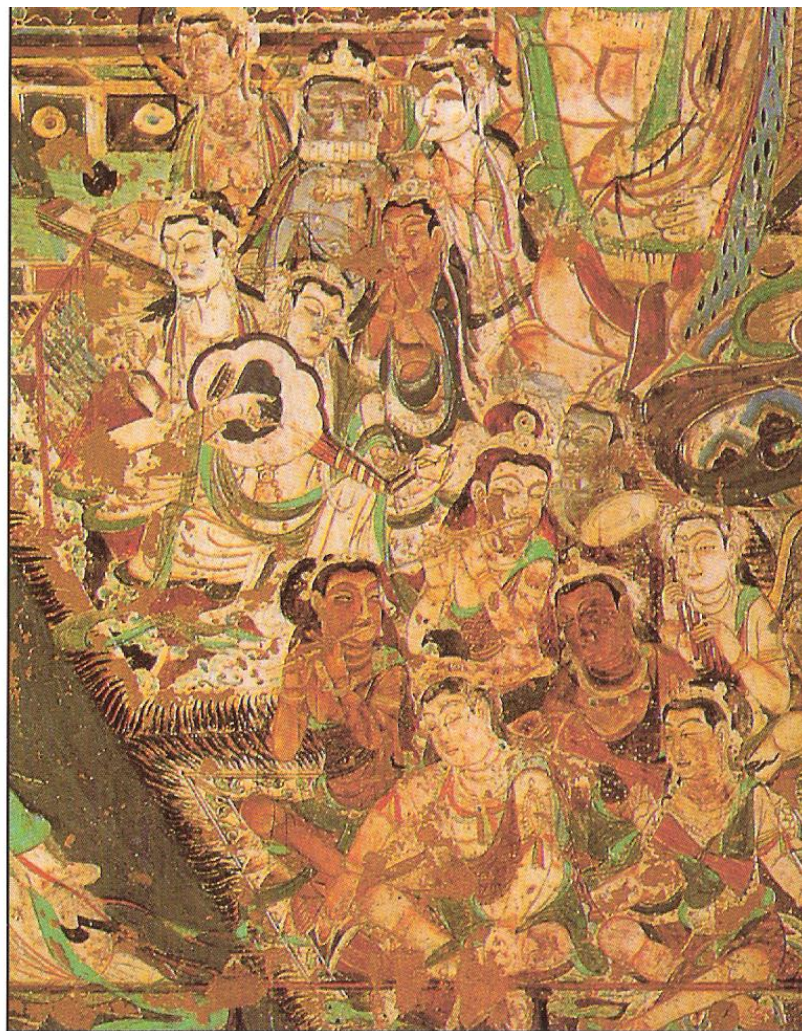


정각원 목요법회

음악 명상



음악과 불교

- 초기불교교단 상좌부 율장
 - 사미십계 7항 음악감상금지
불가무관청계不歌舞觀廳戒
- 경을 찬송하는 승려의 음성은 맑고
청정해서 범천에 필적한다.
- 음성이 미묘한 제일인자인 선화善和
스님이 있어 듣는 사람들의 마음에 환
희심을 내게 했다.




음악과 불교

- 욕망심, 번뇌 가진 사람들은 들으면 없애준다. 불교의 음악적 활동은 경전의 음송, 계송 등의 노래에 한정시켰다.
- 근대에 와서 일본 찬송가를 도입해 찬불가를 만들었다.
- 불교의 전통음악인 범패의식과 찬불가의 병용.



음악 명상

- 일반 명상보다 쉽게 할 수 있다는 장점이 있다.
 - 자신의 욕구나 의도를 개입하지 않고, 있는 그대로 경험하려는 주의 집중이다.
- 

명상음악의 종류

- 우선 세상의 모든 음악이 명상음악이 될 수 있다.
- 일반적으로 명상을 위한 음악은 서양의 고전음악, 동양의 전통음악, 종교음악, 자연의 소리들, 뉴에이지 음악, 명상을 위해 특별하게 제작된 현대명상음악 등을 통틀어 일컫는다.
- 가급적 가사가 없는 음악이 명상에 좋다.



- 이해할 수 있는 언어 자극은 사고 작용을 작동 시키므로 명상 특히, 집중명상의 자극으로 적절하지 않다.
- 음악으로 명상을 할 때는 먼저 자신이 좋아하는 음악으로 시작하는 것이 바람직하다.
- 단, 음의 높낮이 변화가 많지 않고 익숙한 가사가 없으며 단조로운 리듬이 반복되는 것이 좋다.



소리와 명상의 관계

- 목적 : 소리를 통해서 음악에 마음을 집중해서 끊어지지 않게 하는 상태.
- 전통적인 불교 수행법에는 염불삼매가 있다.

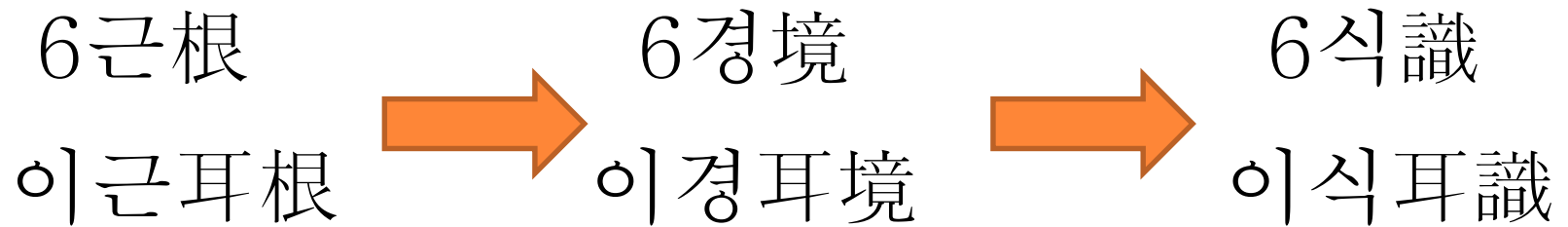


염불의 음악성

- 명상음악의 기능 - 각성(覺性)과 안정(安定)
- ‘재(齋)’는 “단식(斷食)이나 부정(不淨)을 피한다는 의미
- 고대 인도에서 매월 6번의 성스러운 날 (六齋日) 대중들이 그 전날 밤부터 종교 의식의 장소에 모여 정오이후부터 단식을 하며 하루를 경건히 보냈던 관습




○ 18계界



- 자신이 내는 것을 듣는 것
- 밖에서 듣는 것



음악명상하기

- 음악을 선택한다.
 - 편안한 자세를 취한다.
 - 호흡과 함께 음악에 집중한다.
 - 알아차림이 멈추면 다시 돌아간다.
 - 끊임없는 알아차림이 이루어지도록 노력한다.
 - 지금 현재를 살아가는 연습에 유용하다.
-  명상을 늘 하는 것이 중요하다.



음악명상을 극대화한 인물



○삼귀의(三歸依)

귀의불 양족존(歸依佛 兩足尊)

귀의법 이욕존(歸依法 離欲尊)

귀의승 중중존(歸依僧 衆中尊)

○청법계

○사홍서원 (四弘誓願)

