

発音に磨きを掛ける

スワミ・アカンダーナンダによる話

「スワーデャーヤ」の学びのセッション 第3回

シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールでのライブ動画配信

2020 年 10 月 3 日 土曜日

シッダ・ヨーガの道では、10 月はバーバ・ムクターナンダの生涯と教えを祝うためにささげられます。1982 年のこの月、10 月 2 日の満月の夜に、私たちの最愛のバーバがマハーサマーディを迎えました。バーバは肉体を離れ、至高なる意識と融合したのです。

毎年、私たちはバーバのマハーサマーディのこの記念日を、太陽暦の記念日である 10 月 2 日と、今年は 10 月 31 日になる太陰暦の記念日である満月の日の両方の日に、お祝いします。

お気づきの人もいるように、今年の 10 月は満月で始まり、満月で終わります。インドでは、満月は精神的な極致の象徴です。これがバーバの境地でした。ですから、今月は初めと終わりに、輝く満月を見ると、私たちはバーバを思い出すことができます。

バーバ・ムクターナンダとグルマーイ・チッドヴィラーサーナンダが教えたシッダ・ヨーガの主な修行の一つは、スワーデャーヤです。これらの学びのセッションでは、スワーデャーヤの六つの側面を考察し、学んだことを「シュリー・グル・ギター」の朗唱に応用します。これはスワーデャーヤの力と恩恵を体験するための、助けとなるでしょう。日々の規律が、どのようにしてあなたの大きな自己の気づきを拡大させるかを、あなたは身をもって知るでしょう。

前回の学びのセッションでは、私たちはスワーデヤーヤの重要な側面である姿勢を考察しました。多くの参加者は、安定し、楽な姿勢を作るための明確な一連のステップを学ぶことが役に立った、と言いました。「姿勢を確立する」と題した、学びのセッション第2回の私の話を読むことで、それらのステップを学び、勉強し続けることができます。「シュリー・グル・ギーター」を朗唱するたびに、あなたが学んだステップを継続して応用することをお勧めします。やがて、目覚めたエネルギーの流れを維持し、支えるあなたの姿勢が、より安定して楽になることに気づくでしょう。

今日、私たちが焦点を当てるスワーデヤーヤの側面は、「シュリー・グル・ギーター」の言葉のサンスクリット語の音節の発音法、または発音です。

まず、言語と言葉(発話、話すこと)についての教典の教えの幾つかを考察しましょう。インドの賢人や教典は、精神的な成長をもたらすために言語の力を利用する方法、特にほとんどの伝統的なインドの教典の言語であるサンスクリット語の力をどのように利用するかについて、深く語っています。

「サンスクリット」という語が、「整った、緻密な、純粋な、完全な」という意味であることを知っていましたか？ この言葉の語源自体が、言語は神聖なものであるという敬意を反映しています。それでは、言語の固有の力、言葉の力について、教典は何を教えているのでしょうか？

ウパニシャッドは、この宇宙全体は音を通して創造されたと教えています。皆さんの多くは、原初の音、オームから宇宙全体が出現したというこの教えになじみがあります。この意味は、音は神の創造の力であるということです。神は音を通して宇宙を創造しました。

この音の神聖な力は、言葉の力として、私たち一人一人の内側に存在します。私たちはそれぞれ、私たち自身に、周りの世界に、そして私たちの人生に起きていることに、私たちが使って

いる言葉で名前を付け、定義付けすることで、個々の現実を創造しています。これは、言葉が話されたのか、聞かれたのか、または考えられたのかにかかわらず、言葉の素晴らしい力です。

言葉——そして言語——はこのために、神聖な創造原理として見なされ、しばしば、言葉の女神としてたたえられている女神ヴァーチとして表されます。教典は、ヴァーチが世界を創造するように、私たちを神に戻すことができるのもまた、祈りとマントラの形をしたヴァーチだと教えます。

言葉の神聖な源と本質についてのこの理解を持ち、インドの賢人は、崇拝と最も高い実在を祈願する手段として、祈りとマントラの形を取った言葉をたたえました。

『シャタパタ・ブラーフマナ』は、語っています。

svādhyāyo vai brahmayajñah.

tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūh.

スワーデヤーヤは、大いなる自己へのささげ物である。

大いなる自己へのこのささげ物をする犠牲のひしゃくは、言葉である。¹

ヴェーダの火の儀式、ヤジニヤでは、ひしゃくは、それにより神聖な炎にすべてのささげ物をするための道具です。ですから、ひしゃくは強いものである必要があります。同様に、スワーデヤーヤで私たちがささげ物をする道具とは、私たちの言葉です。この理由から、私たちは、神聖な音節の発音に磨きを掛けるのです。正確な発音は、私たちが朗唱しているマントラの力を活性化する助けとなります。

マントラという形の神聖な音を通して、私たちは、私たちが崇拝しているものと一つになります。音は、それを通してマインドがその源である至高なる自己へと戻り、融合することのできる手段です。この理由から、インドの教典では、スワーデーヤは最も崇高なささげ物と考えられています。そして、このささげ物が十分に結実するためには、言葉の規律正しさが——明解な発音を含め——極めて重要なのです。

先の学びのセッションでは、スワーデーヤがどのように霊妙なエネルギーセンターであるチャクラを浄化し、開くかについて話しました。私たちは背骨の付け根にある1番目のチャクラである、ムーラーダーラ・チャクラの特徴と性質の幾つかについて考察しました。

チャクラは、サトルボディ(霊妙体)の中で、背骨に沿って並んでおり、背骨の付け根から頭頂に至る、スシュムナー・ナーディーと呼ばれる中心経路とつながっています。最初の五つのチャクラは異なった要素に対応しており、あなたがスシュムナーを上昇するにつれ、それらの要素は濃密なものからより精妙なものへと移っていきます。先週、ムーラーダーラ・チャクラが、どのように最も濃密な地の要素と対応しているかについて話しました。

今日は、スワーディシュターナ・チャクラと呼ばれる2番目のチャクラについて話します。それは、サトルボディの仙骨の高さに在り、水の要素と対応しています。スワーディシュターナという名前は、二つの単語から形成されています。スワは、「自分自身の」という意味で、アディシュターナは、「住まい」です。ですから、スワーディシュターナは、「自分自身の住まい」という意味で、シャクティの住んでいる場所を意味すると理解されています。

これは、このチャクラを象徴的に描写したものです。



このチャクラの朱色のハスには、6枚の花弁があります。それぞれの花弁には、稲光の黄色をした、サンスクリット語の音節が見られます。それらの音節はチャクラの内部に存在し、チャクラを構成する音の振動を象徴します。

このチャクラの水の要素は、8枚の花弁を持つ白い内側のハスと三日月によって象徴されています。このチャクラの種(बीजा)文字は *vam* で、水の要素のबीजा・マントラです。このबीजा・マントラの *vam* は、その乗り物である、ワニに似た動物の白いマカラの上に座しています。水は味覚を活性化させるので、このチャクラは味わう力に関連しています。

このチャクラが浄化される前は、その外側の6枚の花弁は、ネガティブな性質に関連しています。それらはしばしば内なる六つの敵と言われ、渴望、怒り、貪欲、高慢、妄想、そして嫉妬です。サーダナーを通して、このチャクラがクンドリニーのエネルギーで浄化されると、それらのネガティブな習性はポジティブなものへと変容します。

『シャットウ・チャクラ・ニルーパナ』は、チャクラの情報についての最も権威的な資料である教典ですが、このチャクラが浄化された時、探究者に何が起こるかを次の言葉で描写しています。

[人は]、たちまち、自らのあらゆる[内なる]敵から自由になる。

その者は、ヨーギの中の王となり、
太陽のように無知の濃い暗闇を照らし出す。

彼のネクターのような言葉の豊かさが
理路整然とした話の中の、散文や韻文の中に流れる。²

教典の教えから、チャクラの浄化——神聖な教典の朗唱によって支えられる過程——は、私たちが制限するネガティブなエネルギーを解消すると共に、私たちの精神的な成長を促すがジティブなエネルギーと性質を生み出すと、理解できます。

スワーデャーヤの結果として、私たちは浄化されたチャクラの実りを体験することができます。例えば、多くの人は生まれ変わったように感じたり、新鮮なエネルギーや創造的なインスピレーション、軽やかな感覚に満たされたりします。

スワーデャーヤの修行には、サンスクリット語の音を正確で、かつ楽に発音することを学ぶ必要があります。

サンスクリット語を発音することが初めての人、あるいはこれまで発音に焦点を当ててこなかった人は、最初は難しいと思うかもしれません。これは、あなたの母国語がインドの言語でない限り、顔と口の特定の筋肉をこれまでに使ったことのない方法で動かすことになるからです。しか

し、今日これから学ぶことを規則的に集中して行うことで、正確な発音を身に付けることができます。

あなたの発音を助けるために、これから発音法 (elocution) に焦点を当てます。これはサンスクリット語のアルファベットと関連します。オックスフォード辞典は、「発音法」を以下のように定義しています。

明瞭で表現豊かに話す技術、特にはっきりとした発音と個々の音の強弱や長短を明確に発音すること。

この語は、自分自身を明確で流ちょうに表現する能力を意味する eloquent という語と同じ語源を持ちます。

シッダ・ヨーガの道では、私たちは神聖な教典を流ちょうに、つまり自然で、楽に、一つの音から次の音へとつながって流れるように朗唱するよう努力します。このつながって統一された流れが美しい音を作り出し、私たちが集中するのを支え、マントラの中にある神聖なエネルギーを体験する手助けとなるのです。

学びのセッション第2回では、私たちの身体全体が、神聖な教典のマントラを朗唱し、それらの力強い響きを体験するために使う道具であると学びました。また、安定して開いた楽な姿勢を培う時、それは呼吸が私たちの身体の隅々まで自由に流れるようにすることも学びました。

声帯の間を流れ、喉と口で響く時の呼吸を使って、さまざまな音声を作り出すことができます。あなたは最初に喉の奥で音をはっきりと発音し、唇、歯、舌を使うことによって、特に子音の発音を完成させます。さらに顎を低くしたり高くしたりして動かし、詩節のメロディーにあるさまざまな高さの音に調節します。

先に述べたように、あらゆる言語は力を持っています。サンスクリット語では、それぞれの文字が独自の振動や精神的なエネルギーを伝えます。私たちが繰り返す時、それらは独自のはっきりとした効果をもたらします。一つ一つの文字を正確に発音すればするほど、その力は私たちにとってより明らかに現れます。これが、これらの文字の発音に磨きを掛け、向上させることが重要である理由です。

サンスクリット語の文字と「シュリー・グル・ギーター」のマントラの発音に磨きを掛けるためには、サンスクリット語の母音の発音を練習することから始めると良いでしょう。「シュリー・グル・ギーター」では、10 の主な母音が出てきます。それぞれの母音は特有の音を持ち、長母音か短母音のどちらかです。

- 短母音は、1拍の長さです。
- 長母音は、2倍の長さ、つまり2拍の長さです。

短母音は次の通りです。

a अ ア

i इ イ

u उ ウ

長母音は、次の通りです。

ā आ アー

ī ई イー

ū ऊ ウー

e	ए	エー
ai	ऐ	アイ
o	ओ	オー
au	औ	アウ

ここでは、画面に現れるサンスクリット語の母音を聞くことができます。それぞれの母音は3回ずつ繰り返されます。

1回聞くごとに、その母音を自分で発音してみてください。

このセッションでここまでに取り上げてきたことから、スワーデャーヤの実践にいかに関音法が不可欠であるかを十分に理解できたことと思います。「シュリー・グル・ギター」などの神聖な教典を朗唱する時、発音法について学んだことをぜひ実践してください。

「シュリー・グル・ギター」の朗唱を実践する時、母音を呼吸の上を流れる音の川として、そして子音をその川の中の小さな島や石として考えてください。子音は川の一部です。川は子音の周りを滑らかに流れていますが、決してそれらによって妨げられたり、遮られたりすることはありません。子音は音を形作るのを助け、朗唱に美しさと力を生み出します。

「シュリー・グル・ギター」を朗唱する時はいつでも、その後に数分間、沈黙の中で座ることをお勧めします。「シュリー・グル・ギター」の朗唱の後に残る沈黙は、マントラのダイナミックな響きで脈動しています。その沈黙に没頭する時、あなたは朗唱してきたマントラの源である静けさに触れるのです。

学びのセッションの参加者は、発音について学んだことを応用して、「シュリー・グル・ギター」の第 32 節から第 61 節までを朗唱しました。

スワーミ・ジは、学びのセッションを以下の言葉で結びました。

これからの 1 週間、サンスクリット語の母音の発音について学んだことをぜひ練習してください。また、『ネクター・オブ・チャンティング』の中の「発音記号について」(英語版は Guide to Pronunciation)を学ぶこともできます。

「シュリー・グル・ギター」の数節の言葉を、毎日声に出して読むことをお勧めします。長母音と短母音に注意を払いながら、楽なペースで音読してください。その方法で、毎日少なくとも5節を練習してください。

そして、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の「シュリー・グル・ギター」の録音と共に朗唱することで、母音の正確な発音を応用することができます。スワーデヤーヤの毎日の規律を保つことには、大きな力があるのです！

10 月 10 日の土曜日に行われる次回の学びのセッションについては、間もなくお知らせします。

「スワーデヤーヤ」の学びのセッション第3回に積極的に参加していただき、ありがとうございました。

安全でいてください、皆さん！



© 2020 SYDA Foundation®. 著作權所有。

¹ *Shatapatha Brahmana*, 11.5.6.

² *Shat Chakra Nirupana*, verse 18, as cited in *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, Arthur Avalon (Mineola, NY: Dover Publications, 1974).

Painting of the *svādhishthāna* chakra by Angela Trinca, as printed in *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).