부처님의 가피로 인도할 나에게 맞는 신행 방법은?

불교 애니어그램으로 알아보는 9가지 성격과 신행 방법

가피는 부처님의 가르침에 따라 정진하고 수행하는 가운데 자연스럽게 드러나는 자비와 지혜의 힘을 말한다. 가피는 누구나 경험할 수 있지만, 자신의 성향을 이해하고 그에 어울리는 수행 방식을 찾는다면 더욱 온전히 마주할 수 있다. 이에 조계종 포교부가 개발한 불교 애니어그램을 바탕으로 성격 유형을 살펴보고, 각 유형에 적합한 신행 방법을 소개한다. 편집자주

1유형 몸소 실행하는 실천가, 우바리

나는 어떤 사람일까? 매사에 완벽하기 위해 노력을 아끼지 않는다. 이성적이고 책임감이 있으며, 모든 일에 헌신적이다. 반면 책임져야 할 일이 많으면 부담을 느끼고, 긴장한다.
나에게 맞는 신행은? 묵언. 가만히 귀 기울이면 실천의 필요성을 느끼게 된다.

2유형 사랑을 담은 봉사자, 아난

나는 어떤 사람일까? 정이 많고, 적응력이 뛰어나다. 자신을 돌보기보다 타인을 돌보고 도와주는 것에 만족을 느낀다.
나에게 맞는 신행은? 자비명상. 온 세상 사람들을 향한 사랑과 염려의 기도는 당신과 주변을 환하게 밝힌다.

3유형 성공을 부르는 달변가, 부루나

나는 어떤 사람일까? 항상 효율을 중시하고, 성공을 위해 자신의 생활을 희생시키더라도 개의치 않는다. 인생의 가치를 '성공과 실패'로 나누고, '성공했다'는 것에 가장 큰 만족을 얻는다.
나에게 맞는 신행은? 절. 오체투지로 절하며 낮아지는 마음을 경험할 때 마음 속 진실의 소리에 한발 다가서게 된다.

4유형 컬러를 입히는 멋쟁이, 목건련

나는 어떤 사람일까? 자신은 특별한 사람이라고 자부하고 있으며, 무엇보다도 감동을 중시하고 평범함을 싫어한다. 행동에서 패션에 이르기까지 세련된 느낌과 표현력이 풍부하다.
나에게 맞는 신행은? 참선. 깊은 내면으로 떠나는 여정에서 진정한 자신을 알아차릴 수 있다.

5유형 지식 탐구자, 가전연

나는 어떤 사람일까? 지식 쌓는 것을 좋아한다. 분석력과 통찰력이 뛰어나 객관적이고 방관자적인 태도를 유지한다. 자신만의 시간과 공간을 중요하게 여긴다.
나에게 맞는 신행은? 사경. 한 글자, 한 획을 직접 써가면서 만들어 낸 글자가 공허함을 채워준다.

6유형 성실한 친구, 가섭

나는 어떤 사람일까? 강한 보호자를 찾고, 그 보호자에게 충직하고 자신의 책임을 다한다. 한편으론 납득 못하는 권력에 반항하고 약자의 주장에 공감하는 양면성을 갖고 있다.
나에게 맞는 신행은? 염불. 내 입으로 되뇌는 염불은 마음 속 의심과 두려움이 힘을 잃게 한다.

7유형 호기심 가득한 소년, 라훌라

나는 어떤 사람일까? 모든 일을 낙관적으로 보며 밝고 명랑하다. 좋아하는 사람들이 주변에 많이 있고, 자기 자신도 매력적인 인간이 되려고 노력한다.
나에게 맞는 신행은? 걷기명상. 한 걸음씩 걸으면서 발바닥의 느낌을 알아차릴 때 즐거움도 배가 된다.

8유형 힘을 중시하는 도전자, 수보리

나는 어떤 사람일까? 자신이 옳다고 생각하는 것은 전력을 다해 싸우고, 용기와 힘이 넘친다. 부정이나 태만, 허영심 등을 재빠르게 꿰뚫어 보는 본능이 발달했다.
나에게 맞는 신행은? 보살행. 많은 이들에게 좋은 영향을 끼칠 수 있고, 영향력을 행사한 스스로에게도 큰 기쁨이 된다.

9유형 편안한 중재자, 사리불

나는 어떤 사람일까? 갈등이나 긴장을 피하는 평화주의자. 내면이 혼란스러워지는 것을 싫어한다. 편견이 없고 다른 사람의 기분을 이해할 줄 알기 때문에 타인의 고민을 잘 들어준다.
나에게 맞는 신행은? 간경. 꾸준히 인내심을 갖고 할 때 비로소 스스로가 태산을 움직일 수 있는 힘이 있다는 것을 발견한다.

불교 애니어그램이란? 애니어그램(사람을 9가지 성격으로 분류하는 성격 유형 이론 중 하나)과 불교를 접목한 성격유형 검사다. 45개의 불교적인 질문 중 자신에게 해당되는 문항을 선택해 성향 · 성격을 9가지 유형으로 구분한다. 각 유형별 안내에는 성격의 특징과 대화 방법, 어울리는 직업, 성장을 위해 필요한 조언, 추천 신행 등이 담겼다. 특히 부처님 제자를 각 유형 대표 인물로 설정하고, 초기 경전에서 인용한 부처님 말씀을 첨가해 불교적 이해를 더했다.

더 알고 싶다면?

대한불교조계종

봉 녕 사

봉녕사승가대학
금강율학승가대학원

주 지 진 상

사부대중 일동

경기도 수원시 팔달구 창룡대로 236-54
전화 031)256-4127 www.bongnyeongsa.org

불기2569(2025년) 부처님오신날
세상에 평안을 마음에 자비를

