금주의 베스트 불서 10 8/7~8/13

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	우리는 늘 바라는대로 이루고 있다:선지식의크신사랑(개정판)	김원수 지음	바른법연구원	6	불교개설(조계종신도교재) 부처님의 가르침 불자의 실천	조계종포교원	조계종출판사
2	사찰문화 해설가이드북	강계 이지범	중도	7	오늘 담마빠다 한구절(법구경과 함께하는 365일 마음일력)	일아/김경연	불광출판사
3	성자와 범부가 함께 읽는 금강경(개정판)	김원수 지음	바른법연구원	8	육조단경(돈황본) 수행자가 의지해야 할 경전,마음	혜능/정화 풀어씀	법공양
4	요가디피카(아헹가요가시리즈1) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천 역	선요가	9	고익진 교수님이 들려주는 불교이야기	고익진 지음	광륵사
5	불교문화(조계종신도교재4)	조계종포교원	조계종출판사	10	초기불교 입문:초기불교 그 핵심을 담다	각묵스님 지음	초기불전연구원

책세상

늘 부르는 관세음보살, 얼마나 알고 있나



관세음보살이여 —관세음보살이여
김호성 지음
불광출판사
1만9천원

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



보리암 해수관음상.

관세음보살 제대로 공부하는 안내서
2010년 출간 〈관세음보살〉 수정·보완
각주 통해 오류 바로잡고, 번역 보완

지장보살이 지옥의 중생을, 미륵보살이 미래의 중생을 구해준다면 관세음보살은 현세의 고통을 없애 준다. 이처럼 괴롭고 힘든 중생을 구제하는 자비의 화신인 관세음보살은 불자들로부터 가장 많이 사랑받는 보살이다. 대부분의 불자들이 괴롭고 힘들 때 가장 먼저 생각나고, 가장 먼저 찾는 대상이 관세음보살일 것이다.

그렇다면 불자들은 그토록 간절하게 찾는 관세음보살에 대해 얼마나 알고 있을까. 아마도 많은 불자들이 관세음보살, 그 이름에서 그리 많이 나아가지는 못했을 것이라고 생각된다. 신간 〈관세음보살이여-관세음보살이여, 이하 관세음보살이여〉는 관세음보살을 제대로 알기 위한 책이다. 관세음보살이라는 이름에서 더 나아가지 못하고 있는 대중을 위한 관세음보살 안내서다.

책 〈관세음보살이여〉는 저자가 2010년에 출간했던 〈관세음보살〉을 수정하고 보완하여 새롭게 출간한 것으로, 각주를 통해 오류를 바로잡고, 번역을 고쳤다. 무엇보다 신간에는 저자의 관세음보살에 대한 관점의 변화가 드러나 있다. 구간이 '중생주의(자력신앙)'를 벗어나지 못했다면 신간에서는 '관세음주의(타력신앙)'의 입장을 명확히 하고 있다. 그리고 신간에서는 '독자 입장'의 요구사항에 응답했다는 점이 구간에서 볼 수 없는 부분이다.

자비의 화신인 관세음보살은 세상의 모든 살아 있는 존재의 소리를 듣고, 그들의 괴로움이 사라지기 전까지 열반에 들지 않고 고통받는 대중을 구하기로 약속했다. 그래서 대중은 그 많은 존재의 소리를 듣는 관세음보살을 '천수천안'이라고 찬탄했다. 책 〈관세음보살이여〉는 관세음보살이 언제나 우리를 지켜주고 있음을 강조한다. 하나의 형태로 고정된 것이 아니라, 그때그때 중생을 도울 수 있는 가장 적절한 모습으로 몸을 바꿔 나타난다. 이렇게 많은 형태로 나타나는 관세음보살의 화신을 '변화관음'이라 부른다.

저자는 책에서 관음신앙을 믿음·지혜·행위의 세 길로 구분한다. 첫 번째 믿음의 길에서 대중은 관세음보살의 이름을 부르며 도움을 구한다. 구제자 관세음보살에 대한 믿음으로 행하는 것이다. 두 번째 지혜의 길에서 우리는 스승을 따르는 제자의 자리에 선다. 관세음보살을 롤모델로 삼아 그처럼 자비로운 존재가 되고자 노력하는 것이다. 여기에 실제 행동이 더해진 세 번째 행위의 길에서 우리는 관세음보살의 구제행에 조금이나마 참여하게 되며, 스승과 제자의 관계에서 한 발 나아간 피조력자와 조력자의 관계에서 관세음보살을 돕게 된다.

그런데 이 모든 길의 초입에서는 우선 관세음보살을 믿고 그 이름을 부르라는 요청이 있어야 한다. 관세음보살의 자비를 마음속에서 느끼고, 그가 자신의 이름을 부르라는 요청의 형태로 우리를 초청하는 부름에 대한 응답이 바로 '관세음보살' 칭명염불이다.

부처님은 지혜가 없는 믿음은 어리석음을 크게 키운다고 말씀하셨다. 관세음보살을 바르게 믿고 도움을 구하기 위해서도 관세음보살이 어떤 존재인지 잘 이해하는 것이 우선이다. 책 〈관세음보살이여〉는 앎에 기반한 믿음을 위한 모든 정보를 담고 있다.

저자인 김호성 교수(동국대학교 인도철학과)는 인도철학과 불교에 걸쳐서 100여 편의 논문과 30여 편의 저서를 발표했다. 〈화엄경〉과 〈천수경〉 연구에 이어 관세음보살과 관음신앙으로 영역을 넓힌 뒤 〈나무아미타불〉(야나기 무네요시 저) 번역을 계기로 정토신앙을 공부하게 됐다. 그렇다고 관세음보살에게서 멀어진 것은 아니다. 저자는 그로 인해 오히려 관음신앙의 더욱 깊은 해석이 가능해졌다고 말한다. 이처럼 인도철학과 한국불교, 일본불교, 문학에 이르기까지 방대한 반세기의 연구와 통찰로 모인 '관세음보살의 모든 것'을 집대성했다.

신간서 '관세음주의(타력신앙)' 명확히
관세음보살에 대한 관점 변화 드러나
"관세음보살 늘 우리 지켜주고 있어"

신간 〈관세음보살이여〉에는 관세음보살이 어떤 존재인지 소개하는 것으로 시작해 관음신앙에는 어떤 이익이 있는지, 〈반야심경〉 〈화엄경〉 〈무량수경〉 등 다양한 불교 경전과 발원문 속에 등장하는 관세음보살의 서술, 선불교의 시각에서 보는 관음수행, 구마라집이 누락한 게송의 번역을 보충한 〈관음경〉의 새롭고 완전한 해석까지 실려있다.

너무나 많은 명상, 내게 맞는 명상은?



명상맛집
강민지 지음
불광출판사
2만원

세계적 명상가 명상법 꼼꼼하게 분석
각자 상황에 맞는 명상법 25개 소개

전 세계가 주목하고 있는 '명상', 명상이 종교적 수행의 범주를 벗어난 지는 이미 오래됐다. 지금의 그 '명상'은 이미 다른 종이다. 세계적인 유명 인사나 인플루언서, 운동선수 등 각계각층의 사람들이 명상의 효과를 말한다. 거기에 뇌과학이나 심리학 등 학문 분야에서 명상이 뇌를 포함한 인간의 몸에 긍정적인 영향을 끼친다는 보고까지 언급되며 명상의 화제성은 점점 커지고 있다. 이렇게 일반화되고 대중화되면서 자신에게 맞는 명상을 찾는 것이 어려운 일이 됐다. 이제 명상을 시작하려는 초보들에게는 더욱 그렇다. 각각의 명상은 어떤 차이가 있는지. 지금 자신에게 필요한 명상이 무엇인지 파악하는 일이 중요한데, 이때 초보자가 펼쳐봐야 할 책이 신간 〈명상맛집〉이다.

명상도 음식과 같아서 각자에게 필요하고 잘 맞는 것이 중요하다. 저자는 세계의 명상을 공부하고 수많은 모임을 진행하면서 초보자에게 필요한 것이 무엇인지 파악하여 책을 완성했다. 〈명상맛집〉은 세계적으로 인정받은 명상가들과 그들의 명상법을 꼼꼼하게 분석하여 각각 어떤 차별성이 있는지, 어떠한 상황에서도 시도하면 좋을지 쉽게 설명한다.

왜 전 세계가 명상일까. 현대인의 삶은 피로감 자체라고 할 수 있다. 바쁘고 빠르게 돌아가는 생활 속에서 자신을 돌볼 심적 여유조차 없다. 가끔 스마트폰, 게임, 영상 시청이나 음주, 흡연 등의 오락거리로 잠시나마 현실의 고단함을 잊곤 하지만 그럴수록 마음은 더 공허해지고 무기력해질 뿐이다. 이 소모적인 해소 방법은 심적 우울감을 증가시키는 문제로 이어졌고, 사회 전체가 우울과 불안에 시달리고 있다는 연구 결과까지 나오게 된다. 명상은 이러한 문제를 해결할 새로운 키워드인 것이다. 특히 뇌과학 분야에서의 관심이 주목되는데, 명상이 전전두엽에 자극을 주어 인간의 몸 전체에 긍정적인 변화를 불러온다는 결과를 입증하기도 했다. 이를 바탕으로 세계 각국에서는 명상과 의학을 접목하여, 명상이 우울증을 비롯한 만성 통증에 효과가 있으며, 약물에 의존하지 않고 건강을 유지하는 데에 쓸모가 있다는 점을 발견했다. 이 밖에도 교육, 스포츠 등 다양한 분야에서 집중력과 창의력을 높이는 일에 명상이 언급되고 있다.

신간 〈명상맛집〉은 저자가 찾아낸 신뢰할 수 있는 명상가들을 소개한다. 잭 콘필드, 타라 브랙, 앤디 퍼디컴과 같이 세계적으로 저명한 명상가들과 그들의 대표 명상법을 소개하는 이 책은 어떤 사람이 어떤 상황에서 어떤 명상을 하면 좋을지 친절하게 설명한다. 명상이 처음이라면 '아무것도 하지 않기'처럼 느낌을 체험할 수 있는 명상을, 시간에 쫓기는 현대인들에게는 지하철을 기다리는 짧은 시간에 할 수 있는 명상을 추천한다. 또한 직장 생활에서 업무 효율을 향상할 수 있는 명상이나 우울증 방지와 같이 건강을 위한 명상법까지 다양하게 담겨 있다. 순서에 상관없이 목차에 적힌 스물다섯 가지의 명상을 둘러보고 관심이 가는 것부터 읽어도 좋다.

저자는 한국명상지도자협회 등에서 몸소 명상을 익히고 다양한 사람들과 여러 명상 모임을 진행하는 과정에서 명상 초보자와 경력자가 맞닥뜨리는 문제를 일찍이 파악했다. 책 〈명상맛집〉은 저자가 지금껏 쌓아온 경험의 흔적을 고스란히 담은 가이드이자 한발 먼저 일러주는 명상 후기이다.

본문은 뇌과학, 대체 의학, 심리학, 종교학 등 갖가지 분야에서 명상의 기본 뼈대를 세운 명상가들을 꼼꼼하게 분석하고 선별하여 소개한다.

초보자가 일상생활에서 시도할 만한 접근성 좋은 명상법부터 시작하여 경력자에게는 새로운 아이디어를 줄 수 있는 사고 실험실까지 다양하게 나열하고 있다. 거기에 더해 부록으로 제공되는 '명상맛집 디저트'와 '굿바이 키트'는 독자들이 단순히 책을 읽는 것에서 그치지 않고, 직접 명상 모임을 구축할 수 있도록 방식을 알려 준다.

박재완 기자

삶의 어떤 고난도 두렵지 않다
내 곁엔 관세음보살이 계시기에!

관세음보살이란 어떤 존재이며, 관음수행은 어떻게 해야 하는가
너무나도 익숙하지만 제대로 알지 못했던 관세음보살의 모든 것!

"선남자여, 만약 무량백천만억의 중생이 여러 가지 고뇌를 받을 때 이 관세음보살의 이름을 듣고 일심으로 그 이름을 부른다면, 관세음보살은 즉시 그 음성을 관찰하시고 모두 벗어나게 할 것이다"
-『법화경』 제25「관세음보살보문품」

『관음경』 전문 번역 수록

관세음보살이여
관세음보살이여

김호성 지음 | 304쪽 | 19,000원



당신은 누구시길래
늘 내 편이 되어 나를 도와주시나요

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광비디오

나보다 바쁘고 열정적인
전 세계의 성공한 유명인들은
왜 명상을 선택했을까?

넘쳐나는 명상의 세계 속에서
길을 헤매는 당신을 위한
명상계의 미쉐린 가이드!

세계 최고 명상가들의
25가지 명상 레시피
명상맛집

강민지 지음 | 296쪽 | 20,000원

