

RESEARCH ARTICLE

Respect for spontaneity in early Buddhism: Self-determination and self-actualization through the Aṅguttara Nikāya

Ahn, KyungHun (Ven. KyungKuk)

Director of Education at Bongeunsa Temple, Jogye Order of Korean Buddhism, Republic of Korea

초기불교의 자발성 존중 가치: 『앙굿따라 니까야』를 통한 자기결정과 자기실현

안경훈(경국)

봉은사 교육국장

Corresponding Author: Ahn, KyungHun (Ven. KyungKuk) (kanghu2@naver.com)

Abstract

Modern society faces challenges such as information overload and loss of autonomy due to rapid digitalization. Consequently, the importance of individual autonomy and voluntary decision-making has grown, aligning with the social welfare value of respecting self-determination. This study examines the implications for Buddhist social welfare by analyzing the value of voluntariness in the Aṅguttara Nikāya.

The research focuses on two dimensions: self-determination and self-actualization. Self-determination is analyzed through autonomous decision-making and the Four Noble Truths, demonstrating how individuals recognize problems and act independently. Self-actualization is explored through an integrative analysis of the Thirty-seven Aids to Enlightenment (bodhipakkhiyā dhammā), which describes the process of cultivating latent potential toward liberation.

The findings confirm that the Aṅguttara Nikāya respects human free will, closely aligning with the values of self-determination and self-actualization in contemporary social welfare. This study suggests a direction for social welfare practice to restore individual autonomy in the digital age, grounded in early Buddhist thought.

Keywords: Aṅguttara Nikāya, voluntariness, self-determination, self-actualization, Four Noble Truths, Thirty-seven Factors of Enlightenment



OPEN ACCESS

Citation: Ahn, Kyung-Hoon. Respect for spontaneity in early Buddhism: Self-determination and self-actualization through the Aṅguttara Nikāya. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 36, 45-59.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.36.4>

Received: April 10, 2026

Revised: April 20, 2026

Accepted: April 30, 2026

Copyright: © 2026 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

디지털 정보의 홍수 속에서 살아가는 현대인은 과거 어느 때보다 방대한 양의 정보에 노출되고 있다. 정보통신기술의 발전은 물리적 경계를 넘어선 소통과 혁신을 가능하게 했지만, 동시에 과도한 정보 과부하, 판단력의 약화, 자아 상실과 같은 심각한 도전 과제를 안겨준다(손승남, 2005). 특히, 정보 과부하로 인해 발생하는 다양한 문제들은 개인이 자율적으로 정보를 선택하고 해석하는 능력을 저해하는 요소로 작용하며, 이는 개인의 주체성과 자율성을 약화시키는 결과를 초래한다(조재현, 2023).

이러한 시대적 변화는 개인의 주체적 선택과 자발적 결정의 중요성을 다시금 조명하게 한다. 현대 사회복지지는 인간의 존엄성과 주체성을 보호하는 역할을 하며, 개인이 스스로 문제를 해결하고 삶의 방향을 설정할 수 있도록 지원해야 한다.

자발성의 중요성은 초기 불교 사상에서도 명확히 드러난다. 『앙굿따라 니까야』는 인간이 스스로의 의지를 통해 생사의 윤회에서 벗어나 해탈과 열반에 이를 수 있다고 가르치며(각목, 2010), 붓다는 자유의지를 중시하고 결정론적 관점이나 초월적 존재에 대한 예측에서 벗어난 주체적 존재로서 인간을 이해하였다(권경희, 2010). 붓다는 인간이 외부적 도움 없이 스스로의 노력으로 삶의 고통을 극복할 수 있다고 보았다. 이러한 불교의 인간관은 현대 사회복지에서 강조되는 자발성 존중의 가치와도 밀접하게 연결된다. 사회복지에서 자발성 존중의 가치는 개인이 자신의 잠재력을 실현하며 자율적 삶을 영위하도록 지원하는 사회복지의 기본 토대이다.

이러한 사회복지의 자발성 존중의 가치는 초기 불교에서 강조하는 자발적 수행과 연결되어 있으며, 이는 개인의 삶에 긍정적인 변화를 유도하는 데 중요한 역할을 한다. 불교의 수행은 외부의 강제나 억압이 아닌 개인의 내면적 동기와 자각에서 비롯된 자발성을 중시하며, 이러한 자발성은 인간의 자유의지와 자기결정권을 바탕으로 실현된다(김근수, 2013). 이러한 자기결정은 인간이 타고나는 거의 무한히 풍부한 가능성을 현실화하는 과정으로서 자기실현을 목표로 한다(정범모, 2000). 자발성 존중은 단순히 개인의 선택을 보장하는 차원을 넘어, 인간이 능동적으로 삶을 개척하고 자기결정권을 행사할 수 있도록 돕는 근본 원리가 된다.

이렇게 불교에서 강조하는 자발성의 가치는 현대 디지털 환경 속에서도 인간의 자율성과 자기결정권을 회복하고 강화하는 데 중요한 기준으로 작용할 수 있음에도 불구하고, 초기 경전과 자발성 존중의 가치 분석을 시도한 연구는 거의 없다.

따라서 본 연구에서는 초기 불교 경전 『앙굿따라 니까야』에 나타나는 자발성 존중의 가치를 중심으로, 경전의 재분석을 통하여 과도한 디지털 정보 속에서 약화된 개인의 주체성과 자기결정권을 회복할 수 있는 사회복지적 함의를 탐구하고자 한다.

II. 선행연구 검토와 연구분석틀

1. 선행연구 검토

불교 사회복지에 관한 학술적 논의는 전통적으로 대승불교의 자비 사상과 보살행을 중심으로 전개되어 왔다. 그러나 최근 초기불교 경전에 내재된 사회복지적 가치를 발굴하려는 연구가 활발해지면서, 초기 사상이 현대 사회복지 실천 모델의 견고한 이론적 토대가 될 수 있음이 증명되고 있다.

초기불교 경전을 사회복지적 관점에서 분석한 연구는 최근 괄목할 만한 성장을 이루었다. 특히 최영신 외(2023)는 『앙굿따라 니까야와 사회복지의 가치』를 통해 경전 속 복지적 요소들을 체계적으로 고찰함으로써, 초기경전이 지닌 사회복지적 함의를 규명하는 결정적인 토대를 마련하였다.

이와 함께 구체적인 가치 중심의 분석도 이어지고 있다. 이성근(2024)은 『앙굿따라 니까야』의 인간 존엄성과 자율성, 공동체적 가치를 분석하여 불교 사회복지의 인간 이해를 구체화하였으며, 황희선(2023)은 사회연대의 가치를 중심으로 초기 공동체의 삶을 현대적으로 재해석하였다. 또한 김미숙(2025)은 『디가 니까야』의 사회연대 가치를, 연이섬(2017)과 최영신(2015)은 『쌍웃다 니까야』 등을 통해 사회연대성과 기회균등의 가치를 도출해냈다. 아울러 김경미(2015)와 조보각(1999)은 아함경의 자리이타와 보시 사상을 복지 실천 가치와 연결시킨 바 있다.

대승불교 사상을 응용한 연구는 비교적 폭넓게 축적되어 있다. 조성호(2024)는 보살사상을 현대 사회복지의 교리적 근거로 고찰하였고, 신일섭(2022)은 불타의 가르침인 생명존중과 이고득락의 정신을 복지의 실천적 적합성 측면에서 분석하였다. 또한 윤기혁·류강렬(2020)의 원효 무애행 연구, 윤기혁(2018)의 『보현행원품』 분석, 양정하(2017)의 『부모은중경』을 통한 가족복지 연구 등이 진행되었다. 이외에도 바라밀 사상(허정태, 2017), 지장신앙(조민아, 2009), 경전을 통한 실천 가치(권민희, 2006) 등 다양한 차원에서 불교 복지의 외연을 확장해 왔다.

종합해보면, 기존 연구들은 초기불교 경전이 인간 존엄성, 사회연대, 기회균등 등 현대 사회복지의 핵심 가치를 충분히 내포하고 있음을 성공적으로 논증해왔다. 특히 최영신 외(2023)의 연구는 『양굿따라 니까야』와 사회복지 가치의 상관관계를 포괄적으로 다룸으로써 본 연구가 나아가갈 학술적 방향을 제시하였다.

그럼에도 불구하고, 앞서 서론에서 제기한 디지털 사회의 정보 과부하 문제와 관련하여, 클라이언트의 자기결정권과 직결되는 ‘자발성 존중’의 가치를 독립적인 주제로 삼아 심층 분석한 연구는 여전히 미진한 상태이다. 따라서 본 연구는 『양굿따라 니까야』의 자발성 가치를 집중 조명하여, 현대 사회복지가 직면한 자기결정권 약화 문제를 해결할 수 있는 불교 복지의 현대적 실천 원리를 정립하고자 한다.

2. 연구 분석틀

본 연구에서는 자발성 존중의 가치를 중심으로, 대립 스님이 번역한 2006년 『양굿따라 니까야』 제1권부터 6권(전6권)에 포함된 11개의 모음, 2344개의 경전을 분석 대상으로 삼고자 한다. 분석의 기준은 최영신 등(2023)의 연구에서 제시한 『양굿따라 니까야』의 사회복지 가치 체계를 기초로 하되, 본 연구의 핵심 주제인 자발성 존중의 가치를 구체적으로 분석하기 위하여 ‘자기결정’과 ‘자기실현’을 중심으로 분석틀을 구성하였다.

첫째, 자기결정에서는 자율적 결정과 더불어 사성제(四聖諦)를 기준으로 한 자기결정 과정을 집중적으로 분석한다. 사성제는 불교의 모든 가르침을 관통하는 핵심 원리이자, 인간이 겪는 보편적 고통을 직시하고 이를 해소하기 위한 실천적 출발점이다(추인혜·임승택, 2016). 개인이 사성제를 통해 스스로 삶의 고통을 이해하고 이를 극복하려는 자발적 결정을 내리는 과정은 단순한 선택을 넘어선 자기 성찰과 자기 변화의 기반이 된다. 이러한 점에서 사성제는 다양한 자기결정 기준 중에서도 불교적 자발성 존중의 핵심으로 다루어져야 할 필수적 기준이라 할 수 있다.

둘째, 자기실현에서는 37조도품(三十七助道品) 전체를 분석의 기준으로 삼는다. 37조도품은 사념처, 사정근, 사신족, 오근, 오력, 칠각지, 팔정도 등 구성된 초기불교의 총체적 수행 체계이다(각목, 2010). 이는 개별적인 수행법의 나열이 아니라 깨달음이라는 궁극적 자기실현을 향해 나아가는 상호 보완적인 역동적 과정이다.

본 연구의 분석틀은 다음과 같다.

표 1. 『양굿따라 니까야』의 자발성 존중의 가치 분석

자발성 존중의 가치	자기결정	자율적 결정
		자기규칙에 따른 결정: 사성제를 규칙으로 한 자기결정
	자기실현	37조도품을 기준으로 한 자기실현

*최영신 외(2023)의 분석틀을 재구성함.

III. 이론적 배경

1. 양굿따라 니까야

『양굿따라 니까야(Aṅguttara Nikāya)』는 빠알리어로 전승된 테라바다 불교의 4부 니까야 중 마지막으로 결집한 경전이다. 명칭인 ‘양굿따라’는 구성요소를 뜻하는 ‘양가(aṅga)’와 ‘더 높아짐’을 뜻하는 ‘웃따라(uttara)’의 합성어로, 숫자가 하나씩 증가하는 방식으로 설해진 경전들의 모음을 의미한다(대립, 2006a). 이 경전은 하나부터 열하나까지의 숫자에 따라 총 11개의 ‘모음(Nipāta)’으로 분류되어 있다. 니까야 중 가장 방대한 9,557개의 경전을 포함하고 있으며, 이를 효율적으로 관리하기 위해 ‘50개 경들의 묶음’과 ‘품(Vagga)’이라는 단위로 일목요연하게 조직화하였다. 이러한 수적(數的) 배열 방식은 교학적 내용을 암기하고 전승하기에 매우 용이한 교육적 구조를 지닌다(대립, 2006).

『양굿따라 니까야』는 붓다의 가르침 가운데 심리적 측면이나 윤리적 측면을 재가신도의 일상적인 관심과 연결시키고, 교육적 측면에서 범수의 고리와 연결시킨 붓다의 가르침의 원형을 보여주고 있다. 또한 일부러 불필요한 중복을 없애기 위해 이론적이고 철학적인 측면은 범수적인 모음에 포함시키지 않았다. 그리하여 『양굿따라 니까야』에서는 세속적이고 윤리적이고 정신적인 이 세상에서의 실천적인 생활과 관련된 재가의 제자들에게 설하는 경전들이 두드러진다(전재성, 2018). 특히 세상 사람들이 많은 관심을 가지기 마련인 건강, 행복, 번영,

경제, 대인관계, 생활태도, 지혜, 규범 등에 대해 자세히 설하고 있다. 승려가 지켜야 할 의무계법 등 율장과 중복된 가르침도 있고 재가신자가 지켜야 할 행실의무 등의 다양하고 광범위한 주제에 관한 가르침도 있다. 나아가 보시를 행하는 법, 인과의 법칙, 계를 수하는 법, 자애관의 중요성, 수행을 증진시키는 법 등을 보이고 있고, 중생이 어떻게 삶을 살아야 하는지, 어떻게 법을 이해해야 하는지, 어떤 것이 바른 견해인지, 세상을 살면서 마주치게 되는 어려움을 어떻게 극복해야 하는지, 벗과의 관계, 건강, 부부간의 도리 등에 대해 매우 실제적 방향을 제시한다.

결과적으로 이 경전은 붓다 당시의 근본 가르침과 생활상을 이해할 수 있는 불교의 뿌리이자, 현대 사회복지적 관점에서도 인간의 삶을 전방위적으로 조망하는 중추적인 문헌이라 할 수 있다.

2. 자발성 존중의 가치

자발성은 인간이 외적 강제나 타인의 명령이 아닌, 스스로의 자유의지에 따라 판단하고 행동하는 능력으로 정의된다. 모레노(Moreno)는 자발성을 “사회체계 내에서 새롭게 적절한 대응을 하려는 의도”로 설명하며, 이를 창조성과 자아의 발현이 이루어지는 토대로 보았다(선원필, 2003). 페스탈로치(Pestalozzi)는 자발성을 생명의 본질이자 창조 활동의 원천으로 이해하며, ‘존재하는 모든 것과 해야 할 모든 것은 나로부터 출발한다’는 점을 강조하였다(권순근, 2004).

철학적 관점에서 칸트(Kant)는 인간을 스스로 도덕법칙을 입법할 수 있는 의지를 가진 존재로 보아 도덕적 책임을 강조하였고(김근수, 2013), 흄(Hume) 역시 자유의지를 ‘의지에 따라 행위를 선택하거나 중단할 수 있는 능력’으로 정의하며 이를 보편적인 인간의 권리로 인정하였다. 결국 자발성은 단순한 충동을 넘어 이타성과 주체성을 포함한 인간의 본질적 자유를 드러내며(이병순 외, 2014), 이는 후술할 자기결정과 자기실현의 근본적인 기반이 된다.

1) 자기결정

자기결정이란 개인이 삶의 주권적 행위자로서 외부의 부당한 간섭 없이 자신의 삶에 관한 선택과 결정을 내리는 태도나 능력을 의미한다(이복실, 2012). 현대 심리학과 특수교육, 사회복지학에서 자기결정은 단순한 선택을 넘어 ‘삶의 질을 결정하는 본질적 욕구’이자 ‘양도할 수 없는 권리’로 다루어진다. Biestek(1951)이 강조했다듯, 인간은 자신의 생의 목적을 달성하기 위한 수단을 스스로 결정할 권리와 책임을 동시에 지닌다.

『양곳따라 니까야』에서 나타나는 자기결정은 이러한 현대적 정의를 넘어 자율적 결정뿐만 아니라, 사성제라는 성스러운 진리를 바탕으로 한 자기 규칙적 결정으로 심화된다.

붓다는 최초의 설법에서 중도와 팔정도를 제시한 뒤, 모든 가르침을 사성제로 귀결시켜 열반으로 인도하였다(최보영, 2021). 사성제(고·집·멸·도)는 삶에서 직면하는 고통의 실상을 올바르게 인식하고 그 원인을 통찰하며, 소멸 가능성을 수용하고 실천적 노력을 통해 해결해 가는 구체적인 과정이다(대림·각목, 2010; 정민선, 2019). 특히 초기불교의 시작과 끝을 관통하는 이 가르침은 붓다의 모든 설법이 집약된 핵심이다(추인혜, 임승택, 2016).

따라서 사성제는 단순한 이론을 넘어 인간의 삶에 깊이 스며있는 합리적이고 체계적인 실천 지침을 제공한다(오안나, 2024). 스스로 삶의 진실을 직면하고 변화 가능성을 받아들여 실천 수행하는 과정은 곧 자기결정의 본질이며, 사성제는 개인이 더 나은 삶을 향해 나아가는 데 있어 강력한 이정표 역할을 수행한다.

2) 자기실현

자기실현이란 인간 존엄성을 바탕으로 선천적인 잠재력을 자율적이고 능동적으로 개발하여 고유한 자기 자신이 되어가는 과정을 의미한다(차윤정, 이미나, 2021). Rogers(1951)는 이를 ‘실현 가능성(actualizing tendency)’을 이끄는 성숙의 과정으로 보았고, Maslow(1970)는 개인이 지닌 잠재 가능성을 최대한 수용하고 표현하는 상태로 정의하였다. 불교에서 깨달음을 통한 열반의 증득은 이러한 인간의 근원적 욕구와 맞닿아 있는 궁극적 자기실현이라 할 수 있다.

『양곳따라 니까야』에서 자기실현의 구체적 실천 지침으로 등장하는 것이 바로 37조도품이다. 이는 사념처, 사정근, 사여의족, 오근, 오력, 칠각지, 팔정도의 일곱 범주로 구성되며(권경희, 2010), 총 37가지의 세부 법들을 포괄한다(각목, 2010). 붓다는 이를 단순한 항목의 나열이 아니라 많은 이들의 안녕과 행복을 위해 거듭 실천해야 할 지침으로 강조하였다(정민선, 2019).

37조도품의 각 단계는 점진적 성장의 체계를 보여준다. 사념처를 통해 자기 인식과 주체성을 확립하고, 사정근을 통해 정진의 힘으로 열반의 길을 열며, 사여의족으로 몰입의 힘을 계발한다. 이어지는 오근과 오력은 수행의 기반을 다지는 과정이며, 그 결실로 나타나는 칠각지는 내면 통찰이 성숙한 상태로서 자기실현의 완성이라 볼 수 있다. 마지막으로 팔정도는 이 모든 수행을 포괄하고 일상의 삶과 통합시키는 종합적 체계로 기능한다(등현, 2022; 윤희조, 2020).

IV. 앙굿따라니까야와 자발성 존중의 가치 분석

자발성 존중은 불교 사회복지의 핵심 가치로서, 인간이 스스로 삶을 선택하고 주체적으로 살아가도록 하는 원리와 맞닿아 있다. 본 장에서는 이를 자기결정의 가치와 자기실현의 가치로 나누어 살펴본다. 자기결정은 다시 자율적 결정과 사성제에 기초한 자기결정으로 구분되며, 이는 외부의 강제에 의존하지 않는 주체적 선택과 괴로움의 인식과 소멸이라는 초기불교 가르침에서 자기결정의 의미를 드러낸다. 한편, 자기실현은 수행을 통해 인간이 지닌 역량과 가능성을 발휘하여 자발성을 향상시켜 나가는 과정으로, 특히 37조도품 속에서 구체적으로 드러난다.

1. 앙굿따라 니까야와 자기결정의 가치

자기결정의 가치는 자율적 결정과 사성제를 규칙으로 한 자기결정으로 나누어 분석하고자 한다.

1) 자율적 결정

자율적 결정이란 스스로 삶의 목표와 방향을 설정할 때 외부의 영향이나 간섭과 같은 고정된 틀이나 규제 없이 자율적으로 결정하는 것을 말한다(나병현, 1991). 사람은 스스로 결정하고 책임을 질 때, 좋은 동기부여가 되고 몰입을 통한 성취감을 크게 가지기 때문이다. 초기경전은 와서 보고 듣고 대화하여 합리적으로 검토하여 스스로 옳다고 판단을 내리게 되면, 가르침을 받아들이고 실천 수행하라고 말하고 있다. 인간은 누구나 깨달으면 스스로 부처가 될 수 있다고 보고, 스스로 자유롭게 결정을 내리고 행위를 제어하고 운명을 개척하면서 결과에 대하여 책임을 지는 도덕적 행위자이며 존엄한 인격체로 본다.

「갈라마 경(A3:65)」 경에서도 스스로 결정을 내리기 위하여, 스스로 확인하고 판단하라고 말하고 있다.

갈라마 경(A3:65)

3. “갈라마들이여, 그대들은 당연히 미답지 못하고 의심스러울 것이다. 미답지 못한 곳에 의심이 일어난다. 갈라마들이여, 소문으로 들었다고 해서, 대대로 전승되어 온다고 해서, ‘그렇다 하더라.’고 해서, [우리의] 성전에 써 있다고 해서, 논리적이라고 해서, 추론에 의해서, 이유가 적절하다고 해서, 우리가 사색하여 얻은 견해와 일치한다고 해서, 유력한 사람이 한 말이라고 해서, 혹은 ‘이 사문은 우리의 스승이시다.’라는 생각 때문에 [진실이라고 받아들이지 말라.] 갈라마들이여, 그대들은 참으로 스스로가 ‘이러한 법들은 해로운 것이고, 이러한 법들은 비난받아 마땅하고, 이런 법들은 지자들의 비난을 받을 것이고, 이러한 법들을 전적으로 받들어 행하면 손해와 괴로움이 있게 된다.’라고 알게 되면 그때 그것들을 버리도록 하라(대림, 2006a: 460-461).”

9. ...중략... 그대들은 참으로 스스로가 ‘이러한 법들은 유익한 것이고, 이러한 법들은 비난받지 않을 것이며, 이런 법들은 지자들의 비난을 받지 않을 것이고, 이러한 법들을 전적으로 받들어 행하면 이익과 행복이 있게 된다.’라고 알게 되면, 그것들을 구족하여 머물러라(대림, 2006a: 463-464).”

살하 경(A3:66) 밧디야 경(A4:193)

밧다는 『갈라마 경(A3:65)』에서 교설의 수용에 있어 자율적 결정을 중시한다. 곧, 어떠한 가르침이라 하더라도 그것이 경전에 기록되었다는 사실, 논리적으로 타당하다는 이유, 권위 있는 스승이 설하였다는 근거만으로 곧바로 진실로 수용해서는 안 된다고 설한다. 오히려 그것이 탐욕·성냄·어리석음을 증장시키는 불선(不善)한 것인지, 아니면 이를 감소시키고 지혜와 자비를 확장하는 선한 것인지를 스스로 식별하고 확인해야 한다고 강조한다. 이는 진리의 판별과 실천의 기준이 외부 권위나 전통적 권위에 있지 않고, 수행자가 자율적으로 판단하는 내

적 능력에 있음을 보여준다.

이러한 맥락은 『살하 경(A3:66)』과 『밧디야 경(A4:193)』에서도 일관되게 나타난다. 특히 『밧디야 경』에서 밧디야는 붓다의 가르침이 외부적 강제에 의해 개종을 유도하는 것이 아니라, 스스로의 통찰을 통한 자율적 수용으로 이어진다는 점에 깊이 감탄하며, 이를 “개종 시키는 요술”이라 칭송한다. 이는 붓다의 가르침이 개별 수행자의 자율성과 자기결정을 존중함으로써, 장기간에 걸친 이익과 행복으로 귀결될 수 있음을 시사한다.

따라서 이들 경전은 우리의 삶에서 이루어지는 결정이 단순한 타율적 순응이나 외부 권위의 강요에 의존하는 것이 아니라, 개인의 직접적인 경험과 내적 확신을 기반으로 한 자율적 결정 위에서 이루어져야 함을 명확히 보여준다.

나아가 『스스로 보아 알 수 있음 경 1(A6:47)』은 이러한 원리를 보다 구체화한다. 탐욕·성냄·어리석음의 유무를 스스로 꿰뚫어 아는 과정은 진리를 외부에서 주어진 지식으로 받아들이는 것이 아니라, 자신의 내면을 근거로 확인하고 자각하는 행위임을 드러낸다. 여기서 법은 “스스로 보아 알 수 있다”고 규정되며, 이는 곧 수행자의 자율적 인식과 결정이 불교 수행의 출발점이자 토대임을 보여준다.

스스로 보아 알 수 있음 경1(A6:47)

2. ...중략...

“시와까여, 그대가 안으로 탐욕이 있으면 ‘내게는 안으로 탐욕이 있다.’라고 꿰뚫어 알고, 안으로 탐욕이 없으면 ‘내게는 안으로 탐욕이 없다.’라고 꿰뚫어 알 때, 그와 같이 법은 스스로 보아 알 수 있다.

...중략...

“시와까여, 그대가 안으로 어리석음과 함께한 법들이 있으면 ‘내게는 안으로 어리석음과 함께한 법들이 있다.’라고 꿰뚫어 알고, 안으로 어리석음과 함께한 법들이 없으면 ‘내게는 안으로 어리석음과 함께한 법들이 없다.’라고 꿰뚫어 알 때, 그와 같이 법은 스스로 보아 알 수 있고, 시간이 걸리지 않고, 와서 보라는 것이고, 향상으로 인도하고, 지자들이 각자 알아야 하는 것이다(대림, 2006d: 179-180).”

이와 같이 네 경전을 종합하면, 초기불교에서 강조되는 핵심은 진리에 대한 판단과 실천의 주체가 외부 권위가 아니라 수행자 자신이라는 점이다. 불교의 가르침은 타율적 복종이나 권위적 강요를 기반으로 하지 않고, 각 개인이 내적 체험을 바탕으로 스스로 판단하고 결단하는 자율적 결정의 원리 위에서 성립된다. 이는 곧 초기불교의 기본적 가르침이 인간의 자율적 결정을 존중하는 데 근거하고 있음을 확인할 수 있다.

2) 사성제를 규칙으로 한 자기결정

초기불교에서는 인간의 삶은 괴로운 것이라는 인식을 기본으로, 괴로움을 소멸시킬 수 있는 가르침과 수행을 중점적으로 말하고 있다. 붓다의 모든 가르침은 이러한 괴로움을 어떻게 극복하고 치유할 수 있는가에 초점이 맞춰져 있고, 그러한 가르침은 궁극적으로는 사성제로 집약된다.

사성제 즉 네 가지 성스러운 진리를 요약하면 다음과 같다(각목, 2009).

- ① 괴로움의 성스러운 진리[苦聖諦]: 사고·팔고(四苦·八苦)와 삼성(三性)으로 정리된다.
- ② 괴로움의 일어남의 성스러운 진리[苦集聖諦]: 갈애(渴愛)를 말한다.
- ③ 괴로움의 소멸의 성스러운 진리[苦滅聖諦]: 열반(涅槃)을 말한다.
- ④ 괴로움의 소멸로 인도하는 도닦음의 성스러운 진리[苦滅道聖諦]: 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도 즉, 팔정도를 말한다.

사성제는 전체가 유기적인 관련성을 지니며, 자기결정의 과정과 밀접하게 연결된다. 고성제와 집성제는 중생이 생사 유전하는 이유를 결과와 원인으로 해명하는 동시에, 개인이 자신의 현실적 고통과 부적응적 행동이 어떠한 연기적 과정 속에서 발생하는지를 스스로 인식하도록 한다. 이는 자기결정의 출발점이 되는 주제적 문제 인식을 가능하게 한다. 한편, 멸성제와 도성제는 번뇌를 소멸하고 깨달음에 이르러 생사의 고통에서 벗어나는 궁극적 방향을 제시함으로써, 개인이 스스로 변화의 목표를 설정하고 이를 실천해 나가도록 하는 자발적 선택과 실천의 기준으로 기능한다. 따라서 사성제는 단순한 교리적 체계를 넘어, 개인이 자신의 삶을 이해하고 변화시키기 위한 자기결정의 인식적·실천적 틀이라 할 수 있다(양영애, 2015).

「외도의 주장 경(A3:61)」, 「꿰뚫음 경(A6:63)」에서는 사성제를 자세히 설명하고 있다.

외도의 주장 경(A3:61)

9. “비구들이여, ‘이러한 네 가지 성스러운 진리[四聖諦]가 있다(대림, 2006a: 440).’

10. “비구들이여, 어떤 것이 괴로움의 성스러운 진리[苦聖諦]인가?

태어남도 괴로움이다. 늙음도 괴로움이다. 병도 괴로움이다. 죽음도 괴로움이다. 근심·탄식·육체적 고통·정신적 고통·절망도 괴로움이다. 원하는 것을 얻지 못하는 것도 괴로움이다. 요컨대 [‘나’등으로] 취착하는 다섯 가지 무더기[五取蘊]들 자체가 괴로움이다. 비구들이여, 이를 일러 괴로움의 성스러운 진리라고 한다(대림, 2006a: 441).”

11. “비구들이여, 어떤 것이 괴로움의 일어남의 성스러운 진리[集聖諦]인가?

무명을 조건으로 의도적 행위[行]들이, 의도적 행위들을 조건으로 알음알이가, 알음알이를 조건으로 정신·물질이, 정신·물질을 조건으로 여섯 감각장소가, 여섯 감각장소를 조건으로 감각접촉이, 감각접촉을 조건으로 느낌이, 느낌을 조건으로 갈애가, 갈애를 조건으로 취착이, 취착을 조건으로 존재가, 존재를 조건으로 태어남이, 태어남을 조건으로 늙음·죽음과 근심·탄식·육체적 고통·정신적 고통·절망이 있다. 이와 같이 전체 괴로움의 무더기[苦蘊]가 발생한다. 비구들이여, 이를 일러 괴로움의 일어남의 성스러운 진리라고 한다(대림, 2006a: 441-442).”

12. “비구들이여, 어떤 것이 괴로움의 소멸의 성스러운 진리[滅聖諦]인가?

무명이 남김없이 빛바래어 소멸하기 때문에 의도적 행위[行]들이 소멸하고, 의도적 행위들이 소멸하기 때문에 알음알이가 소멸하고, ...중략... 태어남이 소멸하기 때문에 늙음·죽음과 근심·탄식·육체적 고통·정신적 고통·절망이 소멸한다. 이와 같이 전체 괴로움의 무더기[苦蘊]가 소멸한다. 비구들이여, 이를 일러 괴로움의 소멸의 성스러운 진리라고 한다(대림, 2006a: 442).”

13. “비구들이여, 어떤 것이 괴로움의 소멸로 인도하는 도닥음의 성스러운 진리[道聖諦]인가?

그것은 바로 여덟 가지 구성요소로 된 성스러운 도[八支聖道]이니, 바른 견해, 바른 사유, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 바른 정진, 바른 마음챙김, 바른 삼매이다. 비구들이여, 이를 일러 괴로움의 소멸로 인도하는 도닥음의 성스러운 진리라고 한다(대림, 2006a: 442).

「외도의 주장 경(A3:61)」에서는 사성제의 내용을 자세하게 설명하고 있다. 고성제에서는 사고·팔고를 말씀하신다. 사고는 생·노·병·사이다. 팔고는 이 사고에다 애별리고(愛別離苦)와 원증회고(怨憎會苦)와 구부득고(求不得苦)와 오취온고(五取蘊苦)의 넷을 더한 것이다. (각목, 2010). 이러한 팔고는 현대적 관점에서, 생·노·병·사의 고통은 신체적인 측면, 애별리고와 원증회고는 사회적 관계의 측면, 구부득고와 오취온고(五取蘊苦)는 심리적인 측면과 더불어 오온으로 이루어진 인간존재의 실존적 고통을 함축한다고 볼 수 있다(김혁룡, 2010). 붓다께서는 고성제의 가르침을 통하여 현실에 대한 고통을 나누어 관찰하고 그 관찰을 토대로 현실의 실상을 밝혀야 괴로움을 해결할 수 있음을 설하고 있다.

붓다는 이러한 고성제의 가르침을 통해 현실의 고통을 세밀하게 관찰하고 그 실상을 명확히 밝힐 것을 강조한다. 괴로움이라는 현실을 회피하거나 부정하는 대신, 이를 ‘성스러운 진리’로 수용하는 통찰은 외부의 강제나 초월적 구원에 의존하지 않고 스스로 삶을 직면하게 하는 힘을 제공한다(법상, 2020). 즉, 괴로움을 인식하는 순간 개인은 그 괴로움을 회피하거나 부정하는 대신, 자기결정에 의해 새로운 의미와 태도를 부여할 수 있는 능동적 주체로 거듭나게 된다.

집성제와 멸성제는 십이연기(十二緣起)를 통해 괴로움의 발생 원인과 소멸 과정을 설명한다. 무명에서 시작하여 노·사·우·비·고·뇌로 이어지는 '유전문(流轉門)'은 괴로움이 형성되는 인과적 구조를 밝히며, 반대로 무명의 소멸로부터 고통의 종식으로 나아가는 '환멸문(還滅門)'은 변화의 가능성을 제시한다(우동필, 2015). 십이연기의 유전문과 환멸문을 통해서 모든 괴로움은 조건에 의해서 연기하여 발생하였으므로 발생의 조건을 잘 소멸하면 열반에 들어갈 수 있음을 보여주는 실천적 가능성을 제시하는 불교적 진리라고 할 수 있다. 이러한 연기적 분석은 모든 괴로움이 절대적이거나 숙명적인 것이 아니라, 특정한 조건에 의해 발생하고 소멸하는 가변적 존재임을 시사한다. 이는 괴로움의 해결이 개인의 자각과 실천적 선택에 달려 있다는 자기결정의 가능성을 보여준다. 즉, 발생의 조건을 주체적으로 제어함으로써 열반에 이를 수 있다는 확신은 자기결정권을 행사하는 가장 강력한 동기가 된다.

이처럼 사성제는 삶의 본질에 대한 인식에서 출발하여, 고통의 원인을 분석하고, 그 소멸 가능성을 긍정하며, 수행을 통해 실현가능한 구체적인 실천 방법을 제시한다. 이 네 가지 과정은 자기결정의 구조와 밀접하게 맞닿아 있다. 즉, 인간이 스스로 문제를 인식하고(고), 그 원인

을 분석하며(집), 해결 가능성을 수용하고(멸), 이를 실천을 통해 구현해 나가는 과정(도)은 주체적 결정의 전형적인 흐름이다. 이러한 관점에서 사성제는 인간이 삶을 살아가는 데 있어 필연적으로 마주하는 괴로움과 그 해결의 실마리를 스스로 찾아 나가도록 이끄는 자기결정의 근본 원리라고 할 수 있다.

깨끗음 경(A6:63)

13. “비구들이여, 괴로움을 알아야 한다. 괴로움의 원인과 근원을 알아야 한다. 괴로움들의 차이점을 알아야 한다. 괴로움의 과보를 알아야 한다. 괴로움의 소멸을 알아야 한다. 괴로움의 소멸로 인도하는 도덕음을 알아야 한다.”라고 했다. 그러면 이것은 무엇을 반언하여 말한 것인가?

비구들이여, 태어남도 괴로움이다. 늙음도 괴로움이다. 병들고 괴로움이다. 죽음도 괴로움이다. 근심·탄식·육체적 고통·정신적 고통·절망도 괴로움이다. 원하는 것을 얻지 못하는 것도 괴로움이다. 요컨대 [나 등으로] 취착하는 다섯 가지 무더기[五取蘊] 자체가 괴로움이다.”

14. “비구들이여, 그러면 어떤 것이 괴로움의 원인과 근원인가? 비구들이여, 갈애가 괴로움의 원인과 근원이다. ...중략...

비구들이여, 그러면 어떤 것이 괴로움의 소멸인가? 비구들이여, 갈애가 소멸하면 괴로움이 소멸한다.

비구들이여, 여덟 가지로 구성된 성스러운 도[八支聖道]가 괴로움의 소멸로 인도하는 도덕음이니, 그것은 바른 견해[正見], 바른 사유[正思惟], 바른 말 [正語], 바른 행위[正業], 바른 생계[正命], 바른 정진[正精進], 바른 마음챙김[正念], 바른 삼매[正定]이다.

비구들이여, 성스러운 제자가 이와 같이 괴로움을 꿰뚫어 알고, 그들의 원인과 근원을 꿰뚫어 알고, 그들의 차이점을 꿰뚫어 알고, 그들의 과보를 꿰뚫어 알고, 그들의 소멸을 꿰뚫어 알고, 그들의 소멸로 인도하는 도덕음을 꿰뚫어 알 때 그는 이 꿰뚫는 청정범행이 괴로움의 소멸이라고 꿰뚫어 안다.

‘비구들이여, 괴로움을 알아야 한다. 괴로움의 원인과 근원을 알아야 한다. 괴로움들의 차이점을 알아야 한다. 괴로움의 과보를 알아야 한다. 괴로움의 소멸을 알아야 한다. 괴로움의 소멸로 인도하는 도덕음을 알아야 한다.’라고 한 것은 이를 두고 말한 것이다.

비구들이여, 이것이 깨끗음의 방법에 대한 법문이다.”

「깨끗음경(A6:63)」에서도 “괴로움을 알아야 한다, 그 원인을 알아야 한다, 소멸과 소멸로 이끄는 길을 알아야 한다”라고 반복적으로 설하여, 수행자가 사성제를 철저히 꿰뚫어 알 것을 강조한다(대림, 2006). 이 경에서 말하는 ‘알’은 괴로움, 그 원인, 차이, 과보, 소멸, 그리고 소멸에 이르는 길까지를 함께 이해하는 통합적인 인식을 의미한다.

먼저, 고성제와 집성제는 인간의 고통이 어디에서 비롯되는지를 결과와 원인의 관계 속에서 설명한다. 괴로움은 단순한 외적 조건이 아니라, 오취온에 대한 집착과 갈애에서 비롯되며, 이는 삶 속에서 반복되는 고통의 구조를 보여준다. 이러한 이해는 인간이 자신의 고통을 단순히 겪는 존재가 아니라, 그 원인을 인식할 수 있는 존재임을 드러낸다.

다음으로, 멸성제와 도성제는 이러한 고통이 소멸될 수 있음을 밝히고, 그 방법으로 팔정도를 제시한다. 이는 고통의 문제를 수동적으로 받아들이는 것이 아니라, 자신의 이해와 선택, 실천을 통해 변화시킬 수 있음을 의미한다. 특히 갈애의 소멸이 곧 괴로움의 소멸이라는 점은, 고통의 해결이 외부 조건이 아니라 자신의 인식과 태도에 달려 있음을 보여준다.

이러한 구조는 사성제가 각각 분리된 교리가 아니라 서로 긴밀하게 연결된 하나의 체계임을 나타낸다. 동시에 인간을 단순히 조건에 따라 움직이는 존재가 아니라, 자신의 상태를 이해하고 방향을 선택하며 삶을 변화시킬 수 있는 주체적 존재로 바라보는 불교의 관점을 잘 드러낸다. 따라서 「깨끗음 경」은 인간이 자기이해를 바탕으로 스스로의 삶을 조정하고 나아갈 수 있다는 점에서, 자기결정의 가능성을 보여주는 실천적 가르침이라고 할 수 있다.

2. 앙굿따라 니까야와 자기실현의 가치

불교의 자기실현은 37조도품을 통하여 이루어진다고 할 수 있다. 위에서 서술한 자기결정에 관한 붓다의 가르침은 37조도품으로 정리되는 수행에 대한 가르침으로 실현되는 것이다. 37조도품의 수행목표는 번뇌로 인한 괴로움에서 벗어난 해탈이며, 각 단계의 수행이 고리로 연결된 것처럼 서로 겹쳐지고 중복되는 구조를 가진다. 「수행 경(A7:67)」에서 37조도품의 각 구성요소를 확인할 수 있다.

수행 경(A7:67)

2. “비구들이여, 수행에 몰두하여 머무는 비구에게 이러한 바람은 일어나지 않을 것이다. ‘오, 참으로 나는 취착이 없어져서 번뇌들로부터 마음이 해탈하기를.’이라고. 그러나 그는 취착이 없어져서 번뇌들로부터 마음이 해탈한다. 그것은 무슨 이유 때문인가? 수행하기 때문이라고 말해야 한다. 무엇을 수행하기 때문인가? 네 가지 마음챙김의 확립[四念處], 네 가지 바른 노력[四正勤], 네 가지 성취수단[四如意足], 다섯 가지 기능[五根], 다섯 가지 힘[五力], 일곱 가지 깨달음의 구성요소[七覺支], 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도[八支聖道]이다(대립, 2006d: 517).

37조도품의 각각의 내용은 「나체수행자 경1(A3:151)」에서는 사념처를 「노력 경(A4:13)」에서는 사정근을 「성취수단 경2(A5:68)」에서는 사여의족을 「기능[根] 경(A6:3)」에서는 오근을 「간략함 경(A5:13)」에서는 오력을 「단속 경(A4:14)」에서는 칠각지를 「찬나 경(A3:71), 꿩뜸음 경(A6:63)」에서는 팔정도를 말하고 있다.

나체수행자 경1(A3:151)

3. 비구들이여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며[身隨觀] 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리고 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기면서 머문다. 느낌에서 느낌을 관찰하며[受隨觀] 머문다. ... 마음에서 마음을 관찰하며[心隨觀] 머문다. ... 법에서 법을 관찰하며[法隨觀] 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리고 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기면서 머문다(대립, 2006a: 655-656).

사념처는 초기불교의 대표적인 수행법으로, 마음챙김(念, sati)과 알아차림(知, sampajañña)의 심리적 기능을 바탕으로 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)을 지속적으로 관찰하는 수행이다(임승택, 2004). 이 수행의 핵심은 ‘나’라는 존재를 관념적으로 이해하는 것이 아니라, 경험 속에서 직접적으로 확인하는 데 있으며, 크게 몸과 마음이라는 두 범주를 중심으로 전개된다. 이때 몸은 느낌과 긴밀히 연결되어 변화하는 신체적 경험을 드러내고, 마음은 다양한 법을 대상으로 하여 인식과 판단, 감정의 흐름을 드러낸다(등현, 2022).

즉, 사념처 수행은 현실에서 경험 가능한 몸과 마음의 현상들을 있는 그대로 알아차리고, 그것을 해석이나 판단 없이 지속적으로 관찰하는 실천적 방법이다. 이를 통해 수행자는 세속적인 욕망이나 혐오와 같은 반응에 즉각적으로 휘둘리지 않고, 자신의 상태를 한 걸음 떨어져 바라보는 힘을 기르게 된다. 붓다는 이러한 지속적인 마음챙김을 통해 자신에 대한 명확하고 객관적인 이해가 가능해지며, 그것이 곧 괴로움의 원인을 알아차리는 출발점이 된다고 강조하였다.

이러한 사념처 수행은 사회복지적 관점에서 볼 때, 자기 인식을 심화시키는 중요한 토대로 이해될 수 있다. 인간은 자신의 감정과 생각을 분명하게 인식할 때 비로소 그것에 대한 선택과 조절이 가능해지는데, 사념처는 바로 이러한 과정을 반복적으로 훈련하게 한다. 즉, 충동이나 습관에 따라 반응하는 것이 아니라, 현재의 상태를 인식하고 그에 대해 어떻게 대응할지를 스스로 선택할 수 있는 기반을 마련한다는 점에서 자기결정성을 강화하는 역할을 한다.

나아가, 삶의 매 순간 자신을 명료하게 인식하는 과정은 내면의 한계나 왜곡된 인식을 점차 줄이고, 잠재된 가능성을 드러내는 방향으로 나아가게 한다. 이러한 점에서 사념처는 단순한 명상 기법을 넘어, 개인이 자신의 삶을 주체적으로 이해하고 형성해 가도록 돕는 실천적 방법이라 할 수 있다. 결국 있는 그대로의 자신을 바라보는 관찰은 삶에 대한 분명한 방향 설정을 가능하게 하며, 이는 자기결정에 기반한 성장과 자기실현으로 이어지는 실천적 근거가 된다.

노력 경(A4:13)

1. “비구들이여, 네 가지 바른 노력[四正勤]이 있다. 무엇이 넷인가?

비구들이여, 여기 비구는 아직 일어나지 않은 나쁘고 해로운 법[不善法]들은 일어나지 않도록 하기 위해서 의욕을 일으키고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 이미 일어난 나쁘고 해로운 법들은 제거하기 위하여 의욕을 일으키고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 아직 일어나지 않은 유익한 법[善法]들은 일어나도록 하기 위해서 의욕을 일으키고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 이미 일어난 유익한 법들은 지속하게 하고 사라지지 않게 하고 증장하게 하고 충만하게 하고 닦기 위해서 의욕을 일으키고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다.

비구들이여, 이것이 네 가지 바른 노력이다(대립, 2006b: 80-81).

사정근은 ‘네 가지 바른 노력’을 의미하며, 이는 37조도품 전반에 걸쳐 정진(精進, viriya)의 핵심 내용을 구성한다. 구체적으로 팔정도의 정정진(正精進), 오근·오력의 정진근(精進根)과 정진력(精進力), 그리고 칠각지의 정진각지(精進覺支)가 모두 이 사정근의 내용을 바탕으로 한다(각목, 2010). 사정근은 다음과 같은 네 가지 차원의 구체적인 노력으로 분류된다. 네 가지 바른 노력은 ① 아직 일어나지 않은 나쁘고 해로운 법(不善法)이 일어나지 않도록 하는 노력, ② 이미 일어난 나쁘고 해로운 법(不善法)들을 제거하기 위한 노력, ③ 아직 일어나지 않은 유익한 법(善法)들을 일어나게 하기 위한 노력, ④ 이미 일어난 유익한 법(善法)들을 지속하고 사라지지 않게 하는 노력으로 분류할 수 있다. 사정근의 핵심은 불선법을 제거하고 선법을 증장시키는 수행자의 능동적인 관찰과 정진에 있다. 여기서 선법과 불선법의 구별은 단순한 도덕적 기준을 넘어, 자기실현을 향한 실천적 척도가 된다. 붓다가 이러한 정진을 강조한 이유는 해탈과 자기실현이 타인의 구원이나 외부의 힘에 의해 이루어지는 것이 아니라, 오직 수행자 자신의 자발적인 노력에 의해서만 성취될 수 있는 목표이기 때문이다.

이러한 바른 노력은 개인 내면의 심리적 계발과 성장을 넘어 사회적 차원으로 확장된다. 자발적 정진을 통해 선법이 실현되면, 개인은 자신뿐만 아니라 타인과 조화로운 관계를 형성하게 되며, 모든 존재가 연결되어 있다는 ‘연기적 삶’의 실상을 깨닫고 실천하게 된다. 결국 사정근은 자발성을 동력으로 삼아 개인의 잠재력을 완성하고 사회적 통합을 이루어내는 자기실현의 역동적 과정이라 할 수 있다.

성취수단 경2(A5:68)

2. “비구들이여, 나는 열의를 [주로 한] 삼매와 정근의 의도적 행위[行]를 갖춘 성취수단을 닦았다. 정진을 [주로 한] 삼매와 정근의 의도적 행위를 갖춘 성취수단을 닦았다. 마음을 [주로 한] 삼매와 정근의 의도적 행위를 갖춘 성취수단을 닦았다. 검증을 [주로 한] 삼매와 정근의 의도적 행위를 갖춘 성취수단을 닦았다(대림, 2006c: 188).

사여의족은 열의, 정진, 마음, 검증의 네 가지 성취수단으로 구성된 체계이다. 여기서 성취란 단순한 결과를 의미하는 것이 아니라, 부처님의 가르침을 실천하는 과정 속에서 이루어지는 고귀하고 출세간적인 상태를 가리킨다(대림·각목, 2010). 또한 ‘여의’는 자유자재함, 즉 뜻대로 이루어짐을 의미하고, ‘족’은 그러한 상태에 이르는 수단이나 기반을 뜻한다는 점에서, 사여의족은 인간이 자신의 삶을 바람직한 방향으로 이끌어 가기 위해 갖추어야 할 내적 조건을 설명하는 개념이라 할 수 있다(하병석, 2012). 이는 수행자가 자기실현을 향한 목표를 설정하고 이를 성취하기 위한 내면의 구성요소를 체계적으로 설명한 것이다.

구체적으로 열의는 삶을 보다 의미 있게 살아가고자 하는 내적 의지로서 출발점이 되며, 정진은 그러한 의지를 바탕으로 지속적으로 이어지는 노력이다. 마음은 산만함을 벗어나 현재에 집중하고 몰입하는 상태를 의미하며, 삶의 질을 결정짓는 중요한 요소로 작용한다. 검증은 자신의 생각과 행동이 바른 방향으로 나아가고 있는지를 점검하고 성찰하는 과정으로, 삶의 방향을 바로잡는 기능을 한다.

이 네 가지 요소는 서로 분리된 단계가 아니라 유기적으로 연결되어 작용한다. 열의는 정진을 이끌고, 정진은 마음의 집중을 가능하게 하며, 집중된 마음은 보다 분명한 검증을 가능하게 한다. 이러한 검증은 다시 삶의 방향을 조정하고, 전반적인 삶의 흐름을 안정적으로 이끄는 역할을 한다. 따라서 사여의족은 특정한 수행 상황에만 한정된 것이 아니라, 일상 속에서 삶을 어떻게 살아야 하는지를 보여주는 하나의 구조로 이해될 수 있다. 이러한 점에서 사여의족은 단순한 수행 항목의 나열이 아니라, 인간이 자신의 삶을 성찰하고 조율하며 점차 성숙해 가는 과정을 설명하는 실천적 틀이라 할 수 있다. 이 네 가지 요소를 바탕으로 자신의 상태를 성찰하고 조정해 나가는 과정은 보다 안정되고 의미 있는 삶을 형성하는 자기실현의 과정으로 이해될 수 있다.

기능[樹] 경(A6:3)

2. “그는 믿음의 기능과 정진의 기능과 마음챙김의 기능과 삼매의 기능과 통찰지의 기능을 구족하고, 모든 번뇌가 다하여 아무 번뇌가 없는 마음의 해탈[心解脫]과 통찰지를 통한 해탈[慧解脫]을 바로 지금여기에서 스스로 최상의 지혜로 실현하고 구족하여 머문다.

비구들이여, 이러한 여섯 가지 법을 구족한 비구는 공양받아 마땅하고, 선사받아 마땅하고, 보시받아 마땅하고, 합장받아 마땅하며, 세상의 위없는 복밭[福田]이다(대림, 2006d: 55-56).”

오근은 믿음(信), 정진(精進), 마음챙김(念), 삼매(定), 지혜(慧)의 다섯 가지 정신적 기능을 의미하며, 이는 각 수행의 영역에서 주체가 자율적이고 자유롭게 작용할 수 있도록 돕는 핵심적인 심리적 기제이다. 오근은 구체적으로 확신, 분발, 알아차림, 집중, 식별의 기능을 포괄하

며(대림·각목, 2010), 개인이 자기 내면의 잠재적 능력을 스스로 조절하고 최적으로 활용하는 데 필수적인 기반이 된다. 이러한 다섯 가지 기능의 조화로운 실천은 어떠한 외부적 시련이나 변화 속에서도 흔들리지 않는 내면의 확고함을 가능하게 한다(연이섭, 2018). 오근이라는 명칭에서 알 수 있듯, 이는 강풍에도 쓰러지지 않는 나무의 뿌리와 같은 역할을 수행한다. 즉, 오근은 삶의 다양한 상황 속에서도 중심을 잃지 않도록 돕는 내적 토대이며, 이를 바탕으로 개인은 자신의 방향을 유지하며 점차 성숙한 삶으로 나아가게 된다. 이러한 점에서 오근은 궁극적으로 자기실현에 이르는 과정을 가능하게 하는 근본적인 힘이라 할 수 있다.

간략함 경(A5:13)

1. “비구들이여, 다섯 가지 힘[五力]이 있다. 무엇이 다섯인가?”

2. “믿음의 힘, 정진의 힘, 마음챙김의 힘, 삼매의 힘, 통찰지의 힘이다. 비구들이여, 이것이 다섯 가지 힘이다.” 이러한 다섯 가지 힘이 있다(대림, 2006c: 65).”

오력은 믿음의 힘(信力), 정진의 힘(精進力), 마음챙김의 힘(念力), 삼매의 힘(定力), 통찰지의 힘(慧力)을 의미한다. 이는 앞서 살펴본 오근(五根)이 성숙한 단계에 이르러, 수행자의 내면에서 실질적인 영향력을 발휘하기 시작하는 상태를 말한다(김경화, 2010). 즉, 오근이 자기실현을 위한 잠재적 가능성이라면, 오력은 그 가능성이 외부의 시련이나 내면의 저항에 흔들리지 않도록 보호하고 추진하는 구체적인 ‘힘’이다. 오력의 핵심적 기능은 자기실현과 잠재력 계발을 저해하는 다양한 부정적 요소들을 제압하는 데 있다. 구체적으로는 다음과 같은 내면의 장애를 극복하게 한다. 스스로 내린 자기 결정에 대한 불신을 극복하고, 노력을 방해하는 게으름과 무기력을 타파하고, 부주의함을 이겨내고 현재에 집중하고, 자신의 능력에 대한 불안과 마음의 동요를 가라앉히고, 자기실현의 방향에 대한 미혹함과 어리석음을 제거한다. 또한 오력은 단순히 강한 힘을 내는 것에 그치지 않고, 각 요소가 불균형에 빠지지 않도록 정교하게 조율하는 특징을 갖는다. 믿음과 지혜, 정진과 삼매가 서로를 보완하며 균형을 이룰 때(등현, 2022), 수행자는 비로소 자기실현의 상태를 안정적으로 유지하고 더욱 증장시킬 수 있다. 결과적으로 오력은 디지털 환경의 혼란 속에서도 현대인이 자신의 주체성을 지키고, 자발적으로 설정한 삶의 목표를 향해 흔들림 없이 나아가게 하는 심리적 방어막이자 강력한 실천 동력이 된다.

단속 경(A4:14)

3. “비구들이여, 그러면 어떤 것이 수행하는 노력인가?”

비구들이여, 여기 비구는 근원적으로 숙고하기 때문에 펼쳐버림을 의지하고 [탐욕의] 빛바램을 의지하고 소멸을 의지하고 철저한 버림으로 기우는 마음챙김의 깨달음의 구성요소[念覺支]를 닦는다. … 법을 간택하는 깨달음의 구성요소[擇法覺支]를 닦는다. … 정진의 깨달음의 구성요소[精進覺支]를 닦는다. … 희열의 깨달음의 구성요소[喜覺支]를 닦는다. … 고요함의 깨달음의 구성요소[輕安覺支]를 닦는다. … 삼매의 깨달음의 구성요소[定覺支]를 닦는다. 근원적으로 숙고하기 때문에 펼쳐버림을 의지하고 [탐욕의] 빛바램을 의지하고 소멸을 의지하고 철저한 버림으로 기우는 평온의 깨달음의 구성요소[捨覺支]를 닦는다. 비구들이여, 이를 일러 수행하는 노력이라 한다(대림, 2006b: 84).”

칠각지는 문자적으로 보면 ‘깨달음은 일곱 가지 요소로 이루어져 있다’는 의미가 있다. 빨리어 보장가(bojjhaṅga)는 보디(bodhi)와 앙가(aṅga)의 복합어로서, 보디는 깨달음[覺], 앙가는 요소[支]를 의미한다(윤희조, 2020). 『단속경』(A4:14)에서 제시된 칠각지(七覺支, bojjhaṅga)는 문자 그대로 ‘깨달음의 일곱 가지 요소’를 의미한다. 보디(bodhi, 覺)와 앙가(aṅga, 支)의 합성어로, 깨달음으로 나아가는 필수적인 일곱 단계의 수행 요소를 가리킨다(윤희조, 2020). 이는 마음챙김(念覺支), 법의 간택(擇法覺支), 정진(精進覺支), 희열(喜覺支), 고요함(輕安覺支), 삼매(定覺支), 평온(捨覺支)으로 구성되어 있다.

칠각지는 단순히 나열된 수행 항목이 아니라, 내적 성장의 연속적 과정을 보여준다. 먼저 바른 알아차림(염각지)은 자신과 세계를 명료하게 인식하는 토대가 된다. 이어서 법을 분별하고 탐구하는 택법각지는 옳고 그름을 스스로 판단하는 지혜의 작용이다. 이러한 분별에 따라 지치지 않고 나아가는 정진각지는 자기 잠재력의 실현을 위한 능동적 노력이며, 그 과정에서 노력을 통하여 얻어지는 성취에 대한 기쁨(희각지)이 발생한다. 기쁨은 곧 몸과 마음의 안정(경안각지)으로 이어지고, 이러한 안정은 더욱 깊은 집중(정각지)을 가능하게 하며, 마침내 모든 집착을 넘어선 평정(사각지)에 이른다(윤희조, 2020). 칠각지의 각 단계를 충실히 닦아나갈 때, 각 요소들은 긴밀하게 연결되어 마음을 고요하

고 평등하며 명료한 상태로 이끈다. 이러한 마음의 토대 위에서 수행자는 바른 행위를 선택할 수 있으며, 선택된 행위는 자신감 있는 실천으로 이어진다. 이러한 지속적인 실천은 개인의 내적 변화를 촉진하여 궁극적으로 더 행복한 삶을 영위하도록 하는 기반이 되는 것이다(연이섬, 2018).

따라서 칠각지는 종교적 깨달음의 과정을 넘어, 인간이 자기결정과 자율성을 바탕으로 스스로를 완성해 가는 자기실현의 전형적인 구조로 이해될 수 있다. 이는 외부의 정보와 자극에 휘둘리지 않고 내면의 지혜를 통해 주체적인 삶을 영위하고자 하는 현대인들에게 구체적인 내적 성장의 지침을 제공한다.

천나경(A3:71)

3. ...중략...

“도반이여, 그러면 어떤 것이 이러한 욕망과 성냄과 어리석음을 제거하기 위한 도이고 도답음입니까?”

“도반이여, 그것은 바로 여덟 가지 구성요소로 된 성스러운 도[八支聖道]이니, 바른 견해, 바른 사유, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 바른 정진, 바른 마음챙김, 바른 삼매입니다. 도반이여, 이것이 그러한 욕망과 성냄과 어리석음을 제거하기 위한 도이고 도답음입니다.”

도반이여, 욕망과 성냄과 어리석음을 제거하기 위한 이러한 도는 참으로 경사스러운 것이고 이러한 도답음은 참으로 경사스러운 것입니다. 도반 아난 다야, 참으로 그대들은 방일하지 말아야겠습니다(대림, 2006a: 508).”

궤뚫음 경(A6:63)

4. ...중략... 비구들이여, 여덟 가지로 구성된 성스러운 도[八支聖道]가 감각적 욕망의 소멸로 인도하는 도답음이니, 그것은 바른 견해 ...중략... 바른 삼매이다(대림, 2006d: 257).

14. ...중략... 비구들이여, 여덟 가지로 구성된 성스러운 도[八支聖道]가 괴로움의 소멸로 인도하는 도답음이니, 그것은 바른 견해 ...중략... 바른 삼매이다(대림, 2006d: 264).

팔정도는 붓다가 초전법륜에서 설한 중도의 구체적 실천 항목으로, 바른 견해·바른 사유·바른 말·바른 행위·바른 생계·바른 정진·바른 마음챙김·바른 삼매의 여덟 가지 길로 제시된다(각목, 2014). 초기경전에서는 이를 ‘여덟 가지 구성요소를 지닌 성스러운 도(八支聖道)’라 명명하며, 탐욕·성냄·어리석음을 제거하고 괴로움의 소멸로 이끄는 길로 제시한다.

팔정도의 실천은 단순한 교리적 지침을 넘어, 인간의 자유의지와 자발성을 전제로 하는 자기실현의 실천 체계라 할 수 있다. 자기실현이란 외적 압력이나 강제가 아니라, 개인이 자신의 삶의 방향을 스스로 설정하고 그 목표를 실현해 가는 과정이다. 이러한 자기실현의 과정에는 반드시 올바른 가치 기준이 요구되며, 불교에서는 팔정도가 그 기준이 된다. 즉, 팔정도는 자기실현을 가능하게 하는 규범적 토대이자, 삶의 방향을 안내하는 실천적 나침반의 역할을 한다(하수연·정서목, 2012).

특히 팔정도는 올바른 이해에서 출발하여 올바른 실천으로 이어지고, 다시 올바른 마음 상태로 심화되는 순환적 구조를 가진다. 바른 견해와 바른 사유는 삶을 바라보는 관점을 바로 세우는 역할을 하며, 바른 말·행위·생계는 그러한 이해가 구체적인 삶의 방식으로 드러나는 영역이다. 이어서 바른 정진·마음챙김·삼매는 이러한 삶을 지속하고 심화시키는 내적 기반을 형성한다. 이처럼 팔정도는 인식과 실천, 그리고 마음의 훈련이 분리되지 않고 하나의 흐름 속에서 통합적으로 작용하는 구조를 보여준다.

붓다는 이러한 팔정도의 실천을 법륜(法輪)에 비유하며, 계(정어·정업·정명), 정(정정진·정념·정정), 혜(정견·정사유)의 삼학(三學)을 균형 있게 닦을 것을 강조하였다(박찬욱, 2010). 이는 삶의 윤리적 측면, 심리적 안정, 그리고 지혜의 성장이 조화를 이루어야 함을 의미한다. 이러한 균형적 실천은 자기 성찰과 지속적인 노력, 그리고 내적 통합을 가능하게 하며, 삶 전반의 변화를 이끌어내는 기반이 된다.

따라서 팔정도는 괴로움의 소멸을 목표로 하는 수행 체계이면서 동시에, 인간이 자신의 삶을 보다 바람직한 방향으로 이끌어 가도록 돕는 통합적 삶의 원리로 이해될 수 있다. 현실의 삶 속에서 팔정도를 실천하는 것은 단순히 종교적 수행에 머무르는 것이 아니라, 지금 이 자리에서의 삶을 보다 명확하게 이해하고 안정되게 살아가도록 하는 적극적인 방법이 된다. 나아가 이러한 실천은 개인이 자신의 잠재력을 점진적으로 발현하고, 보다 성숙하고 균형 잡힌 인간으로 성장해 가는 과정을 가능하게 한다.

V. 결론

붓다의 가르침은 교리를 기초로 인간과 세계를 바르게 이해하게 하고, 수행의 방법과 단계를 통해 궁극적 행복인 해탈과 열반에 이르는 길을 제시한다. 이러한 가르침은 본질적으로 인간의 자율적 결정과 자기실현을 중시하며, 이는 사회복지에서 강조하는 자발성 존중의 가치와 깊이 맞닿아 있다. 따라서 본 연구는 『앙굿따라 니까야』에 나타난 자발성 존중의 가치를 중심으로, 이를 자기결정과 자기실현의 관점에서 분석하였다. 분석 결과, 초기불교의 가르침은 인간을 외부 조건에 의해 규정되는 수동적 존재가 아니라, 자신의 삶을 스스로 인식하고 선택하며 변화시킬 수 있는 주체적 존재로 이해하고 있음을 확인할 수 있었다.

첫째, 자기결정의 가치는 자율적 결정과 사성제를 규칙으로 한 자기결정으로 나누어 이해할 수 있었다. 자율적 결정은 인간이 외부의 권위나 강제에 의존하지 않고 스스로 문제를 인식하고 판단하며 실천하는 과정에서 드러난다. 또한 사성제에 기초한 자기결정은 괴로움의 실체와 원인을 직시하고, 소멸의 가능성을 받아들여 실천적 노력을 통해 극복하려는 과정으로 설명된다. 이러한 초기경전 속의 자기결정은 인간을 수동적이고 타율적인 존재로 보지 않고, 스스로 삶의 방향을 설정하고 변화할 수 있는 능동적 주체로 이해하는 불교의 인간관을 분명히 드러낸다. 이러한 관점은 현대 사회복지에서 강조되는 자기결정권 존중, 클라이언트 중심 접근, 주체적 삶의 회복과 밀접하게 맞닿아 있으며, 양자의 실천적 원리가 공유될 수 있음을 보여준다.

둘째, 자기실현의 가치는 37조도품을 중심으로 구체화된다. 사념처-사정근-사여의족-오근-오력-칠각지-팔정도로서 이어지는 수행의 단계는 인간의 내적 잠재력과 가능성을 점진적으로 계발하고 완성해 나가는 구체적인 길을 제시한다. 이는 단순한 수행 항목의 나열이 아니라, 상호 유기적으로 연결되어 궁극적 깨달음과 열반을 실현하도록 이끄는 총체적 수행 구조이다. 이러한 자기실현의 과정은 인간의 존엄성과 잠재능력을 존중하고 이를 계발할 수 있도록 지원하는 사회복지의 목표와 직접적으로 상통한다. 불교의 자기실현은 단순히 개인적 차원의 해탈에 머물지 않고, 존재의 본질적 가능성을 드러내며 공동체와 조화 속에서 실현된다는 점에서 현대 사회복지의 지향점과도 맞닿아 있다.

나아가 이러한 초기불교의 자발성 존중 사상은 디지털 정보 환경 속에서 더욱 중요한 의미를 지닌다. 현대인은 과도한 정보와 외부 자극 속에서 판단의 기준을 외부에 의존하기 쉽고, 그로 인해 주체성과 방향성을 상실하는 문제를 경험한다. 이러한 상황에서 『앙굿따라 니까야』가 제시하는 자발성의 원리는, 개인이 자신의 경험을 바탕으로 스스로 인식하고 선택하며 삶을 형성해 나가도록 하는 중요한 기준으로 작용할 수 있다. 이는 사회복지에서 강조하는 자기결정권의 실현과도 맞닿아 있으며, 개인이 자신의 삶을 능동적으로 형성할 수 있도록 돕는 이론적·실천적 토대를 제공한다.

따라서 『앙굿따라 니까야』에 나타난 자발성 존중의 가치는 단순한 종교적 교리를 넘어, 현대 사회에서 인간의 주체성과 삶의 방향성을 회복하기 위한 중요한 실천 원리로 재해석될 수 있다. 이는 개인이 자신의 삶을 성찰하고 조정하며 점차 성숙해 가는 과정을 설명하는 동시에, 사회복지 실천이 지향해야 할 인간 이해의 방향을 제시한다는 점에서 중요한 의의를 지닌다.

국문초록

현대 사회는 디지털 정보의 급격한 확산 속에서 정보 과부하, 자아 상실, 주체성 약화와 같은 문제에 직면하고 있다. 이에 따라 개인의 자율성과 자발적 결정의 중요성이 더욱 부각되고 있으며, 이는 자발성 존중을 통한 자기결정권을 존중하는 사회복지의 기본 가치와도 깊이 연결된다. 본 연구는 초기불교 경전인 『앙굿따라 니까야』에 내재된 자발성 존중의 가치를 분석함으로써 불교사회복지적 함의를 고찰하고자 한다. 연구는 자기결정과 자기실현이라는 두 범주를 중심으로 전개되었다. 자기결정은 자율적 결정과 사성제를 규칙으로 한 결정으로 구분되며, 이는 인간이 외부의 강제에 의존하지 않고 스스로 문제를 인식하고 선택하며 실천하는 과정을 보여준다. 자기실현은 37조도품을 통합적으로 분석하여, 수행자가 잠재된 능력을 계발하고 궁극적 해탈에 이르는 길로 나아가는 과정을 설명한다. 이를 통해 『앙굿따라 니까야』 속의 붓다의 가르침이 인간의 자유의지와 자발성을 존중하며 현대 사회복지에서 강조하는 자기결정과 자기실현의 가치와 긴밀히 맞닿아 있음을 확인하였다. 본 연구는 초기불교 사상이 디지털 시대 개인의 주체성과 자발성 회복을 이끌어갈 사회복지 실천의 방향을 제시한다는 점에서 의의가 있다.

주제어

앙굿따라니까야, 자발성, 자기결정, 자기실현, 사성제, 37조도품

참고문헌

- 각목스님(2004). 청정도론 1-3. 초기불전연구원.
- 각목스님(2009). 상윳따 니까야 1-6, 초기불전연구원.
- 각목스님(2010). 초기불교 이해. 초기불전연구원.
- 각목스님(2014). 초기불교 입문. 초기불전연구원.
- 권경희(2010). 초기 불교와 서양 상담심리학의 성장 이론에 대한 비교 연구: 서양심리학의 3대 세력과 니까야를 중심으로. 한국불교학, 58, 347-385.
- 권민희(2006). 불교 경전에 나타난 사회복지 실천의 가치관에 관한 연구: 불교사회복지사상 및 실천사례. 석사학위논문, 동국대학교.
- 김미숙(2025). 다가니까야에 나타난 사회연대의 가치 : 초기불교경전의 사회복지적 함의, 석사학위논문, 중앙승가대학교 대학원
- 권순근(2004). 특수교육적 집단미술치료가 자폐성 장애 학생의 자발성 향상에 미치는 효과. 석사학위논문, 원광대학교.
- 김경미(2015). 아함경에 내재된 사회복지사상과 실천사례. 동아시아불교문화, 24, 427-472.
- 김경화(2010). 삼십칠조도품의 현대적 심성계발 모델링에 관한 연구. 석사학위논문, 동국대학교.
- 김근수(2013). 자기결정권에 관한 연구. 석사학위논문, 인제대학교.
- 김형록(2010). 고집멸도의 상담 및 심리치료적 이해. 선학, 27, 307-344.
- 나병현(1991). 교육의 자율성 연구: 교육의 자율성을 부정하는 입장에 대한 비판을 중심으로. 박사학위논문, 서울대학교.
- 대림스님(2006a). 앙굿따라 니까야 1. 초기불전연구원.
- 대림스님(2006b). 앙굿따라 니까야 2. 초기불전연구원.
- 대림스님(2006c). 앙굿따라 니까야 3. 초기불전연구원.
- 대림스님(2006d). 앙굿따라 니까야 4. 초기불전연구원.
- 대림스님(2006e). 앙굿따라 니까야 5. 초기불전연구원.
- 대림스님(2006f). 앙굿따라 니까야 6. 초기불전연구원.
- 대림, 각목(2010). 아비담마 길라잡이 하. 초기불전연구원.
- 등현(2022). 불교를 꿰뚫다. 불광출판사.
- 박찬욱(2010). 불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구: 초기불교를 중심으로. 박사학위논문, 동국대학교.
- 법상(2020). 도표로 읽은 불교. 민족사.
- 선원필(2003). 사이코드라마 초심자의 자발성과 창조성 증진을 위한 사례연구: 상황극을 중심으로. 석사학위논문, 원광대학교.
- 손승남(2005). 뉴미디어 시대의 판단력 '도야'에 관한 고찰. 교육과정평가연구, 8(1), 75-94.
- 신일섭(2022). 불교사회복지 보살사상의 실천성 연구. 박사학위논문, 위덕대학교.
- 양영애(2015). 상담적용을 위한 사성제와 현실치료의 비교. 한국불교학, 74, 349-380.
- 양정하(2017). 부모은중경의 사회복지적 함의. 사회과학 담론과 정책, 10, 117-142.
- 연이섬(2017). 상윳따 니까야에 나타난 사회연대에 관한 일 고찰. 동아시아불교문화, 29, 245-280.
- 연이섬(2018). 자기실현을 위한 37조도품의 실천형태에 관한 연구: 상윳따 니까야를 중심으로. 불교와 사회, 10(1), 161-196.
- 오안나(2024). 사성제 기반 유아교사 인성교육 프로그램의 적용 효과: 자기효능감과 회복탄력성을 중심으로. 종교연구, 84(1), 75-107.
- 우동필(2015). 逆觀의 십이연기: 십이연기와 중도의 관계. 불교학연구, 44, 1-22.
- 윤기혁(2018). 보현행원품에 내재된 사회복지 가치의 현대적 적용에 관한 연구. 사회사상과 문화, 21, 33-60.
- 윤기혁, 류강렬(2020). 원효의 무애행에 내재된 사회복지 가치. 사회사상과 문화, 23(3), 117-147.
- 윤희조(2020). 대지적 해석과 순차적 해석의 관점에서 본 칠각지. 동서철학연구, 98, 97-123.
- 이병순, 김효정, 오효근, 박미혜, 민승화, 김화진, 강정희(2014). 자원봉사론. 공동체.
- 이복실(2012). 거주시설 성인 지적장애인의 자기결정요인 연구: 기회의 매개 효과를 중심으로. 박사학위논문, 성공회대학교.
- 이성근(2024). 초기불교 경전 앙굿따라 니까야에 나타난 인간존엄성의 가치에 대한 일고찰. 석사학위논문, 중앙승가대학교 대학원.
- 전재성(2018). 앙굿따라 니까야. 한국빠알리성전협회.
- 정민선(2019). 칠각지(七覺支)의 치유적 기능 연구: 초기경전의 칠각지(七覺支)와 현대 심리학의 마음챙김(mindfulness)을 중심으로.

- 석사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 정범모(2000). 교육과 교육학. 배영사.
- 조민아(2009). 지장신앙에 나타난 불교사회복지사상과 실천에 관한 연구. 석사학위논문, 동국대학교.
- 조보각(1999). 아함경에 내재된 사회복지 이념. 중앙승가대학교 교수 논문집, 1, 337-367.
- 조성호(2024). 현대사회복지의 불교적 교리 근거: 보살 사상을 중심으로. 석사학위논문, 동국대학교.
- 조재현(2023). 정보과다의 위험성과 대응방안에 관한 연구. 東亞法學, 98, 1-30.
- 차윤정, 이미나(2021). 중년여성의 빈둥지증후군 극복과 자기실현을 위한 모래상자치료 사례연구. 모래상자치료연구, 11, 69-87.
- 추인혜, 임승택(2016). 초기불교의 관점에서 본 수용전념치료. 철학탐구, 41, 1-31.
- 최보영(2021). 붓다의 설법에 나타난 교육적 의의 연구: 맞지마 니까야를 중심으로. 석사학위논문, 동국대학교.
- 최영신(2015). 초기불교경전 상윳따 니까야에 나타난 기회균등의 가치에 관한 일고찰. 인문사회과학연구, 16(2), 277-310.
- 최영신, 금원, 경국, 현혜, 서림, 혜공(2023). 앙굿따라 니까야와 사회복지의 가치. 양성원.
- 하병석(2012). 불교사상에 근거한 정보통신윤리 구성과 실천에 관한 연구. 박사학위논문, 부산대학교.
- 하수연, 정서목(2012). 팔정도에 담긴 유아 인성교육의 방법적 함의. MeFOT 창의인성연구, 1(1), 153-173.
- 허정태(2017). 바라밀 사상을 통한 불교사회복지 실천방안 연구. 석사학위논문, 중앙승가대학교.
- 황희선(2023). 초기불교경전 앙굿따라 니까야의 사회복지 가치가 지닌 의미: 사회연대의 가치를 중심으로. 석사학위논문, 중앙승가대학교 대학원.
- Biestek, F. (1951), *The Casework Relationship*, Chicago: Loyola University Press.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.