2019年2月9日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第5章1～10節

　おはようございます。

今日初めて参加される方はどれぐらいいますか？

このクラスでは、『バガヴァッド・ギーター』について解説しています。

アルジュナは戦士のカーストに属する名の知れた英雄であり、彼の親友であるシュリ・クリシュナはただの友人ではなく、神の化身(man of god)でした。

神が特別に人間の命を持って現れたこのような存在を、ヒンズー教ではアヴァターラ(Avatara)と呼びます。

アヴァターラのもともとの意味は「上から下に降りてくる」(descending)であり、それが「神の化身」という意味で使われるようになりました。

「上から」とは、「イエスが天国から地上にやってきた」と言う時のイメージです。

神の化身であるシュリ・クリシュナはアルジュナの友人であり、彼が乗る馬車の御者でもあり、さらにアルジュナにとって素晴らしい助言者でした。

『バガヴァッド・ギーター』の教えの目的は、どのように戦いに勝利するかではなく、何を考えて戦うべきか、つまり戦いの哲学です。戦いの技術、方法ではありません。

そしてここでの「戦い」とは「働き」のシンボルです。

ですから、**『バガヴァッド・ギーター』が教えるのは働きの哲学です**。

アルジュナは偉大な教師であるシュリ・クリシュナに質問して、自分の疑問を解決しようとしています。そして**アルジュナは我々のシンボルです。**求道者のシンボルです。

世俗的な人は人生についてあまり混乱することはありませんが、どう生きるべきかを真剣に考えている人や求道者は、人生の目的と仕事とをどう折り合いをつけるか、より良く生きるにはどうすべきか、どうしたら完璧になるか、どうしたら幸せを得られるか、などを知りたいと切実に考えています。

そして最高の質問は、「どうしたら解脱できるか？どうしたら束縛から解放されるか？」です。

アルジュナはこれらについてシュリ・クリシュナに質問していますが、そのうちで今問題になっているのが、「仕事をしながらも悟りは可能だとは言うが、私個人(アルジュナ)にとっては働きを完全にやめて真理のことだけを考えるのと、働きながら解脱を求めるのとでは、どちらが良いのか？」です。

ヨーガと言うと、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガなどの4つのヨーガが有名ですが、前にも話したように『バガヴァッド・ギーター』の全18章の各章がひとつのヨーガを表しています。

ではヨーガとは何かと言えば悟り、つまり**自分と自分の本性がひとつになる**ことです。

自分と自分の本性である魂は普通は分離しています。

別の言い方をすればヨーガとは、**神と信者がひとつになる**ことです。

ヨーガの方法がたったひとつだけなら混乱は起こりません。

たとえば、5人家族が一足の靴を共有しているなら、外出の時にどの靴を履くかという問題は起こりません。

家族のメンバーがそれぞれの靴を持っている場合は、出かけるにあたって自分の靴を選んで履かなければなりません。お父さん、お母さん、赤ちゃん、それぞれサイズが違います。

赤ちゃんがお母さんの靴を履いたり、その逆をしたりすることはできません。

服についても同じです。

宗教だけすべての信者にとって悟りのための方法がひとつしかない、と言うのは無理があります。この点でヒンズー教はとても特徴的です。

**一万人の人間がいれば一万通りのヨーガがあります。**

たとえば『バガヴァッド・ギーター』の18章に代表されるヨーガのうちのいくつかを、どんな割合でどんな順番で組み合わせるかによって、実質的に無限の種類のヨーガが考えられます。

*(たとえば、カルマ・ヨーガ50％＋ギャーナ・ヨーガ20％＋・・・・・・)*

スワミ・ヴィヴェーカーナンダも「各人が自分に一番合ったヨーガを実践するのがよい」と言っています。

ここで問題になるのが、**「自分に一番適したヨーガは何か？」**ということです。

ですからアルジュナの質問は我々にとっても無駄ではありません。

前回も説明したように、ヨーガのなかでも**ギャーナ・ヨーガが一番速く、近道で、直線的**な悟りの方法です。

悟りを求める人はこの一番速いという理由だけで、ギャーナ・ヨーガに飛びつく傾向があります。皆さんもある場所に行こうとする時、携帯で一番速く行ける近道を調べませんか？

それに加えて一番安上がりなルートという条件も付けるとは思いますが。

悟りの方法についてもこのような近道を選びたがる人は多くいます。

ギャーナ・ヨーガは「私はアートマン、あなたもアートマン」と考えるだけでいいので簡単だ、という印象を持つ人は多くいます。

『I Am That』などの知識のヨーガ(ギャーナ・ヨーガ)についての本も多く出版されています。

問題なのは、そうやってギャーナ・ヨーガを始めてみても進めない、ということです。

そして実際には進歩していないのに、「私は進歩している」と自分を騙しています。(self- cheating)

**進歩できない理由は準備が出来ていないからです。**

ラージャ・ヨーガを例にとるなら、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラティヤーハーラ、ダーラナーまでのステップがあるのにそれを全部飛ばして、いきなりディヤーナ(瞑想)から始めて、次の最終ゴールであるサマーディ(合一)を目指すようなものです。

このような人達のサマーディとは、ぐっすり眠る　sleeping-samadhi です。

ギャーナ・ヨーガも同じで、「私はアートマン」といくら口で唱えても、肉体意識99％のままで魂意識の状態にならないなら解脱は望めません。

準備が出来ていないなら、いくら近道でもギャーナ・ヨーガで悟ることはできません。

そしてギャーナ・ヨーガのための準備とは何か、が今日の話です。

なぜ準備が必要なのかについてもう少し説明します。

**偉大な言葉**(マハー・ヴァッキャ：Mahavakya)と呼ばれる特別な言葉があります。

ウパニシャッドの中には4つのマハー・ヴァッキャがあると言われています。

たとえば師がシェータケトゥに語りかける、「**タット・ヴァム・アシ**」（あなたはブラフマン:tat tvam asi）はマハー・ヴァッキャです。

我々の日常のお喋りには無駄な言葉が溢れています。

マハー・ヴァッキャはそれらとは全く違う言葉です。

ヴァッキャは「言葉」のことであり、マハーは「偉大な」という意味です。

たとえばマハラジャは「偉大な王」、故ガンジーの呼称マハトマ(Mahatma)は、「偉大な魂」を表します。

「**ソーハム**」(私はブラフマン:soham)もマハー・ヴァッキャです。

これらの**偉大な言葉を聞いても、準備が出来ていない人は理解できず、**自分がブラフマンであるとは思えません。このような人たちには**マハー・ヴァッキャも無駄になります。**

反対に準備が出来ている人がマハー・ヴァッキャを聞くと、即座にその意味を理解します。

そしてその次は悟りです。

園芸店から上質な種を買ってきたとしても、それを植える土が硬かったり、雑草が生えていたり、砂利などが混じっていたり、水分が不足していたりするなら、植物は芽を出しません。

これが準備ということです。

ギャーナ・ヨーガの準備とラージャ・ヨーガの準備は少し似ています。

ギャーナ・ヨーガの準備との関連で、サンニャーシについて少し話します。

僧と言うと日本のお坊さんをイメージするので、サンニャーシという言葉を使います。

サンニャーシは「放棄した人」の意味で出家者のことですが、これには2種類あります。

Vidvat　 (ヴィッドヴァット) 　Sanyasi

Vividisha(ヴィヴィディシャー) Sanyasi

ヴィッドヴァット・サンニャーシは、すべての準備が終わった出家者のことです。

家から離れグルのもとに行き、グルから偉大な言葉を聞くとすぐに悟れます。

ヴィヴィディシャー・サンニャーシは出家したものの、まだ準備が出来ていない人のことです。

グルの言葉を聞いてもすぐには悟れず、そのための準備をしなければなりません。

ギャーナ・ヨーガのためにはまず内側の放棄(執着をなくす)から始めるのですが、最終的には外側の放棄もすることが理想です。

ですからギャーナ・ヨーガによる悟りが家住者には不可能というわけではありませんが、家住者には仕事、家族、人間関係などがあり、放棄することは簡単ではありません。

これからギャーナ・ヨーガのための準備について説明します。

**①聖典の学習**

　ヴェーダとヴェーダーンタの勉強です。

前にも話しましたが、カルマ・ヨーガのためには健康な肉体は必要ですが、頭脳を使う必要はあまりありません。

バクティ・ヨーガも人間に普通に備わっている感情を神に向けることで可能です。

夫や妻、息子や娘など、家族への愛情を神へ向けるのです。

頭脳はそれほど要求されませんし、肉体的な条件もあまりありません。

ラージャ・ヨーガは長く座って瞑想しますが、頭脳は求められません。

これに対してギャーナ・ヨーガは長時間の瞑想はしませんが、複雑で困難な識別のために知性が必要であり、真理とは何かを理解していなければなりません。

『バガヴァッド・ギーター』第2章にはアートマンについて書かれていますが、普通の人はこれを正しく理解できません。

そのためにはとても**精妙な知性**(subtle intelligence)が要求されます。

ウパニシャッド、ヴェーダ、ヴェーダーンタに何が書かれているかを学ぶ必要があります。

真理が何かを分かっていなければ識別はできません。

識別とは実在と非実在を見分けることであり、そもそも実在とは何かが分かっていなければ識別はできません。そして実在とは真理のことです。

ギャーナ・ヨーガでは真理の勉強はとても重要です。

このための知性は学者の知性とは違います。

学者は自分の専門分野についてはとても知識がありますが、**真理は清らかにならないと理解できません。**普通の学者の知性とギャーナ・ヨーギの知性は違います。

もちろん学者でも真理を理解できる人はいますが、それは彼が純粋だからです。

著名な学者でもヴェーダーンタやアートマンを全く理解できない人がいます。

ギャーナ・ヨーガの準備として、聖典を勉強してその意味を理解することが必要です。

**②カルマの放棄**

　ヴィカルマと呼ばれる非道徳的な仕事、行為をしないことはもちろんです。

それだけではなく、たとえヴィカルマではなくても**自分の欲望を満足させるための行為をしない**、ということもギャーナ・ヨーガの実践のために必要です。

**③罪を取り除く儀式**

　儀式によって自分の罪が取り除かれて清らかになっていることが必要です。

**④識別**

　何が永遠で何一時的かを絶えず識別します。(nitya anitya vastu viveka:ニッティヤ アニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ)

何が無限で何が有限か、何が絶対的で何が相対的かを識別します。

**⑤楽しみの放棄**

この世でも天国でも楽しむことを放棄します。(iha-amutra-phala-bhoga-viragah:イーハ アムットラ ファラ ボーガ ヴィラーガ)

仕事をしてお金を稼ぐと、それを使って楽しみたいと思います。

たくさん儀式をしてそれによって天国での楽しみを得たいと考えます。

地上、天国どちらの世界での楽しみについても、その欲望を放棄します。

**⑥6つの実践**

　(a)Sama(シャマ)　　　　　　　　　　　心のコントロール

　(b)Dama(ダマ) 　　　　　　　　　　　 感覚のコントロール

　(c)Uparati(ウパラティ)　　　　　　　 心と感覚を引き戻す

　(d)Titiksha(ティティクシャ)　　　　　苦行

　(e)Sraddha(シュラッダー)　　　　　　 聖典とグルへの信仰・尊敬

　(f)Samadhana(サマーダーナ) 心を集中する

悟りに向かうためのステップについて、『ヨーガ・スートラ』にはより詳しく記述されていますが、ギャーナ・ヨーガのほうにはそこまで細かい説明はありません。

しかし悟りというゴールは同じです。

このシャマとダマは『ヨーガ・スートラ』で言えばヤマとニヤマ、ウパラティはプラティヤーハーラと共通する部分があります。

まず**シャマ**は心の制御のことですが、この中にいろいろなアイデアが含まれています。

我々には欲望、執着、サムスカーラがありますが、心のコントロールとは心が向くすべての対象(楽しみの対象)から心を引き戻すことです。

**ただし例外があり、「真理以外の」という条件が付きます。**

聖典の勉強やグルの教えを聞く時にも心をそこに向けなければなりませんが、それは許されます。もう少し簡単に言えば、「霊的な対象以外から心を引き戻す」、あるいは「世俗的なものから心を引き戻す」のが心のコントロールであるシャマです。

次の**ダマ**は感覚のコントロールです。

目、耳、鼻、皮膚、舌などの感覚にはその対象がありますが、それから感覚を引き戻すのがダマです。ここでも例外があり、霊的な対象と世俗的な対象を区別します。

聖典を読むためにも目は必要であり、目という感覚を使わなければ聖典は学べません。

世俗的な本ではなく聖典を読んでください、というのがダマです。

聖典の注釈でもこのことは説明されています。誤解しないでください。

無条件に感覚をすべての対象から遮断するのではなく、**「霊的か世俗的かを判断しなさい」**ということです。

スラヴァナ(聞く)、マナナ(熟考)、ニディデャーサナ(集中)、以外から心と感覚を引き戻すのです。

『ヨーガ・スートラ』ではさらに詳しく説明されています。

『ヨーガ・スートラ』のヤマとニヤマにはどのような実践があったか、思い出してください。

ヤマ(禁戒:やってはいけないこと)

・アヒンサー（非暴力）

・サッティヤ（真実）

・アスティヤ（不盗）

・ブラフマチャリヤ（禁欲）

・アパリグラハ（不貪）

ニヤマ(勧戒:すべきこと)

・シャウチャ（清潔）

・サントーシャ（満足）

・タパス（苦行）

・スワッデャーヤ（聖典の学習）

・イシュワラプラニダーナ（神を瞑想する）

これらの実践はギャーナ・ヨーガのためにもとても助けになります。

ギャーナ・ヨーガではそのための準備として「心と感覚のコントロール」(シャマとダマ)と短い言葉で表現していますが、『ヨーガ・スートラ』のほうはそれをより詳細で系統的に説明しています。

シャウチャ（清潔）はきれいになる、清らかになる、ことですが、これには外面的な清潔さと内面的なそれがあることは以前話しました。

サントーシャ（満足）は本当に必要なもので満足し、野心を持たないということ。

スワッデャーヤ（聖典の学習）はラージャ・ヨーガでも大切ですが、ギャーナ・ヨーガではその重要性がより強調されていて、深く学ぶことが要求されます。

またスワッデャーヤの中に聖音オームを唱えることも含まれます。

シャマとダマでコントロールしても、心と感覚はその対象に向かいたがります。

**ウパラティ**はその心と感覚を辛抱強く何度でも引き戻す実践です。

**ティティクシャ**は我慢するということであり、『ヨーガ・スートラ』ではニヤマのタパス(苦行)と似ています。

暑い寒いなどの外的状況に影響されないことですが、その我慢がその人にとって自然な状態になっていることが大事です。

**シュラッダー**は神あるいはブラフマンと、聖典そして師への尊敬のことです。

**サマーダーナ**は制御された心で真理に集中することです。

**⑦解脱への願望**(Mumukshutvam:ムムクシュットヴァム)

　①～⑥までの準備がされていても、解脱を求める意志がなければギャーナ・ヨーガで悟ることはできません。

解脱を求める人はその動機から3つのタイプに分類できます。

**・苦しみから逃れたい**

**・最高の喜びが欲しい**

**・自由が欲しい**

「この世は多くの苦しみに満ちているのでもう再生したくない」と考える人も、それが動機となって解脱を求める可能性があります。

インドにひとつのことわざがあります。

**鍋で炊かれた米を一粒だけつまんでチェックすれば、全体の状態が分かる。**

全体の炊き上がり具合を確認するために、たくさんの米粒を試す必要はありません。

同じようにこの世はほとんどが苦しみで喜びはわずかであるということは、今生で経験すれば十分であり、それを確認するために何回も生まれ変わる必要はありません。

喜びがあったとしてもそれは一時的で、すぐ消えてしまいます。

毎日の生活は心配、混乱、恐れでいっぱいで、幸せな時間はとても短いのです。

「この世は苦に満ち溢れている」(ドゥフカム ドゥフカム サルヴァムドゥフカム:duhkham duhkham sarvam duhkham)という仏教の考え方は、しばしば悲観主義だと批判されます。

面白い例を挙げます。

**大好きな友人と会っていても、嫌いな人と会っていても、どちらも心が痛む。**

嫌いな人のケースは説明しなくてもいいでしょう。

大好きな友人と会っていても、やがて別れがやって来ることを知っているから、心が痛む(ドゥフカム)のです。どんな交わりも例外なく心が痛いのです。

一回の人生だけでこの世が苦であることは分かると言いましたが、一生どころかあなたの人生のたった一日を観察するだけいいのです。もし本当に識別できたらこのことは分かります。

起きてから眠りにつくまで、どれだけ忙しく、心配で、心が落ち着かない状態にあり、その反面どれだけの喜びの時間があったのか、内省してみてください。

生まれてから死ぬまでを分析する必要はありません。

**たった一日を識別するだけで、人生の本質が分かります。**

この一日が先ほどの米一粒に相当します。

「この世は苦しいから二度と生まれたくない」という思いは、解脱を求める動機となります。

次にこれと正反対の喜びを求めるタイプの人がいます。

どうすればより大きな喜び、最高の喜びが得られるかが彼の関心事です。

ウパニシャッドの中に、

**小さいものでは物足りない。最も偉大なものでなければ満足できない。**

という言葉があります。

このタイプの人は、「我々の本性はサッチダーナンダであり、アーナーンダは喜びである。なぜ苦しみにとらわれなければいけないのか」と考えます。

このような人達は楽観主義者であり、先程の苦しむのがいやで再生したくない人は悲観主義者です。いろいろなタイプの人がいます。

『バガヴァッド・ギーター』の第1章のタイトルは、「アルジュナの苦悩のヨーガ」(アルジュナ・ヴィシャーダ・ヨーガハ)ですが、苦しみもヨーガになるというのは興味深いことではないでしょうか。

世俗的だった人が大きな苦しみを経験した後霊的になった、という例は数多くあります。

彼らもヴィシャーダ・ヨーガを実践したと言えます。

苦しみを契機として霊的な眼が開かれたとしても、それはいけないことではないので批判しないでください。

解脱を求める人のうち第3のタイプは自由になりたい人です。

人間誰でも自由が欲しいのではないでしょうか？

遠心力(centrifugal force)が作用しているかのように、人は今の状態から離れようとします。

老若男女、年齢に関わらず、妻であるか夫であるか子供であるかに関係なく、皆自由を欲しがります。赤ちゃんでも自由を欲しがりますが、どんな例が思い浮かびますか？

お母さんが少し目を離すと、幼児はあちこちと歩き回りたがります。

お母さんは子供をコントロールしようとしますが、子供はコントロールから逃れようとします。

夫も妻も相手にコントロールされるのを嫌がります。

部下も上司にコントロールされるのを嫌がります。

政治的自由、経済的自由、宗教的自由など、自由にはたくさんあります。

皆口々に「自由、自由」と言い、自由の女神の像もあります。

政治的自由、経済的自由、宗教的自由が得られたとしても、それで本当に自由だと言えるでしょうか？　いまは物理的な自由について問題にしていますが、最高の自由とは何でしょうか？

ミクロレベルで考えてみてください。

**我々は自由ではありません。肉体、感覚、心、サムスカーラ、欲望、執着の奴隷です。**

我々は外側は自由に見えますが、内側を見るなら奴隷の状態です。

喉が乾いたら飲まないわけにはいきません。お腹がすいたら食べなければなりません。疲れていたら寝なければならず、トイレにも行かないといけません。肉体の奴隷です。

あれを食べたい、あれを見たいというのも欲望の奴隷であるということです。

自由なようでいて自由ではありません。

本当の自由が欲しい、最高の自由が欲しいなら、それを叶えてくれるのは解脱です。

アートマンのレベル、ブラフマンのレベルでのみ本当の自由が得られます。

サッチダーナンダ(存在、知識、至福)だけでなく、**自由もアートマンの本性です。**

自由への希求も解脱を求める動機になります。

ギャーナ・ヨーガのための準備として、ムムクシュットヴァムまで説明してきました。

ラージャ・ヨーガでは最初の準備はヤマ、ニヤマで始まり、最終的な段階はダーラナー、デャーナ、そしてゴールはサマーディです。

ギャーナ・ヨーガではムムクシュットヴァムまでが最初の準備で、ラージャ・ヨーガのダーラナー、デャーナに相当する最後の準備が、スラヴァナ(聞く)、マナナ(熟考)、ニディデャーサナ(集中)です。

**⑧スラヴァナ**(Sravana)

　真理について聞くこと、読むことです。

これ以前の準備段階でも聖典の勉強はありましたが、それより**集中した学習**を意味します。

そしてこの**スラヴァナで終わってしまってはいけません。**

皆さんが勉強会に参加すると、ほとんどはこのスラヴァナで終わってしまっていて、次の段階に進む人はほとんどいません。次の段階がマナナです。

**⑨マナナ**(Manana)

　スラヴァナで真理について聞いても、一回だけでは理解できません。

**何回もその教えについて深く考えます。**

それだけでなく、本当にその教えが間違っていないのか、論理的なのか、検証します。

そこで分からないことが出てきたなら、**グルに質問して疑問を解決します。**

その教えは正しいのか？もしかしてそれと反対のことが言えないのか？などあらゆる角度からチェックします。そしてここですべての疑問を解決しておかなければ次のニディデャーサナには進めません。**すべての疑問はこのマナナのレベルでクリヤーしておく必要があります。**

ヒンズー教の特徴は、「まず理解してください、それから信じてください」という点にあります。

最初から信じることを要求はしません。

ごく希に前世からのサムスカーラによって、一回真理について聞いただけで信じることのできる特別な人はいますが、ほとんどの人はそうではありません。

考えの浅い人はどうでもいいのですが、真摯な人であればあるほど教えを聞くと混乱します。

ですから混乱を解消するためにどんどんグルに質問してよいのです。

ただし自分に知識があることをひけらかすため、あるいはグルをテストするための議論は、よくありません。アルジュナは疑問を解決したいという純粋な動機から質問しています。

よく見られる自惚れからの議論ではなく、謙虚な態度でグルに対する十分な尊敬の念を持って質問すべきです。このマナナですべての疑問がなくなったら、次はニディデャーサナです。

**⑩ニディデャーサナ**(Nididhyasana)

　この時点ではもう混乱はなくなっているので、ひたすらブラフマンに集中します。

これが最後の準備です。このニディデャーサナの段階を通過すると、悟りに到達できます。

ここまでギャーナ・ヨーガの準備について説明してきました。

ギャーナ・ヨーガのサマーディについて少し説明します。

Jnana(ギャーナ)　　　　知識

Jneya(ギェーヤ)　　　　知識の対象

Jnata(ギャータ)　　　　知識を求める人

ギャーナ・ヨーガの目的である解脱とは、ブラフマンとの合一であると説明しました。

通常の状態は上記のように3つに分かれています。

知識、ブラフマン、求道者は分かれています。

サマーディは日本語で三昧と呼ばれますが、これには2種類あります。

**・サヴィカルパ・サマーディ**(Savikalpa Samadhi)

　(ラージャ・ヨーガでは　サンプラギャータ・サマーディ　Samprajnata-)

**・ニルヴィカルパ・サマーディ**(Nirvikalpa Samadhi)

　(ラージャ・ヨーガでは　アサンプラギャータ・サマーディ　Asamprajnata-)

サヴィカルパ・サマーディの状態では知識(ブラフマンの知識)は得られていますが、それはまだブラフマンそのものとは一体化しておらず、また求道者とも分離しています。

**知る人(求道者)、知識(ブラフマンの知識)、知られるもの(ブラフマンそのもの)の3つが分離しています。**たとえ話をします。塩の源は海水です。

**塩で出来た人形が海の深さを測りに行きました。しかしいったん海に入ると海水に溶けてしまい、二度と戻って来ませんでした。**

このすべてが一体になって区別できない状態が、ニルヴィカルパ・サマーディです。

サヴィカルパ・サマーディのほうは、塩人形が海岸に留まっている状態です。

これがバクティ・ヨーガとギャーナ・ヨーガの違いです。

バクティ・ヨーガの信者は神と一体になろうとはせず、神を楽しみたいと考えます。

自分と楽しみの対象の二つがなければ、楽しむということはできません。

**「私は砂糖を味わいたい、砂糖になりたくはない」**という歌があります。

バクティ・ヨーギは神とひとつになってしまうことを怖れます。

**大事なポイントは、サヴィカルパ・サマーディではブラフマンの知識はあり、求道者はブラフマンと非常に接近してはいても、まだ自分という存在の意識が残っています。**

**ニルヴィカルパ・サマーディではそれらの違いはなくなっています。**

最後にギャーナ・ヨーガのサマーディとラージャ・ヨーガのサマーディは違う、という少し深い話を紹介します。

『ヨーガ・スートラ』ではヨーガの定義を、「Yogas Chitta Vritti Nirodha　ヨーガス・チッタ・ヴリッティ・ニローダ」(ヨーガとは心の動きを止めること)としています。

ここでチッタは心となっていますが、自我や知性を含んだ「包括的な心」のことだと考えてください。

ラージャ・ヨーガのサマーディでは欲望や執着、サムスカーラなどがすべてきれいになった、**心の本性**が現れます。

ギャーナ・ヨーガのサマーディは心が清まってその本性が現れるというのではなく、最初から最後まで永遠、無限、絶対のブラフマンだけを経験します。

心(チッタ)に本性があるとしても、そこに永遠、無限、絶対のイメージはありません。

ラージャ・ヨーガでは最初から最後まですべてを心という視点から見ようとします。

ギャーナ・ヨーガでは心の本性ということは考えずに、純粋な意識だけを考えます。

**ラージャ・ヨーガは心の本性を悟り、ギャーナ・ヨーガはブラフマンを悟る**という違いがあります。

結果的に同じ経験をしているのかもしれませんが、言葉では異なった表現がされているので、紹介しました。

アルジュナはギャーナ・ヨーガを学ぶために、シュリ・クリシュナの教えを全面的に受け入れることを決めました。

**註)ギャーナ・ヨーガのための準備**

①聖典の学習

②カルマの放棄

③罪を取り除く儀式

④識別

⑤楽しみの放棄

⑥6つの実践

⑦解脱への願望

⑧スラヴァナ

⑨マナナ

⑩ニディデャーサナ