봄으로써, 불교와 기독교의 보다 본격적인 비교 작업에 디딤돌을 놓고자 한다.

4) 오강남은 두 전통을 신비주의라는 관점에서 분석한다. 자세한 내용은 그의 책 『불교, 이웃 종교로 읽다』(현암사, 2006)와 나그함마디(Nag Hammadi)에서 발굴된 『도마복음』의 해설서인 『또 다른 예수: 비교종교학자 오강남 교수의 도마복음 풀이』(예담, 2009)를 참조.

5) 예수기도와 염불선을 비롯해 힌두이즘의 만트라 수행이 이에 해당한다. 이슬람에는 신비주의적 전통인 수피즘(sufism)에 ‘디크르’(dhikr)라는 알라의 이름을 음송하는 수행법이 존재한다.

## 2. 염불선과 예수기도의 유사성

무아론(無我論)에 입각해 아상(我相)을 경계할 것을 강조하는 불교는 사적인 종교 체험의 기록을 그리 반기지 않는다. 게다가 간화선(看話禪)을 위주로 삼는 오늘의 한국 불교에서 염불선 수행은 주류로 보기 어렵다. 그 점에서 염불선 수행을 통해 견성(見性)했다는 주장을 담고 있는 『염불선』이라는 책은 이례적이다. 반면 영적 체험이 신에 의해 주어지는 것으로 간주하는 기독교와 같은 유신론 전통은 사적인 체험을 기록하는 것에 대해 더 우호적이다.<sup>6)</sup> 신의 의지와 은총이 중요하기에, 체험을 알리는 것이 신의 뜻에 순응하는 것으로 받아들여질 수 있기 때문이다. 동방정교에 속한 익명의 수행자가 자신의 종교적 순례와 체험을 기록한 『예수기도』는 전형적인 기독교 전통의 수행기이다.

본격적인 비교에 앞서 몇 가지 사실을 명확하게 할 필요가 있다. 우선 두 수행법의 역사적인 연관 관계가 아직 확인된 바가 없다는 점이다. 이 글에서 다루는 『예수기도』의 저자가 불교를 알지 못했음은 분명하다. 불교에 대한 언급이 전혀 없을뿐더러, 예수기도가 동방정교의 오랜 전통, 멀리는 5세기의 사막교부에게까지 그 기원이 거슬러 올라간다는 사실을 고려할 때 염불선에서 영향을 받았다고 보기는 힘들다. 동시에 『염불선』의 저자인 덕산은 예수기도에 대해 들어본 적이 없다고 밝힌다.<sup>7)</sup> 예수기

6) 그러나 우호적이라는 의미가 권장되는 것으로 오해되어서는 곤란하다. 유신론 전통의 대표적인 기록은 다음 책들을 참조하라. 아빌라의 테레사(Teresa of Avila)의 『내면의 성(城)』(Interior Castle)은 신과의 신비적 결합을 비롯하여 다양한 종교 경험이 꼼꼼하게 기록되어 있다. 이 외에도 테레사의 자서전 『천주 자비의 글』(분도출판사, 1983)과 마르셀 오투레르가 쓴 테레사의 전기 『아빌라의 테레사』(분도출판사, 2001)를 참조하라. 한편 유대교 신비주의자들의 체험은 다음 책을 참조하라. Morris M. Faierstein(1999), *Jewish Mystical Autobiographies : Book of Visions and Book of Secrets*. New York : Paulist Press.

7) 덕산 스님은 필자와의 전화 인터뷰를 통해 예수기도 수행을 전혀 알지 못한다고 알려 주었다. 이 사실은 동방정교나 예수기도 수행이 우리나라의 기독교인들에게

도가 우리나라 기독교인들에게조차 낯설다는 점을 고려할 때, 덕산이 행한 염불선 수행과 예수기도를 연관 짓기는 힘들다. 그 점에서 두 수행법의 유사성은 우리의 흥미와 의문을 불러일으킨다. 일단 분명하게 확인되는 역사적 연관 관계가 부재한 상황에서는 두 수행법의 유사성을 문화 전파나 유입이 아닌 다른 방식의 설명이 요구된다는 점을 기억할 필요가 있다.<sup>8)</sup>

또 덕산의 경험이 염불선을 대표할 수 있는지와 그가 실제로 견성 체험을 했는지 여부가 논란이 될 수 있다. 『염불선』이라는 책이 전체적으로 내적 일관성을 갖추고 있으며, 기술된 내용이 신비주의의 비교 연구 관점에서 바라볼 때 설득력 있게 전개되고 있다는 점을 고려할 필요가 있다. 덧붙여 그가 청화 스님(淸華, 1923-2003)에서 직접 사사받는 등 한국 불교의 염불선 전통에 분명하게 속해 있다는 점도 분석 대상으로서 신뢰성을 더 해준다. 비슷한 맥락에서 『예수기도』 역시 저자가 익명이기에 실제 사례인가 여부를 포함해, 동방정교 전통에서 성립된 예수기도를 대표할 만한가라는 질문이 제기될 수 있다. 하지만 이 책 역시 분명한 내적 일관성을 갖추고 있는데다 중요한 텍스트로 평가를 받아 왔으며, 예수기도 수행법의 특성을 분명하게 드러내고 있다는 점에서 분석 대상이 되기에 충분하다고 여겨진다.

## 2.1. 언어의 창조적 활용과 믿음의 강조

『염불선』과 『예수기도』는 인간 언어를 수행의 중요한 도구로 삼는다

조차 생소하다는 점에 비추어 볼 때 익히 짐작할 수 있다.

- 8) 물론 불교와 기독교가 5세기 이전에 교류했을 가능성은 충분히 있다. 그러나 이 논문이 대상으로 하는 『예수기도』와 『염불선』이라는 책에서는 분명하게 확인되는 상호 영향이 드러나지 않고 있다. 고대 사상의 활발한 교류에 관해서는 다음 책을 참조하라. McEvilley, Thomas.(2002), *The Shape of Ancient Thought: The Comparative Studies in Greek and Indian Philosophies*. New York: Allworth Press

는 공통성을 보여준다. 즉, 두 수행법은 언어를 단지 의사소통의 도구가 아닌, 의식 변형을 통해 종교적 통찰을 획득하는 종교적 수행의 도구로 활용하고 있다.

덕산의 사례부터 살펴보자. 그는 건강상의 이유로 1982년에 출가 했고, 역시 같은 이유 때문에 큰 집중력을 요하는 간화선이 아닌 염불선 수행을 택했다고 밝힌다. “부처님 이름을 외우는 수행”이자 “진리 자체, 생명 자체, 광명 자체, 우주 자체를 사모하고 찬탄하는 수행”인 염불선은 그에게 간화선에 비해 부담이 덜한 수행법이었다(p. 19). 그는 염불선을 “진여불성의 자리를 관하며 아미타불이나 관세음·지장보살 기타 불·보살님의 명호를 염(念)하는” 수행, 즉 “염을 하면서 하는 선수행(禪修行)”으로 정의한다(p. 22). 동시에 덕산은 염불선이 ‘타력’(他力)과 ‘기복’(祈福) 신앙의 상징으로 간주되어 ‘외도’(外道)로 폄하되는 분위기가 심히 부담스러웠다고 밝히고 있다. 하지만 주변의 시선은 더 노력하게 만드는 계기가 되었고, 용맹정진 끝에 “삼매를 얻고, 마침내 우주만유와 둘이 아닌 진여자성과 결합하는 체험”을 했다고 주장한다(p. 163).

염불선의 효과를 직접 경험한 그는 염불과 염불선을 다르게 보는 견해를 단호하게 비판한다. 염불이 지향하는 ‘서방정토’(西方淨土)가 우주의 근원적 마음속에 존재한다고 보면, 염불선의 ‘유심정토’(唯心淨土)와 결코 다르지 않다는 주장이다.<sup>10)</sup> 서방정토가 근원적 마음의 다른 표현이라

9) “나는 출가 전에 얻은 병고로 내내 시달리고 있었습니다. 게다가 청화 큰스님으로부터 염불선에 대한 가르침을 받아 염불 수행을 하는 입장이고 보니, 조계종 수행 풍토가 간화선 일변도인 것으로 인해 심한 소외감을 느껴야 했습니다. 그러나 내게는 스스로의 병고와 주위로부터의 따가운 시선이 오히려 정진하는데 분심과 용맹심을 일으키게 하는 커다란 자극제로 작용했습니다. 병고에 시달리는 내가 누구인지 알기 위해서 또한, ‘염불 수행자는 외도’라 하며 인정을 하지 않는 풍토를 쇠신하기 위해서 꼭 깨달아야 한다는 절박감이 저절로 생겼던 것입니다.” 『염불선』, pp. 23-24.

10) “정토관(淨土觀)에 따라 염불과 염불선이 그 성격을 달리하고 있습니다. 달리 말하면, 정토를 보는 입장이 ‘서방정토’(西方淨土)와 ‘유심정토’(唯心淨土)로 나뉘면서

면 그것 역시 선수행법이기 때문이다. 덧붙여 염불선의 뿌리가 불교의 오랜 전통 속에서 면면히 발견된다는 점 역시 강조하고 있다. 예컨대 염불에 대한 언급이 “경전 200부 이상”에서 발견되며, 보조 지눌, 나옹 혜근, 태고 보우 등 역대 선사들이 선과 염불이 둘이 아님을 이미 역설했다는 것이다(p. 19). 특히 태고 보우의 ‘아미타불을 염하는 그 놈은 누구인가?’ 라는 물음이 염불과 선의 결합을 가장 명확하게 선언하고 있는 표현이라 간주한다.<sup>11)</sup> 요컨대 염불은 외도가 아닌, 전통에 뿌리 내린 선수행이라 잘라 말한다.

한편 예수기도는 ‘예수’의 이름을 반복적으로 음송함으로써 인간 영혼 속에서 신을 발견하는 것을 목표로 삼는 수행법이다.<sup>12)</sup> 책의 주인공인 러시아 청년은 20세가 되던 해에 데살로니가전서의 “쉬지 말고 기도하라”(5:17)라는 말씀에 큰 의문을 품게 된다.<sup>13)</sup> 어떻게 우리가 기도를 계속 할 수 있는냐는 의문이었다. 또 에베소서 “온갖 기도와 간구로 언제나 성령 안에서 기도하십시오.”(6:18)나 디모데 전서의 “모든 곳에서 거룩한 손을 들어 기도”(2:8)하라는 표현 역시 그에게는 당혹스러웠다 (p. 18). 이 의문을 해결하기 위해 순례의 길을 나선 그는 마침내 어느 수

---

파생된 문제”. “우리가 본래 부처이며, 이 우주가 본래 부처입니다. 그러므로 유심 정도와 서방정도의 근본은 다르지 않습니다. 우주는 생명, 즉 우리 본래의 마음입니다. 둘이 아닌 하나의 도리에서 그대로 부처 세계입니다.” 위의 책, 158쪽.

- 11) 위의 책, 19쪽. 덧붙여 덕산 스님은 “내 마음과 네 마음이 따로 있는 것이 아니라 우주는 하나의 마음이라는 것을 알아야 합니다. 그 마음을 우리는 인격적으로 부처님이라고 합니다. 우주가 하나의 마음이라는 것에 마음을 두고 여러분들이 관세음보살을 찾는다면 그것이 염불선이 되는 것입니다.”라고 하여 진여당체에 초점을 맞추어 불·보살의 이름을 음송하는 것이 곧 염불선이라는 입장을 분명하게 밝힌다. 위의 책, 40쪽.
- 12) 보다 더 정확한 표현은 “하느님의 아들 주 예수, 죄인인 저에게 자비를 베푸소서!”(Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, the sinner)이다.
- 13) “항상 기뻐하십시오. 끊임없이 기도하십시오. 모든 일에 감사하십시오. 이것이 그리스도 예수 안에서 여러분에게 바라시는 하나님의 뜻입니다.”(데살로니가전서 5:16-18/표준새번역).

도사를 만나 답을 찾게 된다. 수도사가 그에게 기도의 방법을 일러준 것이었다.

쉬지 않고 하는 내면적 기도는 하나님께 향한 인간 영의 계속적인 노력이라오. 이 즐거운 수련에 성공하려면 주께서 당신에게 쉬지 말고 기도하는 것이 무엇인지 가르쳐 주시도록 더욱 열심히 간구하여야 하오. 점점 더욱 열심히 기도하면 기도 자체가 당신에게 그것이 어떻게 쉬지 말고 하는 기도가 될 수 있는가를 밝혀줄 것이오. 이런 노력은 그만큼 시간이 걸리는 법이오(『예수기도』, p. 20).

그는 가르침에 따라 “주 예수 그리스도, 제게 자비를 베푸소서.”라는 구절을 하루에 3,000번에서 6,000번으로, 나중에는 무려 12,000번씩 반복한다. 결국 치열한 수행 끝에 기도가 저절로 이루어지는 경지에 이르고(pp. 38-46), 마침내 성경에 나오는 “하느님의 왕국”이 인간 내면에 존재한다는 의미를 실현하게 된다.

예수기도는 동방정교 전통 속에서 확립된 것으로, 신성이 인간 영혼 속에 자리한다는 성경 말씀에 그 근거를 둔다. 예컨대 “언제나 내 안에 머물러 있어라. 그러면 나도 너희 안에 머물러 있겠다.”(요한복음 15:4)나 “하나님의 나라는 볼 수 있게 임하는 것이 아니요, 또 여기 있다 저기 있다고도 못하리니, 하나님의 나라는 너희 안에 있느니라.”(누가복음 17:20-21)와 같은 구절에서 기원을 찾는다. 예수기도는 4세기 사막교부(敎父)의 은수자(隱修者) 수행 전통을 계승한 것으로, 예수를 통로삼아 신과 결합하려는 ‘헤시캐즘’(hesychasm)의 핵심 수행법이기도 했다.<sup>14)</sup> 『예수기도』에서 자주 인용되는 『필로칼리아』(Philokalia)라는 책은 다름 아닌

14) ‘헤시캐즘’(hesychasm)은 마음의 평정을 뜻하는 ‘헤수키아’(hesychia) 상태 속에서 신을 체험적으로 인식하려는 동방기독교의 신비주의적 전통이다. 헤시캐즘과 예수기도의 역사적 흐름은 『동방교회의 신비신학자: 그레고리오스 팔라마스』(박도양 옮김, 누멘, 2009)를 참조.

성 시므온(St. Symeon the New Theologian, 949 - 1022)을 비롯한 헤시캐즘 전통에 속한 사람들의 가르침을 모아둔 책이다.

요컨대 염불선과 예수기도는 언어를 통해 종교적 통찰을 얻으려는 대표적인 만트라 수행으로, 이처럼 언어를 활용하는 수행법은 동서양 종교에서 낯선 현상이 아니다. 힌두 탄트라(tantra)는 신성한 주문인 만트라를 강조하는 대표적인 전통이며, 탄트라의 기원은 우파니샤드에까지 거슬러 올라간다.<sup>15)</sup> 가깝게는 동학을 창시한 수운 최제우(崔濟愚, 1824-1864)이 주문을 중요한 수행법으로 강조했다는 사실은 잘 알려져 있다.<sup>16)</sup>

나아가 두 수행법은 수행의 전제로 ‘믿음과 헌신’을 강조한다는 점에서도 일치한다. 즉, 수행자는 염불이나 기도의 반복적인 음송이 지복(至福, bliss) 혹은 법열(法悅)을 수반하는 궁극의 경지를 실현시킬 것이라는 강한 믿음을 가져야 한다. 덕산은 수행자가 “진여”(眞如)가 존재하며, “너의 마음과 내 마음이 서로 다른 것이 아니라는 것”과 “그 당체가 하나”라는 것을 “일단 믿어야”함을 강조한다. 그리고 “커다란 신심(信心)과 간절함”에 기초한 “정진력”이 염불선 수행의 비결이라고 역설한다(p. 95).

덕산의 이런 주장은 불교를 자력신앙이라 여기는 일반적인 견해와 사뭇 거리가 있다. 예수기도의 수행자가 하느님의 나라를 “사랑으로 가득한 단순한 마음으로 주님을 찾는 사람들에게만 주어지는 것”이라고 강조하는 것은 신에 대한 헌신을 강조하는 유신론 전통에서는 자연스러워 보인다(p. 45). 하지만 “사모”, “신심”, “간절함”, “믿음”, “찬탄”, “부처님의 은혜”를 강조하는 태도는 유신론적인 예수기도와 간과하기 어려울 정도로 흡사하다. 또한 사적인 체험을 밝히기를 거리끼는 분위기에서,

15) 탄트라 전통에서 언어가 갖는 힘, 특히 카시미르 사이비즘 전통에서 확립된 인간 언어와 신비적 수행의 관계에 대해서는 다음 책을 참조. Isayeva, Natalia.(1995), *From Early Vedanta to Kashmiri Shaivism: Gaudapada, Bhartrhari, and Abhinavagupta*, New York: SUNY press.

16) 동학의 대표적인 주문으로는 ‘侍天主令我長生 無窮無窮萬事知’가 있다.

“자신의 체험을 있다 없다 입을 떼면 그르칠 것”임을 알면서도 “입을 떼지 않으면 불은(佛恩)을 저버리는 것이기 때문”에 말한다는 그의 태도는 한국 불교에서 낯선 것이다(p. 16). 이 점에서 덕산은 예수기도의 저자와 매우 닮아 있다.

## 2.2. 수행 과정에서의 유사성

두 수행법은 수행 과정에서도 많은 유사성을 보인다. 무엇보다 외부의 사건이나 사물에 대한 관심을 끊고, 내면에 의식을 집중하기 위해 단어나 어구를 반복적으로 음송할 것을 강조한다는 점에서 그러하다. 덕산은 염불이란 “마음을 집중하기 위한 방편”으로 “마음자리”인 “진여”를 궁극적인 목표로 삼아야 한다고 역설한다(p. 26). 나아가 마음의 집중을 위해 불·보살의 이름을 ‘관음’이나 ‘지장’과 같이 축약해 “빨리빨리” 염할 것을 권고한다(p. 130). 제대로 된 염불선이란 마음으로 아주 빠르게 끊어지지 않고 쉽 없이 반복함으로써(p. 23), 습관이 되어 “길가다 넘어질 때 도” 불·보살의 이름을 염하는 것이라는 게 그의 주장이다(p. 93).

예수기도의 수행자 역시 반복적인 음송을 통해 어떠한 “지적인 상상”이나 “환상”도 자리할 수 없도록 마음을 집중할 것을 강조한다(p. 210). “입과 마음과 정성을 다해 예수 그리스도의 성호(거룩한 이름)를 쉬지 않고 계속적으로”, 그리고 “동시에 무슨 일을 하고 있든, 어느 장소에서나 어느 시간에나, 심지어 자면서”도 음송함으로써 “예수와 그의 자비”가 마음에 임할 것을 구해야 한다.<sup>17)</sup> 그리하면 어느덧 “기도가 저절로 제

17) 위의 책, p. 31. 『필로칼리아』에는 성 시므온(St. Symeon)의 예수기도에 대한 해설이 나온다. “혼자 조용하게 앉아 있을 수 있는 조용한 장소를 찾으라. 머리를 숙이고 눈을 감으라. 부드럽게 숨을 쉬면서 마음의 눈으로 그대의 심장을 들여다보라. 그대의 마음, 곧 그대의 모든 생각을 다 모아서 그대의 마음으로부터 그대의 심장으로 가지고 가라. 숨을 쉬면서 ‘주 예수 그리스도, 제게 자비를 베푸소서.’라는 기도를 되풀이하라. 입술을 움직이면서 해도 좋고, 그냥 마음속으로만 해도 좋다. 다른

입에서 심장으로 들어가기 시작”해, 끊임없이 기도하는 상태로 변화한다는 것이다(pp. 57-58). 또 그를 가르친 다른 스승의 말에 따르면 예수기도란 원래 “하나님을 향한 영혼의 생래적 갈급함”의 표현이기 때문에 실제로는 배울 필요조차 없는 것으로, 헌신의 마음으로 열심히 수행하면 기도가 자동적으로 이루어지게 된다고도 주장한다(p. 57). 이처럼 두 수행법은 반복적인 음송을 통한 정신 집중과 마음의 비움을 강조한다.

나아가 예수나 불·보살의 반복적 음송이 기쁨과 같은 다양한 정서적 변화와 더불어 신체적 치유를 가져온다고 두 저자는 주장한다. 덕산은 염불을 하면서 “자신도 모르게 눈물”을 흘리고, 살면서 자신이 “몸으로 지은 것과 입으로 지은 것을 참회”하게 되었다고 밝힌다(p. 27). 그는 이처럼 염불이 개인의 “업력”을 맑게 하고 몸의 “탁한 기운”을 씻어내며, 궁극적으로는 우주를 정화한다고 강조한다.(p. 85). 예수기도의 수행자 역시 예수기도의 음송을 통해 죄가 정화되어 기쁨의 눈물을 흘리고, 물질적인 욕구에 대한 초연함과 더불어 영적인 기쁨이 내면에서 끝없이 솟아나게 되었다고 토로한다. 예수기도는 그에게 사랑으로 베푼 가슴과 눈물, 기쁨의 감정 등을 주었다는 것이다(p. 57). 게다가 “은혜의 직접적인 결과”인 그 기쁨은 너무나 황홀해 “무슨 말로도 표현할 수가 없고, 어느 것과도 견줄 수” 없는 것이므로, 아무리 큰 “육체적인 감각”조차 “아무 것도 아닌”것으로 만든다는 것이다.(p. 214). 또 두 저자는 이런 내적인 기쁨이 타인에 대한 사랑으로 확장된다고 강조한다. 덕산은 “세상을 내 몸처럼 사랑하고 보살피라”는 것이 수행의 가장 중요한 결과라고 얘기하며(pp. 108-112), 예수기도의 저자 역시 기도로 인해 사랑을 실천하는 사람으로 변모했음을 거듭 밝힌다.

아울러 두 수행자는 질병의 놀라운 치유를 비롯한 초자연적인 현상들

---

모든 생각을 다 씻어버리도록 하고, 평안한 마음과 인내심을 갖도록 하라. 이 일을 자주 반복하라.” 『예수의 기도』(p. 33)에서 재인용.

을 보고한다. 덕산은 정진 중에 관세음보살을 비롯해 보살을 수행(隨行)하는 많은 불·보살을 직접 본 경험을 기술하면서, 이 체험이 형언할 수 없는 기쁨을 주었다고 주장한다(pp. 13-14). 또 출가를 결심하게 된 동기이자 염불선을 선택하게 된 원인이었던 개인의 질병을 염불선을 통해 이겨냈다고도 밝힌다. 예수기도 수행자 역시 기도 중에 “오장육부를 다 훤히 보기도”하고, 임박한 사고를 피하는 등의 경험을 했다고 적고 있다(p. 216). 그리고 추위 속에서도 더운 기운을 느끼거나, 신체적인 통증과 아픔이 사라진 것과 같은 체험을 한 다른 예수기도 수행자들의 사례를 보고하기도 한다(p. 51). 물론 이 경험들의 사실 여부는 확인할 수 없지만, 두 수행법이 정서적, 신체적 변화를 어떤 식으로든 유발한다는 점은 분명해 보인다. 하지만 이런 이적과 치유가 수행의 목표가 아님을 역시 두 사람은 한 목소리로 지적한다. 덕산은 영험한 경험이 아닌 진여당체의 체득이 근본 목적임을 거듭 강조한다. 심지어 그는 염불이 기복적인 기도로 오해되는 것을 염려해, 아예 기도라는 단어를 사용하지 말자고 까지 제안한다(p. 98). 『예수기도』의 저자 역시 ‘지옥’에 대한 공포나 ‘하나님 나라’에 대한 욕심을 비판하면서, 오직 하나님에 대한 “사랑과 헌신”에 기초해 신과 “연합함으로 얻을 수 있는 구원”만을 갈구할 것을 강조한다.<sup>18)</sup>

요컨대 두 수행자는 언어를 수단으로 삼는 수행법의 궁극적인 목표가 이적이거나 초자연 현상이 아닌, 역설적으로 말로 형언할 수 없는 경지라

18) “하나님께서서는 우리가 그의 아들로서 그에게 오기를 바라시고, 우리가 모두 정직하고 또 그분과 연합함으로 얻을 수 있는 구원을 즐거워하기 원하십니다. 우리가 어떻게 하는 것이 오직 그분에 대한 사랑과 헌신 때문이어야 한다는 것이지요” 위의 책, 85쪽. “많은 사람들은 기도를 거꾸로 생각해서 우리가 스스로 노력하고 무슨 준비 단계를 거친 다음에야 기도를 하게 된다고 생각하지만, 사실은 기도 자체가 선행이나 모든 미덕을 낳은 것이거든요. 이런 경우에는 기도의 열매나 거기 따른 유익을 어떤 목적을 이루기 위한 하나의 수단에 불과한 것으로 잘못 보는 것으로서 기도의 능력 자체를 말소하는 일이지요” 위의 책, 28쪽.

는 점을 강조함으로써 다시금 놀라운 유사성을 드러낸다. 궁극적 경지와 언어의 역설이라는 유사성을 더 자세하게 살펴보자.

### 2.3. 궁극적 경지의 체험과 언어의 역설

두 수행법 모두 궁극적 경지의 직접적인 체험을 강조한다. 덕산은 불교를 “철저한 수행”을 통해서 진여를 깨닫는 체험의 종교로 정의한다.<sup>19)</sup> 예수기도의 저자 역시 “단순한 사변과 이성”이 아닌 “겸손하고 단순한 마음”으로 직접적인 체험을 구하라고 강조한다(pp. 26-27). 즉, 기도의 정점(頂点)은 하나님의 나라를 체험하는 것이다. 이처럼 두 전통은 비일상적이며 직관적인 앎, 즉 신비주의적 앎의 체득을 명확한 목표로 제시하고 있다. 궁극적 실재의 체험기록을 살펴보자. 덕산은 오랜 수행 끝에 갖게 된 견성의 체험을 다음과 같이 적고 있다.

1999년 10월, 3,000일 정진을 200여일 앞두고 있을까? 새벽 정진 중에 문득 우주와 내가 하나 된 그 자리에 이름을 체험하게 되었습니다. 가슴 벅찬 환희심! 충만한 법열(法悅)! 우주를 다 얻은 것 같은 기분이었습니다. 그저 한없는 눈물이 흘러 내렸습니다. 한편으로 이것을 구하고자 그동안 내가 그토록 죽을 고생을 했나 하는 허망함이 느껴지기도 했지만, 내 일생에 있어 최상의 행복이 무엇인지를 알게 한 일이요, 그러기에 더없이 감개무량한 일이었습니다(『염불선』, pp. 15-16).<sup>20)</sup>

19) “불교는 철저하게 수행을 통해서 깨달을 수 있지, 이론만으로는 절대로 깨달을 수 없는 종교입니다.”『염불선』, p. 149.

20) 이 경험은 다음과 같이 표현되기도 한다. “드디어 3,000일 정진 중 2,600일 쯤 되었을 때 한 생각의 앞이 딱 막힌 경계에 도달하여 먹고 자고 하는 생각이 끊어진 채 3일을 보냈습니다. 이어서 모든 경계가 끊어진 체험을 하게 되었으니, 그 동안의 병고와 주위에서 나를 힘들게 했던 분들이 오히려 나에게서 큰 스승이었던 것입니다.” 위의 책, 24쪽.

이 체험은 “우주와 하나 된 경지”(p. 133) 혹은 “우주만유와 둘이 아닌 진여자성과 결합”하는 경험으로 기술되고 있다(p. 163). 그가 말한 “진여자성”(眞如自性)이 무엇인지 확정할 수 없지만, 그는 수행을 통해 얻을 수 있는 궁극적인 경지라 확신한다. 예수기도의 저자 역시 “천국이 어떨 것인가 하는 것, 하나님의 나라가 어떻게 우리 마음속에 드러날 수 있는가 하는 것”을 오랜 수행 끝에 체험했다고 주장한다(p. 192). 예수기도가 헤시캐즘에서 유래했다는 점을 고려할 때 ‘신비적 결합’이 수행의 최종 목표가 되는 것은 당연하다.<sup>21)</sup>

이처럼 두 수행법은 특정한 단어나 어구의 반복을 통해 의식을 집중하고, 이를 통해 궁극적 경지를 체득하는 것을 핵심으로 삼는다. 덕산은 체험적으로 알게 되는 진여당체가 불생불멸한 것이며,<sup>22)</sup> 있음과 없음의 이분법적 도식을 넘어서 있고,<sup>23)</sup> “하나의 생명”이자 “불성으로 꼭 차” 있는 그 무엇이라고 다양하게 기술한다.<sup>24)</sup> 예수기도의 수행자 역시 “하나님의 나라”로 표현되는 신성이 신과 인간 영혼의 결합에 의해 알려진다고 주장한다. 즉, 신비적 결합은 인간에게 영혼의 심연에 내재한 무한한 신을 알게 해준다는 것이다. 요컨대 오랜 갈구와 헌신적인 수행은 “천국”이 자신의 내면에 있음을 체험하게 만들어 준다.

21) 내면적 침잠과 평정을 통한 신성 체험은 동방·라틴 기독교의 관상(觀想, contemplation) 수행 전통의 궁극적인 목표이다. ‘관상’은 내면의 눈으로 신적인 빛을 본다는 희랍어 ‘theoria’(θεωρία)에서 유래했다. 동방정교에서는 신과의 합일이 ‘테오시스’(theosis, Θέωσις, 신이 됨)라는 말로도 표현된다.

22) “‘마음은 본래 생겨나지 않았으나’에서 진여당체의 마음, 생각하기 이전의 본래 마음은 수억 겁 전이나 수억 겁 이후에도 항시 그 자리입니다.” 『염불선』, p. 39.

23) “이것은 물질을 떠난 자리이기 때문에 모양으로 존재하지는 않습니다. 그러나 모양이 없다 하여 아주 없는 것 또한 아니니, 모양이 없기 때문에 있다고 할 수 없습니다만, 모양이 없다고 하여 아주 없는 것 또한 아니어서, 이것을 있다고 해도 진리가 아니며 또한 없다고 해도 진리가 아닌 것입니다.” 위의 책, 45쪽.

24) “그 근본이 어디 있고 없는 것이 아니라, 우주가 그대로 하나의 생명이며 불성으로 꼭 차 있는 그 것을 받아라고 합니다.” 위의 책, 54쪽.

두 수행법을 통해 체득한다는 진여당체와 신성의 내용을 입증하거나, 양자가 동일한지를 확인하는 것은 어렵다. 그러나 두 수행법 모두 믿음과 헌신에 기초해 특정 어구를 반복적 음송하면, 궁극적 실재를 체험적으로 알게 된다고 주장하는 점은 분명히 일치한다. 또 이 경지가 현세에서 맛보기 힘든 지복(至福)과 법열(法悅)의 경험이라 강조하는 점에서도 동일하다. 특히 언어를 가장 중요한 수행 도구로 삼지만, 그 결과가 언어 자체를 초월한, 즉 형언 불가능한 앎의 체득으로 귀결된다고 역설하는 점에서도 유사하다.

덕산은 그 자리가 “문자와 언어로 표현할 수 없는 자리이자 생각 이전의 자리”라고 단언한다(p. 44). 그러므로 그는 “중도(中道), 진여(眞如), 법성(法性), 불성, 주인공, 부처님” 또는 “공(空), 마음, 반야(般若), 진여당체” 등 무엇이든 이름붙이든 간에 그 어떤 명칭도 본래 자리를 제대로 표현할 수 없다고 거듭 강조한다(p. 159). 진여자리를 말로 설명하는 것은 “석가모니 부처님, 아니 과거 천불(千佛), 미래 천불이나 역대 조사스님들이라 할지라도 이미 그르칠 수밖에 없는 도리”라 역설한다.<sup>25)</sup> 그러므로 ‘언어의 끊김’ 혹은 ‘실패’는 필연적이다.

기독교 전통에서 궁극적 경지의 ‘형언불가능성’(ineffability)은 ‘부정신학’(否定神學, negative theology)이라는 이름으로 널리 알려져 있다. 신은 초월적이기에 인간의 언어로 온전하게 포착될 수 없다는 것이다.<sup>26)</sup> 서양

25) “그것은 단지 이름에 지나지 않는 것으로 문자와 언어, 시간과 공간, 그밖에 어떠한 분별도 떠난 자리입니다. 그러기에 ‘공’이나 ‘반야’ ‘부처님’ 등 근본 진여자리를 말로써 설명한다는 것은 석가모니부처님, 아니 과거 천불(千佛), 미래 천불이나 역대 조사스님들이라 할지라도 이미 그르칠 수밖에 없는 도리인 것입니다.” 위의 책, 45쪽. “진여당체에서 볼 때에는 어떠한 표현도 할 수 없습니다. 진리당체에서 눈을 뜨고 보니까 딱 법이라고 고정되어 있는 것이 없는 거예요. 또한 ‘법 아닌 것도 없다’는 것입니다.” 위의 책, 145쪽. “어느 날, 정진 중에 갑자기 머리가 텅 비워지면서 우주가 환히 밝아지고 말과 생각이 끊긴 자리를 또렷이 확인할 수 있었습니다. 어찌, 그 상황을 언어와 문자로 표현할 수 있겠습니까?” 위의 책, 17쪽.

26) 제임스는 형언불가능성에 대해 자세하게 논의한다. *The Varieties of Religious Experience*,

의 부정신학은 오랜 역사를 지닌다. 이름을 알려달라는 모세의 요구에 “나는 나다”라는 답변은 궁극적 존재가 정의될 수 없음을 보여주는 대표적인 사례로 간주된다.<sup>27)</sup> 아울러 플라톤의 철학을 신비주의적으로 해석한 플로티노스(Plotinus, 204-270)는 궁극적 실재인 ‘일자’(一者, the One)의 형언불가능성을 체계화시켜 기독교, 이슬람, 유대교의 부정신학에 결정적인 영향을 미쳤다. 심지어 그는 일자라는 용어 자체조차 부적절하다고 역설한다.<sup>28)</sup> 신플라톤주의를 기독교에 적용시켜 동방정교 신비주의의 뿌리를 만들었던 위(僞)디오니소스(Pseudo-Dionysius) 역시 신의 초월적 본성이 인간 언어를 넘어선다는 점을 강조한다.<sup>29)</sup> 이런 맥락 속에서 예수기도의 저자 또한 신을 경험하는 것이 인간의 이성이나 언어로 포착될 수 없음을 여러 차례 강조한다. 인간의 “사변과 이성” 그리고 이것의 구현물인 언어는 신을 온전하게 표현할 수 없다는 것이다.(pp. 26-29)

두 수행법은 언어를 수단으로 삼되 언어가 표현할 수 없는 경지를 최종 목표로 삼는다는 점에서 인간 언어의 창조적이며 역설적인 활용을 보여준다. 나아가 언어를 궁극의 경지를 표현하고 공유하는, 불완전하지만 동시에 가장 유용한 도구로 활용하고 있다.

---

New York: Modern Libraries, p. 36.

- 27) “하느님께서는 모세에게 ‘나는 곧 나다.’ 하고 대답하시고, 이어서 말씀하셨다”(출애굽 3:14).
- 28) 플로티노스의 부정신학은 *Enneads*의 여러 곳에서 강조된다. 다음의 구절을 참조. (V. 3. 13. 1-7), “일자를 일자라 칭하는 것 역시 적절치 않다.” (V. 4. 1. 8-10), (V. 5. 6. 11-14), (V. 5. 6. 24-38). 플로티노스는 자신의 부정신학이 플라톤에게서 시작되었다고 주장한다(VI. 9. 4. 12-16).
- 29) 프로클루스(Proclus)의 제자로 추정되는 그의 부정신학은 다음 책을 참조. 『Divine Names』 in *Pseudo-Dionysius: The Complete Works*. Trans., by Colm Luibheid, New York: Paulist Press.

### 3. 염불선과 예수기도의 종교심리학적 해석

두 수행법의 유사성을 어떻게 해석해야 할까? ‘탈자동화’(脫自動化, deautomatization)와 ‘의식변형상태’라는 종교심리학이 발달시킨 두 개념을 활용해 분석해 보자.

변형의식상태 개념은 인간 의식이 구별 가능한 일련의 상태로 이루어져 있으며, 각각의 상태는 고유한 인지적 내용을 수반한다는 전제에서 출발한다.<sup>30)</sup> 의식의 다층성과 그 종교적 의미는 동서양의 고대에서부터 잘 알려져 있었다. 우파니샤드는 인간의 의식을 네 가지 상태로 나누고, 각기 다른 중요성을 부여한다. 특히 만두키야 우파니샤드는 네 번째 의식 상태를 신의 궁극적인 상태로 간주한다.<sup>31)</sup> 이와 비슷하게 플라톤은 『파이드로스』에서 인간의 ‘신적인 광기’(divine madness)에 대해 자세하게 설명한다. 그에 따르면 신적 광기는 일상적 의식에서 얻기 힘든 통찰을 준다고 주장한다. 심지어 철학자는 사랑의 신 에로스(Eros)에 의해 접신된 자로서 ‘아름다움 그 자체’와 하나가 될 때까지 아름다움만을 추구하는 사람이라 정의된다.<sup>32)</sup> 이런 주장은 19세기의 심층심리학자들에 의해

30) ‘변형의식개념’에 관한 논의는 다음 책을 참조. Charles T. Tart.(1990), *Altered states of consciousness*, New York: HarperSanFrancisco.

31) 만두키야(Māṇḍūkya) 우파니샤드는 인간의 의식을 ‘깨어있는 상태, 꿈꾸는 상태, 꿈이 없는 잠의 상태, 그리고 완전한 의식상태인 제4의식(Turiya)’으로 구분한다. ‘오옴’(Om)은 우주의 궁극적인 비밀을 담고 있는 소리로 간주된다. 나아가 우파니샤드는 이 네 가지 의식상태가 오옴이라는 소리로 표현된다고 주장한다. 그러므로 오옴이라는 소리는 우주와 인간의 비밀을 간직한 신성한 소리가 된다. *Upaṇiṣad*, translated by Patrick Olivelle, Oxford: Oxford University Press, p. 289.

32) 플라톤은 네 가지 신적인 광기 상태에서(265a-b), 새로운 인식과 통찰을 얻게 된다고 주장한다(244b-245a). 자세한 내용은 플라톤의 『파이드로스』(조대호 옮김, 문예출판사, 2008)와 필자의 줄고를 참조하라. 성해영(2008), 『The Meaning of ‘Taking the Human Soul as a whole’ in the *Phaedrus*: Toward a Possible Mystical Hermeneutics』, *The Journal of Greco-Roman Studies*, Vol. 34.

서도 발견된다. 윌리엄 제임스(William James)는 잠재의식과 같은 심층 의식이 드러나는 순간을 종교 경험이라 불렀고,<sup>33)</sup> 그의 견해는 찰스 타트(Charles Tart)와 같은 학자들에 의해 ‘변형의식상태’ 개념으로 정식화 되었다.<sup>34)</sup> 염불선과 예수기도는 단어나 어구의 반복을 통해 의식 변환을 시도하고, 그 의식 상태에 수반되는 통찰을 목표로 삼는다는 점에서 변형의식상태 개념으로 적절하게 분석될 수 있다.

나아가 의식의 구체적인 변환 과정은 아서 다이크만(Arthur Deikman)이 명상의 심리적 메커니즘을 연구하는 과정에서 제시한 ‘탈자동화’(deautomatization) 개념이 적용될 수 있다. 다이크만에 따르면 인간은 주변 환경에 대한 반복적인 인식 과정을 자동화(automatization)함으로써 불필요한 에너지의 낭비를 막고, 신속하고 효율적인 판단과 반응을 하게 된다. 능숙한 운전자가 운전에서 필요한 정보처리와 반응을 반복을 거친 후 자동적으로 수행하는 것과 유사하다. 그런데 명상 수행은 이러한 인지의 자동화 과정을 뒤집는 것을 목표로 삼는다는 것이다.<sup>35)</sup> 즉, 명상은 탈자동화의 의도적인 추구다. 예컨대 남방불교의 ‘비파사나’(vipassanā) 수행은 자동화되어 습관적으로 이루어지는 인식과 행동들을 ‘멈추고(止) 바라보게(觀)’ 함으로써, 몸과 마음의 움직임을 보다 생생하게 인식하는 것을 목표로 한다. 결국 탈자동화는 자동화된 인식 과정을 뒤집어 존재에 대한 생생한 감각을 되살리고, 다른 의식상태의 출현을 유도하는 기법이라는 것이 다이크만의 주장이다.<sup>36)</sup>

그러나 생존의 효율성을 높이기 위해 형성된 자동화 과정을 뒤집는 것은 쉬운 일이 아니다. 그러므로 높은 수준의 의도적인 노력이 요구된다.

33) *The Varieties of Religious Experience*, p. 453.

34) 제임스는 의식의 다층성과 종교 경험을 연결한다. *Ibid*, pp. 422-423.

35) Arthur J. Deikman, ‘Deautomatization and the Mystic Experience’. 240-269. Edited by Richard Woods, pp. 249-251.

36) *Ibid*, p. 258.

호흡, 신체적 동작, 만트라(Mantra)의 암송 등과 같은 다양한 기법은 결국 자동화 과정을 뒤집으려는 적극적인 노력에 다름 아니다. 다이크만은 종교의 명상 기법이란 인간 의식의 변형을 목적으로 하는 것이며, 그 과정은 탈자동화라는 개념으로 적절하게 포착된다고 본다. 나아가 그는 의도적인 탈자동화 노력 외에도 인간 의식의 변형 상태를 유발하는 요인이 다양하다고 덧붙인다.<sup>37)</sup> 이런 입장은 다른 학자들에 의해 주장된 바 있다. 예컨대 라스키(Marghanita Laski)는 신비적 의식 상태를 포함해 다양한 의식변형 상태를 ‘엑스타시’(ecstasy)라는 개념으로 통칭하면서, 이를 유발하는 요인들을 ‘방아쇠’(trigger)라고 개념화한다. 여러 종교의 명상뿐만 아니라, 아름다운 자연 경관이나 사물, 성적인 경험, 출산, 운동, 종교 경전의 암송, 심상화, 예술 작품의 감상, 창조 활동, 회상, 내관(內觀), 향정신성 약물, 알코올, 각종 사고(事故) 등이 방아쇠의 기능을 한다는 것이다.<sup>38)</sup>

특별한 힘이 있다고 여겨지는 단어나 어구의 반복은 인간의 의식을 집중시키고 변형시키는 강력한 방아쇠임에 분명하다. 동일한 단어나 어구의 반복은 의식의 집중과 더불어 분석적이고 비판적인 일상적 자아의식과 ‘자동화된’ 형태의 사고를 현저하게 약화시킨다. 이처럼 만트라(Mantra)의 반복은 탈자동화를 유발시키는 효과적인 도구로서 일상적인 의식의 기저에 존재하는 잠재의식적 층위가 표출되기에 좋은 의식 상태를 유발한다. 이런 의식 상태에서는 일상적 의식에서 표현되거나 인식되기 어려운 격렬한 정서적 반응, 억압되었던 과거의 기억과 고통을 비롯해 종교적 비전(vision) 등이 드러나기 쉽다. 여기에 덧붙여 수행자가 의식을 변화시키겠다는 강력한 열망을 가지고 있고, 그 결과에 대한 굳건한 믿음을 갖는다면, 집중을 통해 실제로 의식 변형이 일어날 가능성은 현저하게 높아진다. 그 점에서 앞서 살펴 본 염불선과 예수기도가 수행자에게 강

37) *Ibid.*, pp. 254-255.

38) Marghanita Laski.(1961), *Ecstasy in Secular and Religious Experience*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.

력한 믿음과 헌신, 그리고 끝없는 반복을 강조하는 것은 이 분석과 잘 부합한다.

요컨대 염불선과 예수기도는 언어를 수행의 도구로 삼아, 일상적인 의식 상태를 탈피해 종교적 통찰을 주는 의식 상태를 의도적으로 구현하는 대표적인 만트라 수행법으로 이해될 수 있다. 이 점에서 분명한 교리적 차이에도 불구하고, 언어를 활용해 언어를 초월하는 종교적 통찰을 목적으로 삼는다는 수행 기술의 관점에서 대단히 큰 유사성을 보여주며, 이런 유사성은 탈자동화나 변형의식상태의 개념을 통해 적절하게 분석될 수 있다.

#### 4. 수행법의 비교 연구가 갖는 힘

##### 4.1. 비교 연구의 함의

염불선과 예수기도의 비교 연구가 갖는 의미는 무엇일까? 무엇보다 두 수행법의 비교 연구는 종교 수행의 역설(paradox)을 비롯해 다양한 통찰을 제시해 줄 수 있다.

첫째, 두 수행법의 비교 연구는 인간 언어가 ‘언어로 표현할 수 없는 경지’로 안내한다는 만트라 수행의 역설을 보여준다. 이 점에서 수행의 도구로서 언어가 갖는 한계를 드러낸다. 모든 종교는 전통에서 유래한 단어나 어구에 우월한 지위를 부여한다. 염불선에서 예수의 이름이 무의미하고, 아미타부처나 오음이 기독교 수행에서 사용될 리 만무하다. 하지만 앞서 살펴보았듯이 다양한 단어가 의식을 변화시키는 방아쇠라면, 단어의 의미는 결정적이지 않을 수 있다. 즉, 강력한 믿음과 헌신이 뒷받침된다면 어떤 단어도 유용할 수 있다.<sup>39)</sup> 초월명상(TM: Transcendental

Meditation)의 스캔들이나,<sup>40)</sup> 수행에 적합한 불·보살의 이름이나 올바른 발음법이 따로 있지 않다는 덕산의 주장은 이 점을 강력하게 시사한다.<sup>41)</sup> 비유하자면 물에 뜨기만 한다면 뗏목의 모양은 중요하지 않을 수 있다. 그러므로 종교 전통이 특정한 만트라를 강조하는 것은 수행자에게 더 큰 헌신과 믿음을 유도하는 의도적인 행동일 수 있다.

둘째, 만트라 수행의 역설은 수행 자체의 역설로 연결된다. 일상적인 자아를 비우는 노력을 수행이라 부른다면, 탈자동화가 의미하듯 수행은 자아의 의도를 지우는 것을 포함한다. 심지어 깨달음을 얻겠다는 의도마저도 ‘비운다’는 정신에 어긋날 수 있다. 그러므로 수행은 수동성을 능동적으로 키우는 행위이다. 그리고 수행이 키우려는 수동성은 무기력 또는 나태가 아닌, 나를 비워 새로운 마음 상태가 나타나게 하려는 적극적인 받아들임의 태도이다. 이 점에서 염불선과 예수기도는 나를 비운다는 자력(自力)적인 요소와, 비움으로써 궁극적 경지의 드러남을 기다린다는 타력(他力)적인 요소가 함께 결합된 수행법이다. 그러나 궁극의 경지가 개인의 자력적인 노력만으로는 가능하지 않음을 인식한다. 하지만 동시에 자신을 비우고 수동적이 되기 위해 특정 단어나 어구를 수만 번씩 암

39) 심지어 이런 믿음조차 불필요할지 모른다. 윌리엄 제임스는 책의 구절을 반복해서 읽으면 의식이 변형되는 경험을 보고하는 소녀의 사례를 언급하고 있다. 이는 세속적인 맥락 속에서 일어나는 대표적인 종교 경험이다.

40) 초월명상은 마하리시 마헤시 요기(Maharishi Mahesh Yogi, 1917-2008)가 창설한 수행 단체다. 이 단체에서 만트라를 둘러싼 스캔들이 발생했다. 신도들은 적지 않은 비용을 지불하고 독특한 비밀 만트라를 받았다고 믿었으나, 나중에 몇 가지 만트라가 반복적으로 주어졌다는 사실이 밝혀졌다. 이 사건은 만트라가 소리에서 오는 효과보다는 효용성에 대한 믿음이 더 중요하다는 사실을 시사한다. 반면 특정한 소리가 뇌파의 간섭 현상을 유발해 의식변형 체험이 이루어진다는 반론도 존재한다. 소리의 파동이 뇌파에 영향을 주어 불교적 공(空)을 구현한다는 주장은 『그림으로 풀이한 반야심경』(대한불교청년회 역편, 학문사, 1986)을 참조.

41) “마음은 당체(當體)에 이름을 붙일 수 없다고 했지요. 다만, 부처님이 중생을 이해시키기 위해 마음, 부처, 혹은 불성, 법성(法性), 관세음보살, 지장보살 등의 온갖 이름을 붙인 것이지, 진리 그 당체에는 결코 이름을 붙일 수 없습니다.” 『염불선』, p. 35.

송하는 적극성을 보여준다. 이렇게 볼 때 대표적인 만트라 수행인 두 수행법의 비교 연구는 수행법과 결과 사이에 강력한 인과 관계를 설정하는데에 의문을 제기한다. 즉, 수행을 한다고 해서 수행자의 의도가 곧바로 구현되는 것은 아니다. 특히 라스키(Laski)가 의식 변형을 유발하는 다양한 방아쇠를 제안했듯이, 탈자동화의 효과를 발휘하는 것은 무엇이든 명상의 수단이 될 수 있기 때문이다. 그러므로 특정한 단어나 어구를 포함해 자기 전통의 수행법에만 배타적인 우위를 두는 것은 수행의 역설에 상충할 가능성이 크다. 요컨대 특정한 수행법이 가장 효과적이라는 주장은 입증되기도 힘들뿐더러, 수동성을 적극적으로 키운다는 수행의 역설에도 어긋날 수 있기 때문이다.

셋째, 두 수행법이 인간의 ‘정서’에 주목한다는 점도 의미심장하다. 앞서 살펴본 바대로 수행법 간에 우위를 설정하는 것이 수행의 근본 원리에 상충할 수 있다면, 현실적으로 가능한 수행법 선택의 중요한 기준은 종교 전통의 주장이 아닌 수행자의 성향일지 모른다.<sup>42)</sup> 염불선과 예수기도는 믿음과 사랑, 헌신 등 인간의 정서적인 힘을 적극적으로 활용하는 대표적인 수행법이다. 서양의 유신론적 신비주의 전통이 사랑을 강조하는 것은 주지의 사실이다. 초월적 신의 으뜸가는 속성도 사랑이며, 인간 영혼을 신에게 추동하는 힘 역시 사랑이라 불린다. 나아가 아빌라의 테레사가 주장했듯이 신의 본질을 체득한 후 가장 강조되는 것도 이웃에 대한 사랑이다.<sup>43)</sup> 흥미롭게도 덕산 역시 간화선 수행 전통에 비교할 때, 믿음과 헌신 그리고 사랑과 같은 정서적 측면을 두드러지게 강조한다. 그는 불·보살의 이름을 간절하고 헌신적으로 염함으로써 “불은”(佛恩)

42) 예컨대 요가 전통은 박티(Bhakti), 즈나나(Jnana), 라자(Raja), 하타(Hatha), 탄트라(Tantra), 만트라(Mantra), 얀트라(Yantra), 쿤달리니(Kundalini), 카르마(Karma) 등 수행자의 성향과 자질에 맞는 다양한 수행법을 제시한다. 보다 자세한 내용은 다음 책을 참조하라. 파탄잘리, 『요가수트라』, 정창영 옮김, 시공사, 1997.

43) 아빌라의 테레사(Teresa of Avila)의 『영혼의 성(城)』을 참조.

을 입어 진여당체를 체득한 수행자는 “세상을 내 몸처럼 사랑하고 보살”  
 펴야 한다고 주장한다(p. 108-112). 사적인 경험의 공개를 그리 환영하지  
 않는 한국적 상황에서 언어로 표현하기 힘든 경지에 대해 책을 쓰게 된  
 동기 역시 “부처님의 은혜”에 보은하기 위해서라고 밝힌다. 그 점에서  
 두 수행 전통은 신비주의적 수행을 ‘부정의 길’(via negativa)과 ‘긍정의  
 길’(via positiva)로 나눌 경우 궁극적 실재를 긍정적인 언어로 묘사하는  
 긍정의 길에 속한다. 이처럼 두 수행법은 사랑과 헌신과 같은 인간의 정  
 서적 측면을 강조함으로써, 수행자가 자신의 성향에 맞게 수행법을 선택  
 할 수 있는 가능성을 보여주고 있다.

#### 4.2. 몇 가지 남는 문제들

두 수행법의 비교 연구는 수행의 역설을 비롯해 수행의 과정을 보다  
 큰 틀에서 이해하는 데에 도움을 준다. 하지만 이러한 비교 연구는 동시  
 에 다음과 같은 점에 유의할 필요가 있다.

첫째, 환원론(reductionism)적 해석을 피해야 한다. 다양한 방아쇠가 의  
 식 변형을 유발하는 것은 분명하지만, 그 상태에서 얻어지는 앎이 방아  
 쇠의 직접적인 결과물로 환원되어서는 곤란하다. 만트라를 포함한 다양  
 한 원인이 의식 변형과 비일상적인 통찰을 주지만, 방아쇠가 통찰의 비  
 범성과 동일시되어서는 안 된다. 변형된 의식 상태에서 얻어진 통찰이  
 곧 방아쇠인 것은 아니기 때문이다. 게다가 방아쇠가 어떤 과정으로 의  
 식을 변화시키는지가 여전히 수수께끼인데다, 특정한 방아쇠가 항상 동  
 일한 효과를 유발하는 것도 아니므로, 기계적인 인과관계의 설정은 성급  
 한 일이다. 예컨대 LSD와 같은 향정신성 약물이<sup>44)</sup> 동일한 의식 변형 상

44) LSD(Lysergic acid diethylamide, LSD-25)란 알버트 호프만(Albert Hofmann)이 호밀에  
 기생하는 곰팡이에서 추출한 향정신성 물질이다. 의식변형상태를 유발하는 효과로  
 인해 미국과 유럽에서 광범위하게 사용되었다. LSD의 효과는 그로프(Stanislav Grof,

태를 항상 유발하는 것이 아니라는 점은 이미 지적되었다.<sup>45)</sup> 그러므로 방아쇠는 의식 변형의 충분조건이라기보다는, 자아의식의 경계를 느슨하게 만들고, 체험자의 수용적 태도를 강화시켜 의식 변화를 유발하는 필요조건에 가깝다.<sup>46)</sup> 비슷한 맥락에서 염불선과 예수기도가 강조하는 단어나 어구의 음송이 수행을 통해 얻어지는 통찰과 곧바로 동일시되거나, 이러한 음송이 궁극적 경지의 체험을 가져오는 충분조건으로 간주되어서는 곤란할 것이다. 요컨대 수행법과 수행 결과 사이에는 기계적 인과론을 적용할 수 없는, 아직 완전하게 규명되지 않은 ‘그 무엇’이 여전히 존재한다.

둘째, 수행의 최종 목표로 제시되는 궁극적 체험의 인식론적 가치에 대한 세심한 접근이 필요하다.<sup>47)</sup> 무엇보다 두 수행법은 신의 존재나 진여당체의 본성을 체험적으로 알 수 있다고 주장한다. 하지만 이러한 예외적인 앎의 가치와 가능성을 둘러싸고 다양한 물음이 제기된다는 점을 기억할 필요가 있다. 이성적 추론이 아닌 직접 체험을 통해서만 가능한 앎이 실제로 있을까? 진여당체(염불선) 혹은 초월적 신(예수기도)의 체험

1931-)에 의해 광범위하게 연구되었다. *The Holotropic Mind: The Three levels Of Human Consciousness And How They Shape Our Lives*, New York: HarperOne와 *When the Impossible Happens: Adventures in Non-ordinary Reality* - 국내 번역서, 『환각과 우연을 넘어서: 과학이 외면해 온 경이로운 의식의 체험들』을 참조.

- 45) 휴스턴 스미스(Houston Smith)는 이 점을 약물 사용자의 주관적 심리상태를 의미하는 ‘set’와 흡입하는 환경적 요인을 의미하는 ‘setting’으로 나누어 설명한다. *Cleansing the Doors of Perception: The Religious Significance of Entheogenic Plants and Chemical*, New York: Sentient Publications, pp. 1-7.
- 46) 종교학적 연구는 인간 의식이 다양한 요인에 의해 변형될 수 있다는 사실을 발견했는데, 이는 종교 경험이 인간의 윤리적 수행과 무관할 수 있음을 강력하게 보여준다. 약물의 의식 변형 효과를 둘러싼 이른바 약물 신비주의(drug mysticism)에 관한 논쟁은 알두스 헉슬리(Aldous Huxley), 재너(R. C. Zaehner), 휴스턴 스미스(Houston Smith)에 의해 치열하게 진행된 바 있다. 위의 책을 참조.
- 47) 필자의 줄고 『종교 경험의 비교종교학적 연구 방법 고찰: 데이비드 허포드(David J. Hufford)의 “올드 해그(Old Hag)” 연구를 중심으로』를 참조.

이 가능할까?<sup>48)</sup> 나아가 서로 다른 종교 전통이 주장하는 궁극적 경지가 과연 동일할까? 이런 물음에 대한 확정적인 답은 불가능하다. 이 물음들이 두 수행전통이 주장하듯 개인적 체험을 통해서만 확인된다는 한계를 지니기 때문이다. 하지만 이처럼 당혹감을 불러일으키는 질문들은 여러 종교가 그 어느 때보다 활발하게 접촉하고 교류하고 있는 현대에 이르러 활발하게 제기되고 있다. 어찌되었든 만남은 새로운 상호 이해의 필요성을 제기한다. 이 글이 시도하고 있는 수행법의 비교는 보다 본격적인 비교 작업을 위한 일종의 출발점이다. 그리고 학문적 접근이 가능하기 위해서는 비교를 위한 명확한 개념 정의를 비롯해, 개별 종교 전통이 주장하는 궁극적 실재에 대한 현상학적 기술에 이르기까지 그 사전 작업이 충분히 진행되어야 하는 점도 고려해야 할 것이다.<sup>49)</sup>

## 5. 맺는 글: 뜻밖의 유사성과 비교의 문제

염불선과 예수기도는 간과하기 힘든 유사성을 보여준다. 두 수행법 모두 언어가 의식 변화의 열쇠가 되며, 특히 헌신과 믿음이 수반될 경우

48) 초월적 체험의 가능성을 둘러싸고 벌어진 보편주의자(universalist)와 구축주의자(constructivist)의 논쟁에 관해서는 필자의 줄고 『종교 경험(religious experience)의 비교종교학적 연구 방법 고찰: 데이비드 허포드(David J. Hufford)의 “올드 해그(Old Hag)” 연구를 중심으로』를 참조.

49) 우리나라에서는 신비주의의 개념 정의조차 불분명하다. 예컨대 변상섭은 『선 신비주의인가 철학인가』(컬처라인, 2000)에서 선이 신비주의가 아닌 철학이라 주장한다. 하지만 명확한 개념 정의 없이 신비주의를 철학과 상충되는 비합리적인 것으로 파악하는 태도는 신비주의에 대한 동양적 편견이다. 한편 우리나라의 일부 개신교는 신비주의를 ‘악마주의’(Satanism)나 ‘뉴에이지’(New Age)로 받아들인다. 『뉴에이지 신비주의: 이교주의와 뉴 에이지 운동의 현재』(김태한 저, 라이트 하우스, 2008)를 참조하라. 한편 신비주의는 최근 ‘티저(teaser)’ 광고를 비롯해 인기 연예인의 은둔 전략을 지칭하는 개념으로도 활용된다. 『잇따른 신비주의 톱스타들 충격고백 왜?』(일요시사, 2009/3/3). 연예인 김태희나 가수 서태지를 신비주의자로 간주하는 사례는 학문적 논의와 현실 사이의 건너기 힘든 간극을 잘 보여주고 있다.

놀라운 통찰을 준다고 강조한다. 그리고 우리의 일상적인 의식이 전부가 아닐 수도 있으며, 인간의 언어가 잠재된 의식의 차원을 포함해 언어를 초월한 경지로까지 이끌어 줄 수 있다고 주장한다. 역사적인 연관 관계가 없는 것처럼 보이는 두 수행법이 유사성을 보이는 이유는 무엇일까? 탈자동화와 변형의식상태 개념을 활용한 분석은 이런 유사성이 인간 의식의 보편적 구조에서 기인했을 가능성을 시사한다.

특히 수행법의 비교 연구는 수행의 역설을 비롯해 여러 가지 통찰을 준다. 무엇보다 이 연구는 수행법의 차이가 과장되어서는 안 된다는 점을 지적한다. 염불선 수행과 예수기도는 자력적 요소와 타력적 요소가 공존할 수 있음을 보여준다. 그러므로 서양 유신론을 타력적 종교로 폄하하거나,<sup>50)</sup> 동양 종교의 자력적 측면을 과장해 윤리적 약점을 비판하는 것은 성급한 태도일 수 있다.<sup>51)</sup> 아울러 개별 종교 전통 내부에서 발생하는 수행법을 둘러싼 갈등 역시 되짚어 볼 필요가 있다. 다시 말해 자력/타력, 이성/감정 등의 이분법적 구분에 기초해 특정한 측면을 폄하하는 것은 선부른 의견일 수 있다. 게다가 특정 수행법을 우위에 두는 것은 비움의 태도를 능동적으로 키운다는 수행의 역설과도 어긋날 가능성이 크다. 그 점에서 두 수행법의 비교 연구는 개인의 특성에 따라 다양한 수행 방법이 가능하며, 바람직할 수 있다는 사실을 시사한다.

나아가 예수기도와 염불선 사이에서 발견되는 의외의 유사성은 유신론적 종교인 기독교와 무신론적 종교인 불교 사이의 당연해 보이는 차이에 대해 되물게 만든다. 그리고 이런 물음은 타자와의 만남이 그저 차이

50) 이런 오해를 피하기 위해 오강남은 기도를 탄원기도, 관조(觀照)적 기도, 예수기도 등으로 나누고, 내면의 신을 찾는 예수기도가 기독교에서 가장 중요하다고 주장한다. 『예수기도』, pp. 251-261.

51) 일원론적인 성격을 지닌 동양 종교가 가질 수 있는 윤리적 결함을 지적한 대표적인 학자는 R. C. Zaehner이다. 그의 다음 책을 참조. *Mysticism, Sacred and Profane*, Oxford; Oxford University Press.

의 확인이 아닌, 양자의 거리를 좁히는 노력으로 발전할 수 있음을 보여 준다. 그 점에서 달라 보이는 것을 비교하려는 노력은 차이를 선불리 소거시키지 않고 같음을 찾아냄으로써 공존의 기회를 높이는, 이른바 ‘화이부동’(和而不同)의 지혜를 찾는 몸짓일 수 있다.

## 참고문헌

- 김성민(2001), 『종교체험』, 동명사.
- 김지수 편역(2005), 『의심 끊고 염불하세요』, 불광출판부.
- 김태한(2008), 『뉴에이지 신비주의: 이교주의와 뉴 에이지 운동의 현재』, 라이프 하우스.
- 김용휘(2004), 『시천주 사상의 변천을 통해 본 동학 연구』, 고려대 박사논문.
- \_\_\_\_\_ (2007), 『우리 학문으로서의 동학』, 책세상.
- 니니안 스마트(2000), 『종교와 세계관』, 김윤성 옮김, 이학사.
- 대한불교조계종 교육원 불학연구소(2007), 『수행입문 염불』, 조계종 출판사.
- 대한불교청년회(1986), 『그림으로 풀이한 반야심경』, 학문사.
- 테레사 아빌라의(1970), 『영혼의 성(城)』, 바오로 딸.
- \_\_\_\_\_ (1983), 『천주 자비의 글』, 분도출판사.
- 데이비드 허포드(2007), 『밤에 찾아오는 공포, 가위놀림』, 정준형 옮김, 에코리브르.
- 마르셀 오텔레르(2001), 『아빌라의 테레사』, 분도출판사.
- 변상섭(2000), 『선 신비주의인가 철학인가』, 컬처라인.
- 성해영(2008), 『프로이트 종교심리학과 비교의 정신: 승화(sublimation) 및 대양적(大양의) 느낌(oceanic feeling) 개념을 중심으로』, 『종교학연구』, 제27집, 한국종교학연구회.
- \_\_\_\_\_ (2009), 『종교 경험(religious experience)의 비교종교학적 연구 방법 고찰: 데이비드 허포드(David J. Hufford)의 “올드 해그(Old Hag)” 연구를 중심으로』, 『종교연구』, 제56집.
- \_\_\_\_\_ (2009), 『문명과 종교: 수운 최제우의 역설적인 ‘중심 찾기’』, 『인물과 사상』, 제138호.
- \_\_\_\_\_ (2009), 『수운(水雲 崔濟愚) 종교체험의 비교종교학적 고찰: ‘체험-해설’의 상호 관계를 중심으로』, 『동학연구』, 제27집, 한국동학학회.
- \_\_\_\_\_ (2008), 『The Meaning of ‘Taking the Human Soul as a whole’ in the Phaedrus: Toward a Possible Mystical Hermeneutics』, The Journal of Greco-Roman Studies, Vol. 34.

- 오강남(2003), 『기도: 영적 삶을 풍요롭게 하는 예수의 기도』, 대한기독교서회.  
 \_\_\_\_\_(2006) 『불교, 이웃 종교로 읽다』, 현암사.  
 \_\_\_\_\_(2009), 『또 다른 예수: 비교종교학자 오강남 교수의 도마복음 풀이』, 예담.  
 요아힘 바하(1988), 『비교종교학』, 김종서 옮김, 민음사.  
 윌리엄 제임스(1997), 『종교 체험의 여러 모습들』, 김성민 옮김, 대한기독교서회.  
 \_\_\_\_\_(2000), 『종교적 경험의 다양성』, 김재영 옮김, 한길사.  
 존 메이엔도르프(2009), 『동방교회의 신비신학자: 그레고리오스 팔라마스』, 박  
 노양 옮김, 누멘.  
 콘퍼드. F. M.(1995), 『종교에서 철학으로(From Religion to Philosophy: A Study in the  
*Origins of Western Speculation*)』, 남경희 옮김, 이화여자대학교출판부.  
 파탄잘리(1997), 『요가수트라』, 정창영 옮김, 시공사.  
 플라톤(2008), 『파이드로스』, 조대호 옮김, 문예출판사.

『동경대전(東經大全)』, 『論學文』, 『布德文』.  
 표준새번역개정판, 대한성서공회.

- Cardena Etzel(ed).(2000), *Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence*, Washington: American Psychological Association.  
 Certeau, Michael de.(1992), "Mysticism," *Diacritics* 22, no. 2.  
 Deikman, Arthur J.(1980), "Deautomatization and the Mystic Experience". In *Understanding Mysticism*. Edited by Richard Woods, 240-260. Garden City: Image Books.  
 Faierstein, Morris M.(1999), *Jewish Mystical Autobiographies : Book of Visions and Book of Secrets*. New York: Paulist Press.  
 Forman, Robert K. C.(1990), "Introduction: Mysticism, Constructivism, and Forgetting" in *The Problem of Pure Consciousness: Mysticism and Philosophy*, Oxford: Oxford University Press.  
 Grof, Stanislav.(1992), *The Holotropic Mind: The Three levels Of Human Consciousness And How They Shape Our Lives*, New York: HarperOne.  
 \_\_\_\_\_(2005), *When the Impossible Happens: Adventures in Non-ordinary Reality*, Sounds True.

- Isayeva, Natalia.(1995), *From Early Vedanta to Kashmir Shaivism: Gaudapada, Bhartṛhari, and Abhinavagupta*, New York: SUNY press.
- James, William.(1994), *The Varieties of Religious Experience*, New York: Modern Libraries.
- Katz, Steven T.(1978), “Language, Epistemology, and Mysticism,” in *Mysticism and Philosophical Analysis*, ed. Steven T. Katz, New York: Oxford University Press.
- Kelly, Edward F.(ed)(2007), *Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21<sup>st</sup> Century*, Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Ludwig, Arnold M.(1990), “Altered States of Consciousness.” In *Altered States of Consciousness*. Edited by Charles T. Tart, 18-33. New York: Harper-San Francisco.
- McEvilley, Thomas.(2002), *The Shape of Ancient Thought: The Comparative Studies in Greek and Indian Philosophies*. New York: Allworth Press.
- Moore, Peter.(2005), “Mysticism (Further Consideration),” in *Encyclopedia of Religion*, Thomson Gale.
- Plato.(1961), *Phaedrus*. Translated by F. M. Conford. In *Plato: The Collected Dialogues*. Princeton: Princeton University Press.
- Plotinus.(2000), *Enneads*. Translated by A. H. Armstrong. Cambridge: Loeb Classical Library.
- Pseudo-Dionysius.(1979), “Divine Names” in *Pseudo-Dionysius: The Complete Works*. Trans., by Colm Luibheid, New York: Paulist Press.
- Smith, Houston.(2000), *Cleansing the Doors of Perception: The Religious Significance of Entheogenic Plants and Chemical*, New York: Sentinent Publications.
- Stace, W. T.(1960), *Mysticism and Philosophy*, Philadelphia: Lippincott.
- Tart, Charles T.(ed)(1990), *Altered states of consciousness*, New York: Harper-San Francisco.
- Teresa of Ávila.(1979), *The Interior Castle*, translated by Kieran Kavanaugh, Mahwah: Paulist Press.
- Zaehner, R. C(1961), *Mysticism, Sacred and Profane*, Oxford: Oxford University Press.
- Upaniṣad*. Translated by Patrick Olivelle, Oxford: Oxford University Press, 1998.

원고 접수일: 2013년 4월 30일

심사 완료일: 2013년 5월 20일

게재 확정일: 2013년 5월 28일

ABSTRACT

---

Comparison between ‘The Repetition of the Sacred Name  
of Amitabha’ and ‘Jesus Prayer’

- Focusing on the Concept of ‘Deautomatization’ and ‘ASC:  
Altered States of Consciousness’ -

Seong, Haeyoung

As a meditation technique, the ‘Jesus prayer’ of Christianity and ‘the repetition of the sacred name of Amitabha’ of Buddhism demonstrates unusual similarities. For both religious practices, ‘language’ functions as the most important key to changing the human consciousness. Both meditation techniques also imply that our everyday consciousness may not be all, and that the subliminal dimension of human consciousness may be revealed by means of the repetition of certain words. In this way, human language can be a crucial tool guiding us to the dimension that human language cannot represent. Furthermore, a comparison between ‘Jesus prayer’ and ‘the repetition of the sacred name of Amitabha’ provides us with some insights concerning meditation techniques. Indeed, the difference of meditation techniques should not be exaggerated. The unusual similarities clearly demonstrate that, as a mantra technique, ‘Jesus prayer’ and ‘the repetition of the sacred name of Amitabha’ are of the same kind. Both methods em-

phasize love and commitment and also emphasize the emotional aspects which have been neglected by the mainstream in both religious traditions. At the same time, both methods can be properly analyzed by the concepts of ‘deautomatization’ and ‘altered states of consciousness’. In that sense, the comparative study of meditation technique illustrates the need to adopt a more balanced stance towards inter-religious conflict regarding which of the two is the better meditation skill.