

# Kirtan Yoga

## 唱誦瑜伽



2020年4月13，15日（一、三）  
聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心  
鄭驊峰 HARI

- 音樂是瑜伽
- 唱誦的類型
- 甚麼是音樂
- 靈性音樂的作用
- 好的音樂？
- 印度總會的音樂

唱誦瑜伽 Kirtan Yoga

# 聲音 Nada

顯現了的聲音 Sthula ( Ahata )

不顯現的聲音 Sukshma ( Anahata )

- 越精微的，力量越大，越能夠影響粗浮的東西
- Nada, 聲音是屬於空元素。駕馭到聲音，就可駕馭風、火、水、地等元素。

# 印度音樂之母是 Sama Veda

## Sama Veda :

<https://youtu.be/j1ODd0UB6bY>

- 音樂 Swara 是瑜伽
- 史詩《羅摩衍那》Ramayana 裏的惡魔 Ravana 就是 Sama Veda 唱誦的專家，據說他唱誦時可另石頭也熔解。





- 音樂對人的情緒有很大影響。純淨性Sattvic的音樂，很容易讓人生起虔敬的態度Bhakti Bhava
- 以音樂，加上唱誦神的名號或事跡，足以讓人得到解脫。
- 音樂、唱誦都歸類在愛心瑜伽 Bhakti Yoga的範籌
- 印度有很多聖人是從音樂而成道的。

# 常見的唱誦類型

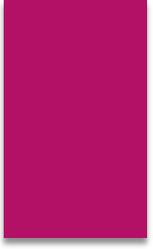
1. Kirtan：以較簡旋律，唱誦神的名號、短頌。通常內容結構都是比較簡單，會重複地唱多次，也會用對唱方法。唱時或會用樂器伴奏。

例如：

Jaya Ganesha Kirtan

<https://www.youtube.com/watch?v=62bJCHcrEgs>

Maha Mantra



2. Sankirtan : 與 Kirtan 差不多，不過是以巡遊形式進行。

Sankirtan 能帶起很強的氣氛，很多時人們會在唱誦時同時起舞、拍手，對改變環境氣氛，感染他人很有幫助。

聖潔生命會印度總會，會在施化難陀大師、慈達難陀上師誕辰與圓寂紀念日舉行巡遊唱誦。

<https://youtu.be/PzbxbfDGLJ8>

在一些大的節日，總會也有舉行乘船在恆河唱誦。



3. **Bhajan** : 唱誦的歌有較複雜的結構，通常有清楚的開首與結尾，以表達出對神的愛與讚頌。這類歌可以對唱。印度不少音樂聖人，如Meerabhai, Tulsidas所寫的歌，都是這一類。

例如聖女 Meera 的這首歌：

<https://youtu.be/uYUUtSHF2zY>

# 甚麼是音樂 Swara ?

有聲的音樂，背後是無聲的寧靜

“Ornamentation of silence with Swara.”

Swami Chinmayananda

“以音樂裝嚴寧靜”

## Swara 的組成：

- Swara：音符（鼻）
- Sabda：歌詞（舌）
- Bhava：情感（心）
- Varna：風格（升音階、降音階：牙齒）
- Gana：歌聲（喉）

## 7 個音符

Sa : Saguna Brahma

Re : Rishi

Ga : Gandharvas

Ma : Mahipalas (King)

Pa : Praja (people)

Dha : Dharma

Ni : Nirguna Brahman

音樂的目的：傳統古印度音樂觀念是沒有世俗音樂的

## 對神虔敬的六種情感 Bhava

- Santa Bhava 平安
- Madhurya Bhava 愛侶
- Sakhi Bhava 閨密
- Vatsalya Bhava 子女
- Dasya Bhava 僕人
- Sakhya Bhava 好友

# 情感 Bhava 與 情緒 Rasa

情感 (Bhāva)	情緒 (Rasa)
快樂 Pleasure (rati)	吸引  Attraction (śrñgāra)
歡笑 to laugh (hasa)	發笑 Laughter (hāsya)
怒火 Anger (krodha)	發怒 Rage (raudra)
憂苦 Sorrow (śoka)	憐憫 Compassion (kāruṇya)
厭惡 Disgust (jugupsā)	憎厭 Disgusted (bībhatsa)
恐懼 Fear (bhaya)	驚恐 Terror (bhayānaka)
堅毅 Perseverance (utsāha)	勇氣 Valour (vīra)
驚訝 Amazement (vismaya)	驚奇 Wonder (adbutam)
平安 Peace (śānta)	安寧 Peaceful (śānta)

# Raga 旋律

- 印度超過三百種旋律
- 不同旋律引起不同情緒
- 不同旋律配合不同情感、配合不同的心情
- 善用旋律改變人的情緒，是Raga殊勝之處。

但錯用Raga，音樂也可以帶來不一樣的影

響



# Nirvana Shatakam

版本1

<https://youtu.be/mBjCp-uplw0>

版本2

<https://youtu.be/7MooNhXCbHA>

## Tala 拍子（節奏）

- Shiva 以舞蹈創造、維持、毀滅宇宙，宇宙的運行就是音樂
- 我們的心跳就是宇宙的拍子



# 靈性音樂的作用

## 音樂聖人 Tyagaraja 對靈性音樂的開示

- 音樂讓幸福Sreya與快樂Preyas同時存在
- 音樂不是感官的糧食，它是靈魂的糧食
- 三位神明（Brahma，Vishnu，Shiva）、所有的大聖人（經書作者）、所有投入音樂的聖者都宏揚靈性的音樂。
- 音樂有三個重要的組件：Bhava情感，Raga旋律，Tala 拍子（節奏）

- 了解音樂的學問會進入到Sarupya狀態（融入於神），因一切聲音由OM聲而來，音樂是元音（OM）的甘露，它是一切偉陀經Veda、經續Agamas、經書 Sastras 與史詩Purana 的要義，它能清除一切痛苦，並賜與福樂。
- 一切音樂都是Rama這個名號的顯現。
- 音樂的7個音符是解除一切痛苦的寶藏（三種痛苦：ādhyātmika (身體精神之苦)、ādhibhautika (自然與意外之苦) and ādhidaivika (非人帶來之苦)

- 不了解音樂源於對神的愛，不了解七個音符（**Sapta Swara**）是源於元音，也是風與火的結合，只懂得欣賞琴音，而不明白音樂原來是**Shiva**的要素，他們不會得到解脫。
- 盡情喝飲旋律**Raga**帶來的甘露而開悟吧，通過瑜伽、祭獻很艱苦修得的神通，通過音樂是很容易得到的。
- 解脫了的人都明白音樂是生自**OM**，由自性而來，以七音符為莊嚴，七音符是**Shiva**的形相。
- 以美妙的旋律唱誦神的聖名，載歌載舞，唯一的目的是得見神的顯現，難道這樣做不行嗎？

## 好的音樂？

- 是純淨性的，不是動性或惰性的。
- 純淨性是攝心內斂的，動性是令感官與內心向外奔馳的。
- 小心把惰性音樂誤作純淨性  
(那種無神無氣，表面令人放鬆的那種)
- 華麗娛樂背後，要有提升意義與效果。

Swara to Ishwara

Swami Tejomayananda

例子1

<https://www.youtube.com/watch?v=gvu891ubYWE>

例子2

<https://www.youtube.com/watch?v=OzySdzHkN90>

例子3

<https://youtu.be/Cl1LYU8uZc0>

唱誦的人：

- 有深度：有研讀經書，對瑜伽、本尊有一定認識
- 練習：不斷練習，精益求精，不是懂得唱就了事
- 鍛練：把音樂奉獻給神，唱誦者對自己的聲音、每個字的發音、咬字都要磨練
- 融合：與聽眾、其他歌唱者、伴奏者融合
- 儀表：整潔莊重
- 心態：純淨性，崇敬每為在場者心裏的神
- 奉獻：唱誦活動就是一個奉獻的祭壇

Swara to Ishwara

Swami Tejomayananda

# 聖潔生命會 The Divine Life

Society 位於 Rishikesh 印度總會

24小時無間斷唱誦洪名聖咒 Maha

Mantra

- 始於1943年12月3日
- 為總會主廟在1943年12月31日開光預備
- 為世界和平祈禱
- 去年慶祝76週年紀念





## Maha Mantra 力量的例子

聖人 Haridas 1451年出生，因終  
生對 Maha Mantra極之虔敬，  
又稱為 Namacharya.



## 印度總會的兩位音樂聖人

- Swami Vidyananda
- Swami Nada Brahmananda



Swami Vidyananda (1914-2000)



Few minutes before departing from the mortal body, Swamiji was talking peacefully. He said "Keep His Name always". On asking how to keep, Swamiji further said, "Keep Him bound in the mind and sing Jai Jai Jai to Him". Then uttering Om Ram, Om Ram, Om Ram, Om Ram four times, Swamiji breathed his last.

[https://www.dlshq.org/announce/memoria\\_mvidya.htm](https://www.dlshq.org/announce/memoria_mvidya.htm)



Swami NadaBrahmananda  
1896-1993

- 
- Thaan 掌握了最困難的喉音技巧
  - 音樂打開了氣脈、輪位，以至拙火
  - 大師喉音與氣能的實驗

<https://youtu.be/4Ax0mG999lo>

