

자기실현을 위한 37조도품의 실천형태에 관한 연구: 『상윳따 니까야』를 중심으로

연이섬(태고)*

목차

- I. 서론
- II. 『상윳따 니까야』와 자기실현
 - 1. 『상윳따 니까야』와 자기실현
- III. 자기실현을 위한 실천형태와 그 의미
 - 1. 사념처를 통한 자기실현
 - 2. 사정근·사신족을 통한 자기실현
 - 3. 오근·오력을 통한 자기실현
 - 4. 칠각지를 통한 자기실현
 - 5. 팔정도를 통한 자기실현
- IV. 결론
- 참고문헌

* 사회복지법인 자제공덕회 모회원 원장

국문 초록

자기실현은 끊임없는 통찰을 통하여 자기를 이해하고 수용하여 성숙해져가는 고귀한 순간이며, 자신의 행복한 삶을 위해 성장하는 과정이라고 할 수 있다. 또한, 자신의 본질을 찾고자 하는 능동적 행위로써 자신이 갖고 있는 독특한 능력과 잠재력을 발휘하여 자신의 삶을 확장시키는 계기가 된다고 할 수 있다. 이와 같이 자기실현이 자신의 내면세계에 대한 올바른 인식을 통해 직면한 문제를 들여다봄으로써 자신을 정화시키는 힘을 키우는 과정, 즉 자기를 완성해 가는 과정이라 할 때, 붓다의 가르침은 여기에 상응한다고 할 수 있다. 붓다는 외부세계로 향해 있는 우리의 시선을 자신의 내면세계로 돌려 자기를 탐구하며 실천을 통해 깨달음, 즉 자기실현을 성취하는 것을 궁극적 목표로 가르치고 있다.

인간은 자신이 살아가기 위해 의도적으로 밀어낸 생각들, 감정들이 자기도 모르게 몸과 마음에 깊이 각인되고 저장된다. 이러한 억압된 욕구들은 때론 편협적인 사고와 가치를 만들며, 때론 집착과 애착, 공포, 불안, 우울 등을 만드는 고통의 원인이 되기도 한다. 이와 같은 고통의 원인을 37조도품의 실천을 통해 존재의 심연에 빛을 비추게 하여 자신을 드러내고 치유할 수 있을 것이다. 또한, 이것은 삶의 의미를 발견하고 고통을 수용하는 힘을 키울 수 있는 자기실현을 위한 탐색을 시작하게 하는 중요한 도구가 될 수 있을 것이다. 본 연구는 『상유타 니까야』에 나타난 사념처(四念處), 사정근(四正勤)·사신족(四神足), 오근(五根)·오력(五力), 칠각지(七覺支), 팔정도(八正道) 등 37조도품을 중심으로 자기실현에 대한 구체적인 실천형태를 살펴보고, 그 의미를 탐구하여 자기실현을 통한 행복한 삶에 다가가는 방향을 모색하는 계기가 되고자 한다.

주제어 : 『상윳따 니까야』, 자기실현, 깨달음, 행복, 37조도품, 잠재력.

I. 서 론

인간은 자신이 누구인가?라는 정체성에 대한 의문을 갖고 있으며, 자신의 삶이 향상되고 행복하게 사는 것에 중요한 가치를 두고, 이를 실현하기 위해 노력한다. 자신의 삶을 향상시키기 위한 욕구는 자신을 신뢰하고 자기 존재가치에 대한 존중과 책임성을 바탕으로 한다. 이와 같이 인간은 자기를 계속 발전시키고자 하는 성장 욕구를 가지고 있으며, 자신의 잠재력을 극대화하여 자아를 완성하려는 욕구, 즉 자기실현¹⁾의 욕구를 갖고 있다.

인간의 궁극적 목표는 행복한 삶을 영위하는 것과 보다 나은 삶의 향상일 것이다. 인간은 이것을 성취하기 위해 노력하게 되고, 지향하는 궁극적 목표가 이루어지는 그 순간을 자기실현이 되었다고 생각하게 된다. 그러나 이러한 자기실현은 사회적 관계 속에서 자신의 가치, 자신의 잠재력을 발현하는 과정이며, 자기 자신만을 위한 자기완성은 이기적인 단계라고 할 수 있다. 따라서 자기실현은 자신을 겸허히 수용하면서도 타인과 융합되는 가운데 자신의 잠재력을 계발하여 성장해가는 과정이라고 할 수 있다. 그렇기 때문에 “자아실현은 하나의 치유과정이에요, 건강한 사람을 만들어가

1) 자아(Ego)는 의식이라는 유한한 심리영역의 중심이고, 자아가 의식에만 매달려 그를 뒤받치고 있는 더 넓은 무의식의 세계를 못 보게 되어 반쪽의 삶으로 균형을 상실하게 되어 난관을 맞게 된다. 한편, 자기(Self)는 의식과 무의식을 일관하여 전일(全一性)을 갖는 개체성이며 이것은 자아를 포함하며, 이것은 반쪽으로 간혀 살지 않고 전체가 되고자 하는 원초적인 기능을 일컫는다(정현숙, 2002: 329-330 참조). 본 연구에서는 ‘자기’실현으로 사용한다.

는 과정이다(이부영, 2006: 90-120).”라고 하였다.

하지만 오늘날 우리 사회는 가치의 실현을 자신의 내면에 두기 보다는 물질적인 것에 초점이 맞춰져 있기 때문에 다른 사람보다 더 많이 가지고 유명해져야만 성공한 삶이고 자기실현이 되었다고 생각하는 사람들이 많다. 이러한 과도한 물질적 욕망의 추구로 현재 우리들은 더 이상 자기 자신의 정체성, 가치관 등에 대해 묻지 않으며, 자신과 세계에 대해 무엇을 진정으로 고민해야 하고 이해해야 하는지 모르고 있다. 자기성찰의 부족, 가치지향의 결여는 자기 자신에 대한 존재의 의미를 이해하지 못하게 되며, 때로는 정신적 위기로 나타나기도 한다. 자신이 현재 어디에 있는지 알지 못하고, 어떤 인격적 존재로서 살아가야 하는지에 대한 목적의 상실은 정신불안증상과 우울증 등으로 나타나고 있으며, 이로 인한 자살률이 급증하고 있다. 또한 자기성찰부족과 타인과 조화를 이루지 못함으로써 생기는 감정조절문제는 분노조절 장애를 일으키고, 이는 묻지마 살인, 폭력 등의 모습으로 나타나고 있다.

그럼에도 불구하고 또 한편으로는 이러한 여러 문제의 상황 속에서 어떤 사람들은 자신이 직면하고 있는 문제들을 해결하기 위해 끊임없이 길을 묻고 그 답을 찾아 고통에서 벗어나기를 희망한다. 붓다의 가르침은 사람들이 고통(苦)에서 벗어나 행복의 세계로 나아갈 수 있는 구체적 실천 방법을 제시하고 있다. 즉, 붓다의 가르침은 사람들이 고통에서 벗어나는 길에 대해 외부세계로 향해 있는 시각들을 돌려 자신의 내면세계를 탐구하여 깨달음을 성취하는 것을 궁극적 목표로 하며, 사성제와 12연기, 그리고 팔정도 등을 통해 깨달음을 실현(자기실현)하도록 그 원리와 수행방법을 구체적으로 설명하고 있다.

자기실현이 행복하고 자신감 있는 삶을 영위하고 자기의 잠재력

을 최대한 발휘하여 가장 이상적인 자기가 되는 것(김미정, 2014: 13)이고, 자신의 내면세계에 대한 올바른 인식을 통해 직면한 문제를 들여다봄으로써 자신을 정화시키는 힘을 키우는 과정이다. 즉, 자기실현을 완성해 가는 과정이라는 측면에서 볼 때 붓다의 가르침은 그 길로 안내하는 안내서가 되기에 충분할 것이다.

붓다의 가르침이 담겨 있는 초기경전 『상윳따 니까야(Saṃyutta-Nikāya)』²⁾는 연기법, 오온, 사성제, 팔정도 등 중요한 교리의 가르침들을 56개 주제별로 모아서 묶은 것으로 어떻게 깨달음을 실현하는가에 대한 붓다의 통찰과 직관을 담고 있다(각목 역, 2015: 60-62). 또한 『상윳따 니까야』의 논리적이고 분석적인 수행체계는 개인적 삶의 목적을 정립하여 주관적인 개별성을 갖춘 한 인간으로서, 그리고 능동적인 의지는 타인과의 조화로운 삶을 살아가도록 돕는 지침서라고 할 수 있다.

본 연구는 4부 니까야 중에서 『상윳따 니까야』 속 37조도품을 바탕으로 자기실현을 위한 형태와 의미를 살펴보고자 한다. 본 연구의 분석기준은 최영신·조보각·김도암·김상남·연이섬·이재운·마혜등(2014) 등의 연구에서 자기실현을 분석하기 위한 분석기준인 사념처(四念處), 사정근(四正勤)·사신족(四神足), 오근(五根)·오력(五力), 칠각지(七覺支), 팔정도(八正道) 등을 활용하였다. 급속하게 변하는 사회, 문화적 현상과 이로 인해 일어나고 있는 문제에 대해 차분하게 자신의 내면을 들여다보기 보다는 즉각적인 해결책을 원하는 현대인들에게 붓다의 가르침은 자신에 대한 내면적 영역을 더 깊이 탐구하고 분석할 수 있는 기회를 갖게 할 것이다.

2) 본 연구에서는 각목스님의 번역본을 활용하였으며, 번역본 『상윳따 니까야』(Saṃyutta-Nikāya)에 대한 약호표기를 “S”로 하였다. PTS본 『상윳따 니까야』(Saṃyutta-Nikāya)에 대한 표기는 SN으로 하였다.

그리고 붓다가 가르치고 있는 37조도품의 수행체계는 자기실현을 위한 행동규범의 근거를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 자기실현의 구체적이고 실현가능한 실천형태를 살펴보고, 그 의미를 탐구하여 행복한 삶으로 나아가는 방향을 모색해 보고자 한다.

II. 『상윳따 니까야』와 자기실현

1. 『상윳따 니까야』와 자기실현

1) 37조도품에 대한 이해

『상윳따 니까야』는 4부 니까야 중 하나로 5온·12처·18계·22근·4제·12연기와 37보리분법으로 잘 조직되어 있는 초기불교의 교학과 수행체계를 심도 깊게 다룬 경들을 56가지 주제별로 모은 경이다(각목스님, 2015: 29). 각 니까야의 특징을 살펴보면 『디가 니까야』(Dīgha-Nikāya)는 34개의 경들 가운데서 대화 없이 부처님께서 하시고자 하는 말씀을 직접 비구대중에게 하시는 상단법문식의 가르침과 신비적이고 신화적인 이야기가 많이 나타나고 있으며(각목 역, 2005: 25), 『맛지마니까야』(Majjhima-Nikāya) 또한 비구 수행자에게 초점을 맞추고 설하신 가르침을 집대성한 것으로 일반인보다는 전문가들에게 적합한 경전이며, 교리적인 내용을 심도 있게 이해하는데 필요하다(임승택, 2009: 84). 그리고 『앙굿따라 니까야』(Āṅguttara-Nikāya)는 『상윳따 니까야』 함께 사회적 실천을 강조하는 내용을 많이 담고 있으나, 내용상으로 풍부해져서 대승 불교에 가까운 여러 색채를 띠게 되어 니까야 가운데 가장 나중에

성립한 것이다(전재성 역, 2006: 30).

불교의 핵심은 붓다의 가르침, 곧 법(Dhamma)이다. 『상윳따 니까야』는 5온 · 12처 · 18계 · 22근 · 4제 · 12연기 등의 교학에 대한 가르침과 오근(五根) · 오력(五力), 사정근(四正勤) · 사신족(四神足), 칠각지(七覺支), 사념처(四念處), 팔정도(八正道) 등 37보리분법으로 정리되는 수행에 대한 가르침으로 귀결된다고 결론지을 수 있다(각묵스님, 2015: 29-51). 교학적 측면에서 살펴보면 오온 · 12처 · 18계 · 12연기 등은 ‘연기’에 중점을 있다. 이 세계를 바라보는 붓다의 시각은 나와 세상은 여러 가지 조건, 현상 등의 끊임없는 작용에 의해서 일어났다가 소멸하는 구조로 바라보고 있고, 이에 대한 바른 이해가 없이는 진정한 행복을 이루지 못하고 고통스러운 삶을 살게 된다고 보고 있다. 결국 인간의 마음을 해체하여 보면 ‘나’ 혹은 ‘나의 것’이라고 주장할 만한 실체가 없음을 알게 되며, 따라서 고정불변하는 영원한 것이 없는 무상(無常)이기 때문에 어떤 것에도 집착하지 말고, 있는 그대로 볼 것을 강조하였다.

수행적 측면에서 살펴보면 37조도품은 깨달음을 도와주고 장엄하는 37가지 법들을 말하는데, 이것은 ①네 가지 마음챙김의 확립인 사념처(四念處), ②네 가지 노력인 사정근(四正勤), ③네 가지 성취 수단인 사신족(四神足), ④다섯가지 기능인 오근(五根), ⑤다섯 가지 힘인 오력(五力), ⑥일곱 가지 깨달음의 구성요소인 칠각지(七覺支), ⑦여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도인 팔정도(八正道)의 일곱 가지로 분류된다. 부처님 가르침을 수행해서 깨달음을 실현하려는 우리들의 입장에서 보면 이 37조도품은 깨달음을 실현하도록 도와주는 법들로 이해하고 『상윳따 니까야』에 모은 37조도품에 대한 가르침에서도 이런 측면을 절대적으로 강조되고 있다(각묵스님, 2015: 276-277). 또한, 청정도론에서는 이 37가지

법들은 깨달음의 편에 있다고 하며 깨달았다는 뜻에서 깨달음(bodha)이라고 이름을 얻은 성스러운 도의 편에 있기 때문이다. 편에 있기 때문이라는 것은 ‘도와주는 상태에 서 있기 때문’이라는 뜻이다(붓다고사, 2005: 358).라고 하였다. 37조도품의 수행체계는 각 단계의 수행이 서로서로 연결되어 있어 수행의 힘을 증가시켜 줄 뿐만 아니라, 수행을 꾸준히 하는 사람은 마음에 번뇌가 일어나지 않을 것이며, 일어난다고 할지라도 “알아차림”의 힘이 커져서 요동치고 수시로 번덕을 부리는 마음작용에 크게 영향을 받지 않게 된다는 것이다.

인간은 자신이 살아가기 위해 의도적으로 밀어낸 생각들, 감정들이 자기도 모르게 몸과 마음에 깊이 각인되고 저장된다. 이러한 억압된 욕구들은 때론 편협적인 사고와 가치를 만들며, 때론 집착과 애착, 공포, 불안, 우울 등을 만드는 고통의 원인이 되기도 한다. 이와 같은 고통의 원인을 37조도품의 실천을 통해 존재의 심연에 빛을 비추게 하여 자신을 드러내고 치유할 수 있을 것이다. 또한 이것은 삶의 의미를 발견하고 고통을 수용하는 힘을 키울 수 있는 자기실현을 위한 탐색을 시작하게 하는 중요한 도구가 될 수 있을 것이다.

자신의 고통에 대한 바른 이해는 자신의 마음을 깊이 살펴보고 자신을 알아가는 과정을 거치면서 자신에게 어떠한 잠재력이 있는지 알게 되고, 자기실현의 계기가 된다(은미숙, 2013: 167).라고 한다면 인간의 이러한 고통에 대한 바른 이해와 이를 통한 자기실현에 대해 붓다는 사성제를 비롯하여 37조도품의 수행체계를 통해 가능성을 밝히고 있다. 37조도품에 의거한 실천을 통해 무상·고·무아를 투철하여 자신의 욕망과 집착으로 인한 고통의 삶에서 벗어나고, 그 어느 것도 고정불변하고 집착할만한 실체가 없는 아

(我)를 깨닫는 자기실현이 가능할 수 있다. 그러므로 『상윳따 니까야』에서 이러한 자기실현을 위한 실천형태를 살펴보고, 방법을 찾는 것은 의미 있는 일이라고 할 수 있을 것이다.

2) 『상윳따 니까야』와 자기실현

인본주의자들은 인간존엄성에 바탕을 두고 누구나 선천적이고 무한한 잠재력을 지니며 자율적이고 능동적으로 삶을 향상시키고 자신의 능력을 최대한 개발하고자 하는 욕구와 성향을 갖고 있으며, 이러한 욕구와 성향을 자기실현이라고 보았다. Maslow는 자기실현이 개인의 잠재능력 계발과 가능성의 실현임을 주장하면서 자기를 실현한 사람이란 절정경험을 맛보는 사람인데, 이 절정경험은 환희와 지적 깨달음의 상태이며, 자연, 인간, 세계를 보다 심층적으로 관조하고 체험한 상태를 의미한다(Maslow, 1978: 59-68). 또한 그는 인간은 자신들이 인식하고 있는 그 이상의 잠재력을 소유하고 있으며, 그 잠재력을 개발할 수 있다면 모두가 이상적인 실존의 경지에 도달할 수 있다고 생각하였다(김미정, 2014: 14).

그러나 인간의 자기실현에 대한 의지는 내적인 가능성을 말한 것일 뿐 실천이 따르지 않고 그 자체만으로는 아무것도 실현할 수 없을 것이다. 그야말로 무명에 의해 가려져 있는 자신을 깨우치고 그것을 의식화하여 현실적 삶으로 실현해 내야만 하는 것이다. 『상윳따 니까야』 속 수행체계는 현재 우리들의 삶 속에서 자신의 능력, 가능성, 그리고 다양한 욕구에 대한 끊임없는 성찰과 수행을 통해 자기를 이해하여 주체적이고 능동적인 변화가 일어나게 한다.

그리고 Rogers는 자기실현이란 ‘자기의 독특한 심리적 특성과 잠재력을 계발하고 자기 자신이 되는 과정’이며, 개인의 성숙과정에 있어서 한 단계 전진하는 힘이 되고, 새로운 환경에 적응하고

성장하도록 각 개인을 이끄는 힘이라고 정의하면서 자기실현을 향한 환경과 또는 관계가 제공된다면 자기실현은 더욱 잘 이루어 질 수 있다(김준형·김명권, 2006: 186).라고 하였다.

붓다는 붓다 당시 인도 전통사회가 인식하고 있던 인간에 대한 그릇된 인식들에 대해 철저한 논리와 분석으로 인간존재를 다시금 인식하게 하였다. 붓다는 인간을 독립된 개별주체로, 존엄성을 가진 존재로 상정함과 동시에 타인과 조화로운 삶을 사는 사회적 존재로 보았다. 존엄성을 가진 개별주체로의 인간은 자신만의 고유한 특성을 가지며, 자기가 택한 방식에 따라 삶을 사는 가운데 사회적 존재로서 자신과 타인을 위해 삶을 살아간다. 이러한 사람은 각자 개인의 고유한 내적 본성과 사회적 존재로서 연기적 관계 속에서 함께 공감하고 공존하면서 보편적 역할을 수행하는 자기실현을 이루려고 노력한다.

한편, 불교에서 자기실현은 “중생들에게 상주불변하는 아(我)는 존재하지 않다는 지혜를 가르쳐 아(我)에 대한 망상과 집착을 여의도록 하여 고(苦)의 해탈을 통해 안온한 열반에 들게 하고자 하는 것(송인범, 2011: 292)”이라 할 수 있다. 여기서 붓다는 상주불변의 아(我)를 부정한 것이지, 자기를 부정한 것은 아니다. 왜냐하면 붓다의 마지막 유언인 자등명, 범등명³⁾에서 알 수 있듯이 붓다는 자기를 일면 인정하고 있으며, 자기실현을 원하는 사람 누구나가 실현 가능할 수 있도록 구체적 실천 방법까지 제시하고 있다. 무아의 체득, 곧, 자기실현은 어떤 획득이나 경지에 도달하는 것이 아니라, 현실 속에서 경험하고 있는 ‘자기’와 지속적으로 대면함으로써 자기를 고집하고 집착하는 고통에서 벗어나서 심리적 안정과 인격

3) 『상윳따 니까야』에서는 붓다의 마지막 유언인 ‘자등명, 범등명’의 내용이 설회된 경은 「병 경」(S47:9)과 「쫓다 경」(S47:13)이다(각목 옮김, 2009: 462-485).

적 성숙, 그리고 자신에 대한 무한한 가능성과 만나게 되는 것이다.

자기실현을 이룬 사람은 인간의 내적 본성이 어떤 외부의 힘에 의해서 왜곡되거나 억압, 부정되거나 하지 않고 자신을 있는 그대로 받아들이고 인식하며 자신이 갖고 있는 잠재력을 충분히 발휘하며 성장해가는 사람이며, 자기실현을 하는 사람은 훌륭한 사람이기 보다는 행복한 사람이라고 할 수 있다(김미정, 2014: 14). 인간은 사회관계 속에서 자신의 삶을 유지하고 생존해 나간다. 이렇게 인간은 사회관계 속에서 자신의 이익을 추구하고 창출하려고 노력하며, 각자가 지닌 특수성, 잠재력을 발현하게 된다. 그리고 이러한 자기실현을 추구하는 사람은 타인과의 관계 속에서 스스로의 삶을 조절하여 주체적이고 능동적인 행복한 사람으로 살아갈 수 있는 것이다.

이상에서 살펴보면 자기실현에 대한 의미는 조금씩 달리하고 있지만 결국 자기실현은 끊임없는 통찰을 통하여 자기를 이해하고 수용하여 성숙해져가는 고귀한 순간이며, 자신의 행복한 삶을 위해 성장하는 과정이라고 할 수 있다. 이는 “스스로가 부족해서가 아니라 내재된 성장 동기로(김동준 · 황대욱, 2012: 43)” 자신의 본질을 찾고자하는 능동적 행위로써 자신이 갖고 있는 독특한 능력과 잠재력을 발휘하여 자신의 삶을 확장시키는 계기가 된다고 할 수 있다. 이러한 점에서 붓다의 가르침이 담겨 있는 『상윳따 니까야』는 자기실현의 과정에서 겪게 되는 수많은 상황에 대해 올바른 선택과 의미 있는 참여를 이끌어내기에 충분하며, 자신이 해야 할 역할과 행동지침, 그리고 구체적인 방법을 통해 내적인 힘을 끌어내어 자기실현의 길로 안내하고 있는 것이다.⁴⁾

4) 『상윳따 니까야』는 연기와 오온, 육처, 사성제 등과 같은 중요한 주제를 함축적이고 심오하게 담고 있으면서 명상적인 통찰을 통해 어떻게 깨달음을 실현하는

3) 선행연구동향

자기실현은 인간이 자기개발과 목표성취를 위해 끊임없이 노력하는 자세로 자기실현과 관련한 선행연구를 살펴보면 먼저, 붓다의 사상과 자기실현을 비교분석한 연구를 살펴보면 정현숙(2002: 321-337)은 불교의 무아설과 융의 자기실현 비교고찰에서 아라야식과 집단무의식의 유사성, 진여 또는 여래장 사상과 자기원형의 유사성 등에서 상호소통이 가능하며, 자아를 버리는 것과 자아를 확충하는 것이 상반되는 것 같지만 실재인 자기 또는 진여를 회복한다는 관점에서는 두 사상이 회통의 가능성 있음을 밝히고 있다.

송윤민(2001)은 융사상의 ‘자기실현설’에서 본 구원가능성에 관한 연구에서 불교의 구원의 주체는 결코 외부에 존재하는 것이 아니며, 자신의 내면으로 침잠하여 가장 깊은 곳에 있는 진정한 자기의 전일적 회복에 있음을 밝히고 있다. 그리고 이정환(2005)은 유식사상과 융의 분석심리학을 중심으로 깨달음과 자기실현을 비교하였는데, 깨달음과 자기실현이 공통적으로 추구하는 것은 인간 정신의 본질, 혹은 본모습이라고 할 수 있으며, 인간의 내부에는 우리가 알지 못하는 커다란 힘이 작용을 하고, 인간은 그것을 깨달아서 최고의 목표인 깨달음과 자기실현을 할 수 있는 존재로 보고 있다. 그 외에도 유식불교와 분석치료의 심리학적 비교연구는 최훈동과 이부영(이부영, 1987; 최훈동 · 이부영, 1989; 최훈동 · 신성웅, 2005), 그리고 이죽내(1983) 등이 일찍이 시작하였다.

한편, 이상철(2012)은 자아실현적 직업관이 갖는 의미를 불교사상적 측면에서 조명하고 있는데, 그의 연구에 의하면 ‘불교사상은 공생적 자아실현적 직업관’을 갖고 있으며, 21세기의 지구촌 사회에 부응하는 경제활동을 위한 이론적 근거로서 활용될 수 있음을

가에 대한 분명하고 명쾌한 가르침들을 담고 있다(전재성 역, 2006: 32-33).

밝히고 있다. 그리고 이수용(2007)은 종교가치 명료화 훈련프로그램이 종교가치도와 자기실현도에 미치는 효과에 대한 연구에서 자기실현에 대한 사전사후 검사를 비교 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이들 연구에 의하면 용은 ‘자아’가 개인의식의 중심체로서 심리적 주체란 점을 강조한 반면에, 불교에서는 ‘자아’는 경험상으로 있어 보이는 가유(假有)에 불과하며, ‘자아’의 의식은 업의 흐름을 따르는 인과의 법칙으로 일시적으로 생과 멸을 하는 유한한 존재로 실체가 아니며 실재가 아니란 점을 강조하였다. 그리고 이들 두 개념은 ‘자아’를 더욱 확충하는 길과 ‘자아’를 깨버리는 것이 크게 다르다. 그러나 이러한 피상적 차이는 자아를 확충하여 자기에 이르는 것(자기실현)과 자아라는 작은 울타리를 깨버리고 진여에 합일하는 점(진여의 본성을 회복하는 것)은 서로 유사하다고 밝히고 있다.

본 연구의 주자료인 『상윳따 니까야』와 관련된 연구로는 김홍미(2009)와 최영신 외(2014)의 연구가 있다. 김홍미는 연기법이 배대한 배경을 상윳따 니까야 인연상응에서 살펴보고 있다. 고통이 시작되는 정점, 즉 갈애, 식과 명색, 무명, 행들의 기준으로 연기유형을 살펴보았다. 그의 연구에 의하면 연기설은 반야에 의한 통찰을 기반으로 하고 있고, 연기설은 반야에 의한 통찰의 다양한 실례를 보여준다는 것이다.

최영신 외(2014)의 연구는 W. A. Friedlander의 사회복지 가치인 인간존엄의 가치, 자기결정의 가치, 기회균등의 가치, 사회연대의 가치로 분석기준을 삼고, 상윳따 니까야에 나타난 이들 가치를 분류하였다. 이들의 연구는 초기경전인 상윳따 니까야속 붓다의 가르침을 현재 불교사회복지현장에서 어떻게 실현해 낼 것인가에

대한 실천방법을 탐색하고 있다.

다른 한편, 초기경전에 대한 선행연구를 살펴보면 정준영·성승연(2015)은 『맛지마니까야』를 연구하여 서양의 상담기법을 지시적 상담방법과 비지시적 상담방법으로 구분하여 붓다의 상담사례를 찾았다. 이 연구의 특징은 붓다의 상담사례가 지시적 상담인지, 비지시적 상담인지를 분류하는 것에 대해 상담전문가에게 확인하는 과정을 밟았다는 것이다. 권경희(2000, 2002, 2010)는 『잡아함경』을 분석하여 상담사례 1백여 개의 상담사례를 분석하여 현대상담 이론과 기법으로 재해석하였고, 또한 그는 『중아함경』에서 붓다의 상담사례를 현대 상담과 비교하여 사례를 분류하고, 상담기법을 적용하여 연구하고 있다.

이상의 선행연구 검토 결과를 살펴보면 자기실현에 관한 연구는 용의 자기실현과 불교의 무아설, 유식사상을 비교·분석하여 이들의 공통점과 차이점을 밝히는 연구가 대부분이며, 초기경전에 관한 연구들은 붓다의 상담과 현대의 상담기법을 비교한 연구가 대부분을 차지하고 있음을 알 수 있다. 한편, 자기실현의 과정에 있어 자기내면 탐색과 함께 실천행위로 이어지는 것이 중요하다. 이러한 자기실현을 위한 실천형태를 중심으로 『상윳따 니까야』를 탐구한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 『상윳따 니까야』에서 붓다가 제시한 수행체계인 37조도품인 사념처(四念處), 사정근(四正勤)·사신족(四神足), 오근(五根)·오력(五力), 칠각지(七覺支), 팔정도(八正道) 등을 중심으로 자기실현을 성취하는 길을 찾고, 행복한 삶을 영위하는데 필요한 자기실현의 실천형태와 그 의미를 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 자기실현을 위한 실천형태와 그 의미

자기를 실현한 사람들은 부정적인 정서의 경험이 닥치는 순간에 대하는 자세가 다르다. 그들은 자신이 느끼는 일들을 개선 가능한 결점이라고 여기며, 자신의 결핍된 동기를 각성하여 무의식적 반응을 극복한다(Maslow, 2005: 206-208). 이와 같이 자기실현을 한 사람, 그리고 그 과정에 있는 사람들은 여러 가지 장애물과 마주하게 되지만 개선 가능한 결점이라고 생각한다. 인간은 자신이 그동안 의식적으로든 무의식적으로든 자신이 돌보지 않은 감정들, 욕구들, 즉 무의식의 그림자를 만들어 놓고 있다. 그러나 그림에도 불구하고 부정적 생각에서 벗어나려는 의지를 가지며, 자신이 무엇을 해야 하는지 대해 확신있는 행동을 하려고 한다. 이에 대해 붓다는 자신의 존재를 자각하고 발견하기 위한 몸짓을 멈추지 말고 이 장애물을 없애고 깨달음, 즉 자기실현을 할 것을 설하였다. 이러한 실천형태에 관해 『상윳따 니까야』에서는 사념처(四念處), 사정근(四正勤)·사신족(四神足), 오근(五根)·오력(五力), 칠각지(七覺支), 팔정도(八正道) 등 37조도품으로 설하고 있다. 37조도품에 나타난 자기실현의 실천형태와 그 의미를 살펴보면 다음과 같다.

1. 사념처를 통한 자기실현

사념처(四念處)에서 염처(念處)란 팔리어(pali)로 sati-pattha다. 염(念)인 sati는 마음챙김(mindfulness)이라는 뜻을 가지며, patthana는 밀착, 집착, 머무는 뜻을 가진다. 사념처(四念處) 수행은 몸을 통해 느끼는 감각(身)과 감각이나 생각에 따른 느낌(受), 마음의 상태인 정서(心), 그리고 마음의 대상인 정신적 요소인 심리현상

(法)에 의도적으로 주의를 집중하여 분명하게 앎으로써 있는 그대로를 알아차림하는 것이다. 대상에 대한 분명한 앎은 모든 현상들에 대한 올바른 앎을 의미하며, 온전히 깨어 있으면서 삶의 매 순간을 전체로 살게 하는 마음 작용이다(박미옥, 2014: 22).

자기실현은 현재를 중심으로 자신 속에 일어나는 욕구나 느낌, 생각들에 대하여 그것을 무시하거나 거부하지 않으며, 있는 그대로를 인식하고 받아들이려는 적극적 행동으로(이정근, 2005: 10) 자기실현을 위해 노력하는 사람은 매순간 온전히 깨어 있으면서 자신뿐만 아니라 모든 사물에 대해 판단과 편견 없이 있는 그대로 봄으로써 자신을 객관적으로 관찰하고 주변 환경과 잘 적응할 수 있는 것이다. 사념처(四念處)에 대해 「비구니 거처 경」(S47:10)을 살펴보면 다음과 같다.

“..... 아난다여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기면서 머문다. 그가 몸에서 몸을 관찰하며 머물면 몸을 대상으로 하여 몸에 열기가 생기거나 정신적으로 태만해지거나 밖으로 마음이 흩어진다. 그러면 그는 청정한 믿음을 고취하는 표상으로 마음을 향하게 해야 한다. 그가 청정한 믿음을 고취하는 표상으로 마음을 향하면 환희가 생긴다. 환희가 생기면 희열이 생긴다. 마음에 희열이 있는 자의 몸은 고요하다. 몸이 고요한 자는 행복을 경험한다. 행복한 자의 마음은 삼매에 든다. 이렇게 숙고한다.

‘내가 목적을 성취하기 위해서 마음을 향하게 한 그 목적이 이제 성취되었다. 이제 나는 거두어들이라.’라고, 그래서 그는 [마음을] 거두어들이고 생각을 일으키지 않고 고찰을 하지 않는다. 그는 ‘생각을 일으키지 않고 고찰을 하지 않고 안으로 마음챙기면서 나는 행복하다.’라고 꿇뚫어 안다 (각묵스님 역, 2009: 470-471).”

자기실현을 위한 노력 가운데 먼저 선행되어야 하는 것이 ‘자기’에 대한 이해이다. 「비구니 거처 경」(S47:10)에서 붓다는 “행복을 경험하는 사람은 몸과 마음과 느낌, 그리고 법을 관찰하며 머물고 근면하게, 하지만 분명히 알아차림하고 마음챙기는 자”라고 설하고 있다. 사념처 실천은 끊임없는 분명한 알아차림을 통하여 자신을 수용하고 이해한 만큼 환희와 희열을 맛볼 수 있고, 이에 화답하는 것은 바로 ‘행복’의 순간이라고 설하고 있다. 이와 같은 사념처 수행의 자기통찰은 자신의 본질에 머무르게 하고, 자기일치, 즉 자기실현을 가능하게 한다.

다른 한편 사념처(四念處)에 관해 「도 경」(S47:43)에서는 다음과 같이 설하였다.

“..... 비구들이여, 한때 나는 처음 완전한 깨달음을 성취하고 나서 우루웰라의 네란자라 강둑에 있는 염소치기의 니그로다 나무 아래에서 머물렀다. 그때 내가 한적한 곳에 가서 홀로 앉아있는 중에 문득 이런 생각이 마음에 일어났다.

‘이 도는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 네 가지 행감의 확립이 있다. 무엇이 넷인가? 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기면서 머문다. 느낌에서 ...마음에서 ...법에서 법을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기면서 머문다. 이 도는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 네 가지 마음챙김이 확립이다.’ 비구들이여, 비구는 이와 같이 마음 챙긴다(각묵스님 역, 2009: 185).”

사념처(四念處) 실천은 자신의 삶을 더 잘 인식하게 하고 명확하게 볼 수 있게 하며, 자신을 겸허히 받아들일 수 있게 한다. 또한 사념처(四念處) 실천은 일어나고 사라지는 것에 대한 그 의미를 통찰하는 순간 감각기능들은 고요하게 되고, 더 이상 자신의 본성에 따라 움직이는 것을 멈추게 하여 자신에 대한 통제력을 갖게 한다. 그리고 이러한 사념처 실천을 「도 경」(S47:43)에서는 자신뿐만 아니라, “타인의 근심과 탄식을 건너게 하며 타인의 삶까지도 청정하게 변화시킨다.”라고 설하고 있다.

“불안을 많이 경험한 사람은 더 불안정한 사람이 되고, 안정을 더 많이 경험한 사람은 건강한 자기체계를 이룰 수 있다(Monte, 1991: 408).”라고 하였다. 이와 같이 사념처 실천에서 꿰뚫어 보는 힘은 자신을 보다 안정되게 만들고 성장시키게 할 것이다. 이러한 개인의 내적 성장은 개인에게만 머무는 것이 아니라, 여러 사람에게 파급됨으로써 서로를 보다 더 존중하고 배려할 수 있게 할 것이다. 따라서 사념처(四念處) 실천은 타인과 관계에서도 더 잘 융화할 수 있는 성숙한 인간, 즉 자기실현을 이룰 수 있게 한다.

2. 사정근·사신족을 통한 자기실현

사정근(四正勤)은 사정근 또는 사의단이라고 하는데, 선악의 법을 선별적으로 수용하거나 제어하는 것으로 오로지 선만을 선택하여 선을 향한 의지를 지향한다. 그리고 사신족(四神足)은 사여의족(四如意足)이라고도 하는데, 여의(如意)는 자유자재, 곧 뜻대로 된다는 것을 의미하며, 족(足)은 신통이 일어나는 각 걸음의 도구를 뜻하는 것으로 바른 이상에의 욕구와 정진하는 노력, 마음이 가다듬어진 선정 및 생각하는 지혜가 뜻대로 되는 수단이며, 구도의

욕구가 강렬해져서 공부하고 싶은 대로 된다는 것이다(하병석, 2012: 64-65). 사정근(四正勤)과 관련하여 설한 「여래 경 등」(S49:13)을 살펴보면 다음과 같다.

“…… 비구들이여, 그러면 방일하지 않는 비구는 어떻게 네 가지 바른 노력을 닦고 어떻게 네 가지 바른 노력을 많이 [공부] 짓는가? 비구들이여, 여기 비구는 아직 일어나지 않은 사악하고 해로운 법들을 제거하기 위해서 … 이미 일어난 사악하고 해로운 법들을 제거하기 위해서 … 아직 일어나지 않은 유익한 법들을 일어나게 하기 위해서 … 이미 일어난 유익한 법들을 지속시키고 사라지지 않게 하고 증장시키고 충만하게 하고 닦아서 성취하기 위해서 열의를 생기고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. ……(각묵스님 역, 2009: 632-633)”

사정근(四正勤) 실천 키워드는 선법(유익한 법)과 불선법(해로운 법-탐진치)의 판단이다. 무엇이 유익하고 해로운 것인가? 이에 대해 「여래 경 등」(S49:13)에서 붓다는 매일매일 자신에게 시선을 던져 자신이 저지르고 있는 행위에 대해 선법과 불선법을 살펴보는 훈련을 할 것을 설하고 있다. 이와 같은 선법을 실천하려는 의지는 자신뿐만 아니라, 자신이 속한 환경, 사회적 관계에 변환을 일으키는 조건이 될 수 있을 것이다. 왜냐하면 선법을 향한 의지는 자신을 청정하게 머물게 하려는 용기와 절제, 지혜를 갖추게 하는 반면, 불선법의 의지는 어둠과 악수하고 탐욕으로 이끌어 자신과 주위마저도 오염되게 만들기 때문이다. 이미 일어난 사악하고 해로운 법들을 제거하기 위해서는 이와 맞서 싸울 수 있는 용기와 절제가 필요하다. 용기와 절제는 지혜로부터 나오며 이것을 가능하게 하는 노력이 곧 사정근인 것이다. 한편, 사여의족(四如意足)과 관련하여 설한 「이전 경」(S51:11)을 살펴보면 다음과 같다.

“……비구가 이와 같이 네 가지 성취수단을 닦고 이와 같이 많이 [공부] 지으면 그는 자기의 마음으로 다른 중생들과 다른 인간들의 마음을 꿰뚫어 안다. 탐욕이 있는 마음은 탐욕이 있는 마음이라고 꿰뚫어 알고 탐욕을 여원 마음은 탐욕을 여원 마음이라고 꿰뚫어 안다. 성냄이 있는 마음은 … 어리석음이 있는 마음은 … 수축한 마음은 … 흠어진 마음은 … 고귀한 마음은 … 위가 있는 마음은 … 삼매에 든 마음은 … 해탈한 마음은 해탈한 마음이라고 꿰뚫어 알고 해탈하지 않은 마음은 해탈하지 않은 마음이라고 꿰뚫어 안다(각묵스님 역, 2009: 109-110).”

성취수단에는 네 가지가 있는데, 그것은 열의, 정진, 마음, 검증(각묵스님, 2015: 319)으로 붓다는 「이전 경」(S51:11)에서 네 가지의 성취수단을 통해 반복적인 습관의 족쇄인 자신의 탐내는 마음, 화내는 마음, 어리석은 마음 등 부정적인 요인들을 꿰뚫어 알아 정진[正精進]과 성찰[正念], 집중 상태[正定]에서 행동할 것을 설하고 있다. 이와 같은 사여의족(四如意足) 실천은 자기에서 일어나는 그릇된 욕망과 느낌, 생각 등에서 벗어나려는 열의를 가지고 자기의 생각, 감정, 행동 등을 살펴보고, 그것에서 벗어나려는 노력과 마음을 일으켜서 결국은 자신의 행동 변화라는 검증의 순간, 즉 자기실현의 순간을 가져오게 할 것이다. 자신의 내면 속에 있는 바른 이상에 대한 욕구(욕여의족)를 살펴봄으로써 즉각적으로 반응하는 것을 멈추고자하는 노력(정진여의족)이 가능해진다. 이러한 힘은 자기실현을 가능하게 할 수 있는 것이다.

3. 오근·오력을 통한 자기실현

오근(五根)과 오력(五力)은 번뇌를 굴복시키고, 성도(聖道)를 이끄는 증상(增上)의 다섯 가지 작용을 뜻한다. 오근(五根)의 신근(信

根)은 불·법·승 삼보에 대한 청정한 믿음이며, 정진근(精進根)은 괴로움의 근원인 삼독심의 번뇌를 퇴치할 수 있다는 확신으로 용맹정진하는 것이며, 염근(念根)은 올바른 기억의 마음 챙김의 토대를 확립하는 것이며, 정근(定根)은 올바른 마음새김의 토대확립으로 청정한 집중으로 삼마지의 기능을 실천수행한다는 것이며, 혜근(慧根)은 무위에 오르기 위해서는 떨쳐버림, 불건전한 탐욕의 빛바래, 소멸 등에 의지하고 철저한 버림으로 기우는 통찰지의 기능을 수행해야 된다는 것이다(김경화, 2010: 44-45). 오근(五根)과 관련하여 설한 「아라한 경 1」(S48:4)을 살펴보면 다음과 같다.

“……비구들이여, 성스러운 제자가 이러한 다섯 가지 기능의 달콤함과 위험함과 벗어남을 있는 그대로 분명하게 안 뒤 취착 없이 해탈할 때, 이를 일러 성스러운 제자는 아라한이고 번뇌가 다했고 삶을 완성했으며 할 바를 다했고 짐을 내려놓았으며 참된 이상을 실현했고 삶의 족쇄를 부수었으며 바른 구경의 지혜로 해탈했다고 한다(각목스님 역, 2009: 539).”

오근(五根)의 근(根)은 자유로이 작용하는 능력을 이르는 것으로 오근(五根)은 붓다에 대한 굳은 믿음과 정진, 생각, 선정 및 지혜가 해탈을 향해 움직이는 능력을 말하는 것(하병석, 2012: 65)으로 이때 신근(信根)은 불·법·승 삼보, 특히 붓다에 대한 청정하고 굳건한 믿음을 말한다. 여기서의 붓다에 대한 믿음은 붓다를 이루려는 자신에 대한 믿음, 즉, 잠재력이라고 해야 할 것이다. 이때 오근은 어떤 상황에서도 흔들리지 않게 굳세게 자기를 잡아 줄 수 있는 힘으로 ‘자기실현’이라는 꽃을 피울 수 있게 하는 근본이 될 것이다. 이러한 믿음은 자기실현을 향한 보편적 성향(불성)으로 오근(五根)에 깊이 뿌리를 둔 다음 계속적 정진을 통해 모든 세속

적 불선법을 꺾어 엎어버릴 힘, 즉 오력(五力)을 얻게 된다. 오력(五力)과 관련하여 설한 「폭류 경 등」(S50:45) 경(經)을 살펴보면 다음과 같다.

“……비구들이여, 여기 비구는 떨쳐버림을 의지하고 탐욕의 빛바람을 의지하고 철저한 버림으로 기우는 믿음의 힘을 닦는다. … 정진의 힘을 … 마음챙김의 힘을 … 삼매의 힘을 … 통찰지의 힘을 닦는다. 비구들이여, 이러한 네 가지 폭류를 최상의 지혜로 알기 위해서는 … 철저히 알기 위해서는 … 철저하게 멸진하기 위해서는 … 제거하기 위해서는 이러한 다섯 가지 힘을 닦아야 한다(각묵스님 역, 2009: 651).”

번뇌에 쌓인 사람은 실패와 좌절, 불안함 등에 얽매어 살아 가기도 한다. 자기 파괴적인 삶을 살 수 있다. 그렇기 때문에 「아라한 경1」(S48:4)이나 「폭류 경 등」(S50:45)에서는 다섯 가지의 능력을 키움으로써 감각적 욕망의, 존재의, 견해의, 무명의 폭류를 멸진하고 제거할 수 있음을 설하고 있다. 감각적 욕망을 절제하는 힘이 없으면 그것은 술하게 자라나고 탐욕이 무성해질 것이다. 그렇기 때문에 자신에 대한 믿음과 탐욕, 무명 등을 없애려는 정진의 힘, 마음챙김의 힘을 통해 자기실현의 길을 찾아가야 할 것이다.

4. 칠각지를 통한 자기실현

칠각지(七覺支)는 수행자가 실천수행하는 중에 목적을 성취할 때에 내적(內的)으로 일어나게 되는 흐름, 즉 염(念)→택법(擇法)→정진(精進)→희(喜)→경안(輕安)→삼매(三昧)→사(捨)의 일곱 과정들을 정리하여, 무엇을 취하고 무엇을 버릴 것인가를 점검 확인

하게 함으로써 칠각지(七覺支) 성취를 통하여 수행의 길로 이르는 법을 말한다(김경화, 2010: 46). 칠각지(七覺支)와 관련하여 「태양의 비유 경 1」(S46:12)과 「계 경」(S46:3)을 살펴보면 다음과 같다.

“…… 비구들이여, 태양이 떠오를 때 여명이 앞장 서고 여명이 전조가 되듯이, 비구에게 일곱 가지 깨달음의 구성요소가 생길 때에는 좋은 친구가 앞장 서고 좋은 친구가 전조가 된다. ……비구들이여, 그러면 좋은 친구를 가진 비구는 어떻게 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 닦고 어떻게 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 많이 [공부] 짓는가? 비구는 떨쳐버림을 의지하고 탐욕의 빛바람을 의지하고 소멸을 의지하고 철저한 버림으로 기우는 마음챙김의 깨달음의 구성요소를 닦는다. …법을 간택하는 …정진의 깨달음의 구성요소를 …희열의 깨달음의 구성요소를 …고요함의 깨달음의 구성요소를 …삼매의 깨달음의 구성요소를 …평온의 깨달음의 구성요소를 닦는다. 비구들이여, 좋은 친구를 가진 비구는 이렇게 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 닦고 이렇게 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 많이 [공부] 짓는다(각목스님 역, 2009: 320).”

「태양의 비유 경 1」(S46:12)에서도 알 수 있듯이 칠각지(七覺支)를 이루는데 있어 첫 번째로 요구되는 것이 알아차림(염각지)이다. 사람들은 생활하는 모든 행동에 대해 충분히 알아차리고 그 알아차림을 통해 자신을 둘러싸고 있는 세계에서 벌어지는 여러 가지 현상(法)들에 대해 선(善)과 정(正)은 취하고, 악(惡)과 사(邪)는 버리게 되는(택법각지) 명확한 행동을 하게 됨을 설하고 있다. 사람은 바른 알아차림이 없는 상태에서는 사물을 바른 시각으로 볼 수 없게 되며, 그로 인해 나쁜 선택과 바르지 못한 행동을 하게 된다. 자신에 대한 올바른 의식의 변환을 통해 희열을 느끼고, 삼매를 통해 고요함과 평온(자기실현)을 얻을 수 있는 것이다. 한편,

「계 경」(S46:3)에서는 다음과 같이 설하였다.

“…… 비구들이여, 비구가 이처럼 정진을 시작하여 비세속적인 희열이 일어나면 비구에게는 희열의 깨달음의 구성요소가 자리 잡기 시작한다. 그래서 비구는 희열의 깨달음의 구성요소를 [꾸준히] 닦는다. 그래서 비구의 희열의 깨달음의 구성요소는 이러한 닦음을 통해서 성취된다. 마음이 희열로 가득한 자는 몸도 고요하고 마음도 고요하다(각묵스님 역, 2009: 301).”

칠각지(七覺支)를 잘 닦으면 각각의 깨달음의 고리가 연결되면서 마음이 고요하고 평등하며 늘 명료한 상태에서 행위를 선택하고, 선택한 행위에 대해 자신 있게 행동할 수 있는 것이다. 이러한 행위는 자신을 변화시켜 행복한 삶을 살아가게 하는 계기가 될 것이다. 따라서 이와 같은 칠각지(七覺支) 실천은 자기실현을 가능하게 할 수 있는 것이다.

5. 팔정도를 통한 자기실현

팔정도(八正道)의 정(正)인 올바른 것은 첫째, 사성제에 관한 올바른 견해 및 이해를 말하며, 둘째, 말과 생각, 그리고 행동의 정직성을 말하며, 셋째, 어떤 상황에서도 극단에 치우치지 않고 균형감각을 유지하는 것을 말한다(하병석, 2012: 69).

사람을 건강하게 만드는 길은 그 동안 사회의 요구에 순응함으로써 자기도 모르게 자신을 억압하던 그 사람의 진정한 개성, 자기를 찾아주는 일일 것이다. 그러나 현대인의 삶은 사회와 관계하면서 그 사회가 요구하는 모습으로 변하게 만들고, 그 모습은 마치

진짜 자기인양 착각을 하면서 살아가기 때문에 한 사람의 진정한 개성, 무한한 가능성을 발휘하고 ‘자기가 되는 자기실현은 매우 힘든 상황이다. 따라서 이런 자기와 상관없이 살아가는 피상적인 삶에서 벗어나 ‘자기가 되는 것’을 가능하게 하는 삶에 대해 붓다는 팔정도(八正道)로 설하고 있다. 팔정도(八正道)와 관련하여 설한 「무명 경」(S45:1)을 살펴보면 다음과 같다.

“..... 비구들이여, 명지가 선구자가 되어 유익한 법[善法]들이 일어남으로써 양심과 수치심이 이것을 따르게 된다. 비구들이여, 명지를 가진 현명한 자에게 바른 견해가 생긴다. 바른 견해를 가진 자에게 바른 사유가 생긴다. 바른 사유를 하는 자에게 바른 말이 생긴다. 바른 말을 하는 자에게 바른 행위가 생긴다. 바른 행위를 하는 자에게 바른 생계가 생긴다. 바른 생계를 가진 자에게 바른 정진이 생긴다. 바른 정진을 하는 자에게 바른 마음챙김이 생긴다. 바른 마음챙김을 가진 자에게 바른 삼매가 생긴다(각묵스님 역, 2009: 174-175).”

「무명 경」(S45:1)에서는 팔정도(八正道)의 실천은 사람을 바른 삶으로 인도하게 하여 양심과 수치심을 아는 선구자가 된다고 설하고 있다. 하지만 선구자적 삶을 살게 하는 팔정도(八正道)의 실천은 결코 평탄하게 이루어지는 것은 아니다. 타인과의 관계에서 빚어지는 문제로 고통 받는 것보다 자신과의 대면이 만만치 않다. 그동안 습관적 행동에서 벗어나 자신을 올바르게 지각하고, 보다 바람직하고 자신을 발전시키려는 노력을 무한 반복해야만 한다. 고통에서 벗어날 수 있는 희망의 길, 팔정도(八正道)실천은 자기실현의 길로 가고자 하는 사람에게 어떻게 행동해야 하는지에 대한 명확하고도 구체적인 방법인 것이다. 한편, 여래경(S45:139)에서는 다음과 같이 설하였다.

“..... 비구들이여, 그러면 방일하지 않는 비구는 어떻게 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도를 닦고 어떻게 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도를 많이 [공부] 짓는가?

비구들이여, 여기 비구는 탐욕의 길들임으로 귀결되고 성냄의 길들임으로 귀결되고 어리석음의 길들임으로 귀결되는 바른 견해를 닦는다. ...탐욕의 길들임으로 귀결되고 성냄의 길들임으로 귀결되고 어리석음의 길들임으로 귀결되는 바른 삼매를 닦는다.

비구들이여, 비구들이여, 방일하지 않는 비구는 이렇게 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도를 닦고 이렇게 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도를 많이 [공부] 짓는다(각묵스님 역, 2009: 250-251).”

팔정도(八正道)의 실천은 첫째, 정견과 정사유로써 무엇이 올바른지, 둘째, 정어, 정업, 정명으로써 무엇이 적절한 행동인지, 셋째, 정념, 정정진, 정정으로써 무엇이 지혜를 갖춘 자비심인가를 구체적으로 설명되어 있다. 팔정도(八正道) 실천은 정서적인 위안이나 평온의 심리적인 영역(정견, 정사유, 정념)과 실천적 행위(정어, 정업, 정명)를 통해 자신의 행동에 대한 행위조정의 힘(정정진, 정정)을 갖게 한다. 이러한 적절하고 지혜로운 행위는 자신뿐만 아니라, 타인을 이해하고 배려함으로써 환경에 적응하고 성장하도록 이끄는 힘, 즉 자기실현의 길로 나아가게 한다.

이상 『상윳따 니까야』에 나타난 자기실현을 위한 실천 형태와 그 의미를 살펴보았다. 불교의 핵심인 깨달음(자기실현)을 위해서는 먼저 내면세계에 대한 관찰을 시작으로 자신의 삶에 대하여 끊임없이 통찰하고 행동을 변화시켜 바른 삶으로 나아가야 한다. 그리고 이러한 자기실현은 타인과의 관계를 조화롭게 하고 사회적 역할을 성실하게 수행하도록 할 것이다. 자기실현을 위한 실천과 관련한 경(經)을 정리하면 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 자기실현을 위한 경

자기 실현	사념처	제47주제 「마음챙김의 확립 상윳따」에 포함된 104개의 경. (S47:1) 3-5, (S47:2) 4-5, (S47:3)4, (S47:4)4-6, (S47:4)5-7, (S47:5)4, (S47:6)6-7, (S47:7)6-7, (S47:8)4-7, (S47:9)9, (S47:10)7-11, (S47:11) 4, (S47:13)11, (S47:14)8, (S47:15)4, (S47:16)4, (S47:18)2, (S47:24) 3,4, (S47:31)3-6, (S47:33)4, (S47:34)3, (S47:35)5, (S47:36)3-4, (S47:37)5, (S47:38)5, (S47:39)3, (S47:40)3-5, (S47:43)3, (S47:45) 3, (S47:46)4-5, (S47:47)4-5, (S47:48)3, (S47:49)4, (S47:50)3-4.
	사정근 · 사신족	사정근은 제49주제 「바른 노력 상윳따」에 포함된 54개의 경으로 이루어져 있으며, 사신족은 제51주제 「성취수단 상윳따」에 포함된 86개의 경. (S49:1-12)4-6, (S49:13-22)4, (S49:23-34)3-4, (S49: 35-44)4, (S49:45-54)4, (S51:1)4, (S51:2)4, (S51:3)3, (S51:4)3, (S51:5)3, (S51:6)3, (S51:7)3, (S51:8)3, (S51:11)4-10, (S51:12) 4-5, (S51:13)3-6, (S51:14)8, (S51:18)3, (S51:20)16, (S51:21)4, (S51:23)4, (S51:24)3, (S51:25)3, (S51:26)3,4, (S51:27)6-7, (S51:31) 4, (S51:33)4, (S51:45-54)4, (S51:55-66)3-4, (S51:67-76)4, (S51: 77-86)4.
	오근 · 오력	오근은 제48주제 「기능 상윳따」에 포함된 178개의 경과 오력은 제 50주제 「힘 상윳따」에 포함된 10개의 품으로 구성됨. (S48:1)3, (S48:2)4, (S48:3)4, (S48:4)4, (S48:5)4, (S48:4)4, (S48:10)3, (S48:11) 3-9, (S48:12)3, (S48:19)3, (S48:20)3, (S48:20)4, (S48:21)5, (S48:53)5-8, (S48:55)4, (S48:56)3, (S48:57)2, (S48:63)3, (S48:64) 3, (S48:65)3-5, (S50:1-12)5, (S50:13-22)4, (S50:23-34)4, (S50: 35-44)4, (S50:45-54)4, (S50:55-66)4, (S50:67-76)3-4, (S50: 77-88)3-4, (S50:89-98)3-4, (S50:99-108)3-4.
	칠각지	제 46주제 「깨달음의 구성요소 상윳따」에 포함된 184개이 경. (S43:10)3, (S43:12)3-3, (S46:1)5-6, (S46:2)11-17, (S46:3)6-8, 10-13, (S46:5)3-4, (S46:6)4-9, (S46:7)4, (S46:11)4, (S46:13)3-4, (S46:14)4, (S46:17)3, (S46:18)3, (S46:19)3, (S46:20)3, (S46:21)4, (S46:22)3, (S46:24)6, (S46:25)6, (S46:26)3,5, (S46:28)6, (S46:29) 3, (S46:31)4, S46:32)3, (S46:34)3 (S46:35)4, (S46:36)3, (S46:37) 4, (S46:38)5,6, (S46:39)6, (S46:40)4, (S46:41)3, (S46:42)4, (S46: 43)3, (S46:44)4, (S46:46)4, (S46:48)3, (S46:49)4, (S46:50)3, (S46:51)9, (S46:52)8, (S46:53)8, (S46:54)9, (S46:55)16, (S46:57) 3, (S46:76)3, (S46:77-82)3, (S46:83-88)3, (S46:89-98)3, (S46: 99-110)3, (S46:111-120)3, (S46:121-130)3, (S46:131-142)3, (S46: 143-152)3, (S46:153-164)3, (S46:165-174)3, (S46:175-183)3, (S46:184)4, (S47:4)6, (S47:10)7, (S54:1)5-7, (S54:2)4, (S54:3) 5-8, (S54:4)4, (S54:5)4, (S54:6)6, (S54:7)5, (S54:8)4, (S54:9)9, (S54:10)6-10, (S54:13)13, (S55:40)6.

〈표 1〉 계속

자기 실현	팔정도	제45주제 「도 상윳따」에 포함된 180개의 경. (S45:1)3-4, (S45:2)3-5, (S45:3)4, (S45:4)4-6, (S45:5)5, (S45:6)3, (S45:7)3-4, (S45:8)3-11, (S45:9)5, (S45:10)4, (S45:34)4, (S45:13)3, (S45:21)3, (S45:22)3, (S45:23)3, (S45:26)4, (S45:27)3, (S45:28)3, (45:29)3, (45:30)5, (S45:34)3, (S45:35)3, (S45:36)3, (S45:37)3, (S45:38)3, (S45:39)3, (S45:40)3, (S45:41)5, (S45:42-48)3-4, (S45:50-52)3-4, (S45:57-62)3, (S45:64-69)3-4, (S45:71-76)3-4, (S45:78-83)3-4, (S45:85-90)3-4, (S45:91)3-4, (S45:92-96)3, (S45:97-102)3, (S45:103-108)3-4, (S45:109-114)3, (S45:115-120)3-4, (S45:121-126)3, (S45:127-132)3-4, (S45:133-138)3, (S45:139)4,6,8,10, (S45:140)3, (S45:141)3, (S45:142)3, (S45:143)3, (S45:144)3, (S45:145)3, (S45:146)3, (S45:147), (S45:148)3-4, (S45:149)3-4, (S45:150)3-4, (S45:151)3-4, (S45:152)3-4, (S45:153)3-4, (S45:154)3-4, (S45:155)3-4, (S45:156)3-4, (S45:157)3-4, (S45:158)3-4, (S45:159)3-8, (S45:160)3-5, (S45:161)3-7, (S45:162)3-4, (S45:163)3-4, (S45:164)3-4, (S45:165)3-4, (S45:166)3-4, (S45:167)3-4, (S45:168)3-4, (S45:169)3-4, (S45:170)3-4, (S45:170-1)3-4, (S45:171)3-4, (S45:172)3-4, (S45:173)3-4, (S45:174)3-4, (S45:175)3-4, (S45:176)3-4, (S45:177)3-4, (S45:178)3-4, (S45:179)3-4, (S45:180)3-4.
----------	-----	---

출처: 각목 옮김, 『상윳따 니까야』 5~6권 참조.

IV. 결 론

자기실현은 끊임없는 통찰을 통하여 자기를 이해하고 수용하여 성숙해져가는 고귀한 순간이며, 자신의 행복한 삶을 위해 성장하는 과정이라고 할 수 있다. 이러한 측면에서 본 연구는 『상윳따 니까야』에서 다루고 있는 사념처(四念處), 사정근(四正勤)·사신족(四神足), 오근(五根)·오력(五力), 칠각지(七覺支), 팔정도(八正道) 등 37조도품을 중심으로 자기실현의 실천형태와 그 의미를

살펴보았다. 이를 정리하면 다음과 같다. 먼저 사념처(四念處)수행에서는 매순간 온전히 깨어 있으면서 자신에 대한 능동적이고 적극적인 관찰을 통해 자신과 자신을 둘러싼 존재들에 대해 판단과 편견 없이 있는 그대로 봄으로써 ‘나’라고 하는 집착에서 벗어나고 주변 존재들과 순응하는 성숙한 삶을 살아가는 자기실현의 길임을 알 수 있었다. 또한 자신의 정서적·심리적 상태로 인해 파생되는 힘은 타인과의 관계 큰 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있었다. 이것은 곧 모든 존재는 서로 연결되어 있다는 의미이며, 따라서 타인을 존중하고 배려해야 하는 이유인 것이다. 자기실현의 과정에서 얻는 행복은 타인의 행복한 삶과도 연결되어 있음을 알 수 있다.

둘째, 사정근(四正勤) 수행에서 대표적인 선법, 즉 생명을 죽이지 않는 일, 주지 않는 것을 갖지 않는 일, 사된 음행을 금하는 일, 거짓말 욕설, 이간질하는 말을 금하는 일 등의 실천은 자신을 유익하고 긍정적인 마음으로 나아가게 하고, 타인으로부터 비난받을 일 없는 행복한 과보를 가져오는 것을 알 수 있었으며, 사신족(四神足)에서는 자신을 변화시키려고 하는 도덕적 욕구를 통해 자신의 내면 속에 있는 바른 이상에 대한 욕구(욕여의족)를 살펴봄으로써 기계적이고 즉각적인 반응을 멈추고자하는 노력(정진여의족)이 가능해진다는 것을 알 수 있었다. 또한, 궁극적으로는 탐진치의 나쁜 마음을 제거하여 불안하고 잘못된 생각을 변화시켜 자기실현을 가능하게 한다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 오근(五根)에서 가장 선행되는 것이 붓다에 대한 청정하고 굳건한 믿음이다. 여기서의 붓다에 대한 믿음은 붓다를 이루려는 자신에 대한 믿음에 뿌리를 두어야함을 알 수 있었고, 오력은 감각적 욕망, 무명 등을 제거하는 힘을 키워 이를 소멸시킬 수 있음을 알 수 있었다. 자기실현의 기본 바탕은 자신에 대한 믿음과 실천을

통한 힘의 조합을 바탕으로 이루어질 수 있다는 것을 알 수 있었다.

넷째, 칠각지(七覺支) 수행에서는 일곱 가지 수행 하나하나가 서로 연결되는 수행으로 마음을 고요하고 평등하게 하며, 경쾌하면서도 늘 명료한 상태에서 행위를 할 수 있게 한다는 것을 알 수 있었다. 이는 “이 고요함을 계속해서 생각함을 수행하는 비구는 행복하게 잠자고 행복하게 깨어나고 감각기능들이 고요하고 마음도 고요하고 양심과 수치심을 가지며, 청정한 믿음을 가지고, 수승한 경지를 확신하고 청정범행을 닦는 동료들이 존중하고 공경하는(붓다고사, 2004: 128)” 그러한 자기실현의 모습을 갖출 수 있음을 알 수 있었다.

다섯째, 팔정도(八正道) 수행은 각각의 실천사항들이 상호 유기적으로 연결되어 있어 자신의 삶에 대해 내·외적으로 조화로운 관계를 갖게 한다는 것을 알 수 있었다. 마음을 잘 다스려서 바른 생각과 말, 행위를 하고 지혜를 얻은 사람은 타인과의 관계에서도 책임감 있는 자세로 임함으로써 타인의 정서를 변화시키고 평안함을 얻게 하여 자신과 타인의 삶을 성장시키는 자기실현이 가능할 수 있음을 알 수 있었다.

융의 분석심리학에서 자기실현의 과정은 그동안 의식하지 못하고 있던 그림자(그늘)를 인식하고, 아니마아니무스를 의식화하며, 자기의 메시지를 릴리기오의 태도를 통해 듣고 자기 전체로서의 삶을 구현해 나가야 한다. 그 과정은 한 알의 밀이 땅에 떨어져 죽는 것과 같은 깨어짐과 아픔이 따른다.⁵⁾ 가장 자기다운 삶의 의미를 발견하고 힘을 키우고 새로운 자기를 창조하는 일, 즉 자기

5) ‘다시 결합한다’, ‘다시 생각한다’는 뜻으로 삶에 에너지를 주는 원천, 즉, 삶의 기반에 주목함으로써 자신의 뿌리를 만나고자 하는 태도로 자기실현을 위해서는 반드시 ‘릴리기오’의 상태를 견지해야 한다(카를 구스타프 융, 2007: 651-652).

실현은 어쩌면 자신의 가장 어둡고 열리지 않은 미지의 세계를 탐험하는 과정과 같을 것이다. 그렇기 때문에 그 과정에는 고통과 좌절 등이 따르는 것은 당연한 일일지도 모르겠다.

붓다는 괴로움과 고통의 원인을 깨달아서 그 장애를 멀리 여의고 사라지고 소멸시키게 하는 수행체계인 37조도품에서 인간이 자기 자신을 깊이 성찰하지 않으면 깨달음, 즉 자기실현이 가능하지 않음을 밝히고 있다. 따라서 37조도품은 개인적 측면에서 보면 자신의 하나하나를 자기실현을 촉구하는 실천기제가 되며, 이를 바탕으로 사회적 관계에서도 타인을 이해하고 존중하여 타인과의 성숙한 소통으로 나아가게 하는 소통의 기제가 된다.

이상에서 살펴본 바와 같이 37조도품은 외부세계로만 치달리고 있는 시선을 안으로 돌려 자신을 받아들임으로써 자신에 대한 여러 가지 가능성뿐만 아니라, 자신의 고통까지도 살필 수 있게 돕는다. 자신을 살피고 받아들임으로써 자신에게 어떤 가능성이 있는지 알게 되고, 어떻게 살 것인지를 결정하게 된다. 하지만 자신을 드러내어 살피는 일은 단시일 내에 이루어질 수 없으며, 지속적인 자기인식과 깊은 성찰이 요구된다. 그리고 무엇보다 중요한 것은 자기실현은 타인과의 상호관계 속에서 이루어지고 있다는 것이다.

자기실현은 각자 독특한 존재로서 진정한 자기와 일치를 이루는 일로 이 과정은 수많은 어려움과 시련 속에서 실패와 좌절을 겪게 하지만 자기실현은 마땅히 해야 할 바이며 가야할 길을 가계끔 한다(이부영, 1989: 136). 자기실현이 공허한 외침으로 끝나지 않기 위해서는 끊임없는 실천적 노력이 필요한 것이다. 모든 사람에게 자기실현의 욕구가 있다는 것을 강조할 뿐 어떻게 그것을 체험하고 이룩해 나가야 하는지에 대해서는 자세하게 방향이 제시되어 있지 않다. 하지만 『상윳따 니까야』에는 인간은 자신 내부로부터

가지고 있는 능력, 가능성, 그리고 독자적인 존재로서 자기실현의 힘을 가지고 있고, 이것을 우리의 삶 속에 행동화하고 현실화하여 자기실현이 가능하도록 길을 제시하고 있음을 확인할 수 있다.

참고문헌

- 각목스님 옮김. 2005. 『디가 니까야』 1권. 초기불전연구원.
- 각목스님 옮김. 2009. 『상윳따 니까야』 (1-6). 초기불전연구원.
- 각목스님 옮김. 2015. 『초기불교의 이해』. 초기불전연구원.
- 권경희. 2000. “불경에 나타난 석가의 상담사례 연구-집아함경을 중심으로-.” 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권경희. 2002. 『붓다의 상담: 꽃향기를 흠치는 도둑』. 도피안사.
- 권경희. 2010. “현대 상담심리학에서 본 중아함경에 나타난 붓다의 교화 사례 연구: 상담 과정, 호소문제, 상담기법을 중심으로.” 『한국심리학회』 949-971.
- 김경화. 2010. “삼십칠조도품의 현대적 심성계발 모델링에 관한 연구.” 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희. 1987. “집단상담이 중년기 여성의 자아실현에 미치는 효과.” 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동준 · 황대욱. 2012. “여가활동의 라이프스타일 유형에 따른 여가만족과 자아실현 관계연구.” 『관광연구』 27: 39-60.
- 김미정. 2014. “노인의 자아실현 예측모형.” 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 김재성. 2009. “초기불교의 깨달음과 사회 참여: 붓다의 재가자 교화를 중심으로.” 『불교학연구회』 24: 57-105.
- 김준형 · 김명권. 2006. “영화집단치료 프로그램이 자아실현과 영성에 미치는 효과.” 『상담학연구』 7: 183-200.
- 김홍미. 2009. “상윳따 니까야 인연상응의 연기 유형.” 『인도철학』 26: 177-209.
- 매슬로(Maslow, Abraham H). 2005. 『존재의 심리학』. 정태연 · 노현정 역. 문예출

판사.

박미옥. 2014. “마음챙김의 교육적 의미와 적용에 관한 연구.” 동국대학교 대학원 박사학위논문.

붓다고사. 2004a. 『청정도론 2』. 대림 옮김. 초기불전연구원.

붓다고사. 2004b. 『청정도론 3』. 대림 옮김. 초기불전연구원.

송윤민. 2001. “용사상의 ‘자기실현설’에서 본 구원가능성에 관한 연구-‘자기실현설’에서 본 불교와 기독교의 구원론을 중심으로-.” 원광대학교 대학원 석사학위논문.

송인범. 2011. “깨달음의 구조와 본질 연구: 초기불교와 조사선을 중심으로.” 동국대학교 대학원 박사학위논문.

은미숙. 2013. “을화에 나타난 ‘자기실현’ 양상과 그 의미.” 『한국인문학연구』 41: 153-180.

이부영. 1987. “불교와 분석심리학-자기실현을 중심으로-.” 『불교와 제과학』. 동국대학교 출판부: 261-286.

이부영. 1989. “논어의 인격론 시고: 분석심리학의 입장에서.” 『심성연구』 4: 115-153.

이부영. 2006. 『자기와 자기실현: 하나의 경지, 하나가 되는 길』. 한길사.

이상철. 2012. “자아실현적 직업관에 대한 불교사상적 일고.” 『윤리연구』 87: 267-289.

이수용. 2007. “종교가치 명료화 훈련프로그램이 가치등위와 종교가치 명료도 및 자아 실현도에 미치는 효과.” 『복지상담학회』 2: 1-16.

이정근. 2009. “중년기 여성의 자기실현을 위한 집단상담 프로그램 개발과 효과.” 명지대학교 대학원 석사학위논문.

이정환. 2005. “깨달음과 자기실현의 비교-유식사상과 융의 분석심리학을 중심으로-.” 대구교대 대학원 석사학위논문.

이죽내. 1989. “불교 유식학과 분석 심리학에 있어서 정신의 전체성.” 『경북의대잡지』 23: 178-183.

장현숙. 2009. “불안하고 자신감이 부족한 중년 여성의 자기실현을 위한 모래놀이치료 적용사례연구.” 『한국놀이치료학회지』 12: 79-102.

전재성 역주. 2006. 『쌍웃따니까야』1. 한국빠알리성전협회.

정준영 · 성승연. 2015. “초기불교의 상담사례 연구-『맛지마니까야』의 「근본오십편」

- 과 서양의 상담방법을 중심으로-.” 『불교학보』 71: 251-280.
- 정현숙. 2002. “불교의 무아설과 융의 자기실현 비교고찰.” 『종교교육학연구』 15: 321-337.
- 최영신 · 조보각 · 김도암 · 김상남 · 연이섬 · 이자운 · 마혜등. 2014. “불교사회복지 연구에서 초기불교경전 『상윳따 니까야』의 사회복지가치가 가진 의미.” 『비판사회 정책』 44: 143-201.
- 최훈동 · 신성웅. 2005. “불교의 무아사상의 정신치료적 의의.” 『신경정신의학』 44: 754-762.
- 최훈동 · 이부영. 1989. “불교의 유식사상과 분석정신치료이론의 비교시론.” 『신경정신의학』 25: 101-123.
- 카를 구스타프 융. 2007. 『카를 융: 기억 꿈 사상』. 조성기 옮김. 김영사.
- 하병석. 2012. “불교사상에 근거한 정보통신윤리 구성과 실천에 관한 연구.” 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- Monte, Christopher F. 1991. *Beneath the Mask*. Orlando, FL: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Gidden, A. 1991. *Modernity and Self-Identity*. Standford University Press.
- Maslow, A. H. 1978. *Religions, Values and Peak-Experiences*. New York: Penguin Books.

(논문 접수 : 2018.04.04. / 수정본 접수 : 2018.05.24. / 게재 승인 : 2018.06.20.)

ABSTRACT

A Study on the Method of Practising 37 Factors of Enlightenment for ‘Self-realization’:

Focused on the ‘*Samyutta Nikāya*’

Yeon, Lee-Seom (Taego)

Director, Myoheewon, Social Welfare Corporation Jajegongdeoghoe

Self-realization is a precious thing where a person becomes mature by understanding and embracing himself through gaining an insight consistently, and it may be regarded as a process of growing for his happiness. In addition, as a positive action with which he tries to find his nature, it could be an opportunity to expand his life by demonstrating his unique abilities and potentials.

As such, if we say that self-realization is a process of gaining power to purify oneself by looking into our problems through righteous recognition of our inner world, the teachings of Buddha could be equivalent to this. Buddha is aiming to teach us that our ultimate goal is finding enlightenment, i.e. self-realization, through a practice while seeking oneself by changing the direction of our eyes, that used to be towards the outside world, into the inner world.

For humans, thoughts and emotions, which were intentionally neglected to live their lives, are imprinted and stored in their body and mind unconsciously. These suppressed desires sometimes create narrow-minded thoughts and values, and it can be a cause of pain which brings about obsession, attachment, fear, anxiety and depression. This cause of pain may be cured while revealing ourself by lighting up an abyss of existence through practising 37 factors. In addition, this could be an important measure with which we can begin a search for self-realization that would make us possible to find the meaning of life, and develop our strength for embracing the pain.

Through this study, I have tried to provide an opportunity to find a way to be happy through self-realization, while examining the detailed measures for self-realization and studying the meaning of it, focused on the 37 factors including the four bases of mindfulness, the four right efforts, the four bases of magical powers, the five spiritual faculties, the five powers, the Seven enlightenment factors, and eight righteous ways to eliminate the agony which are written in the '*Saṃyutta Nikāya*'.

Key Words: '*Saṃyutta Nikāya*', Self-realization, Enlightenment, Happiness, 37 Factors, Potential