2018年11月3日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第4章11～20節

・引用：第4章34,36,38,39,42節

　おはようございます。

ご存知だと思いますが、1ヶ月ほどインドに帰国していました。

ですから日本語が少し怪しくなっているかも知れません。

インドではまず首都のニューデリーから我々ラーマクリシュナ・ミッション、ラーマクリシュナ僧院の総本部がある西インドのベルルマトに行きました。

そこにはシュリ・ラーマクリシュナ、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ、スワミ・ブラマーナンダ、ホーリー・マザーを祀るお寺があります。

スワミ・ブラマーナンダもホーリー・マザーも死後この場所で荼毘に付されました。

またシュリ・ラーマクリシュナの直弟子の覚者である、プレーマ―ナンダジ、シヴァーナンダジ、スボダーナンダジも皆ここに住んでいました。

現在の世界の中でもとても特別で神聖な場所です。

最近皆さんはパワースポットを一生懸命探し回りますが、ベルルマトこそ最も偉大なパワースポットだと私は考えます。

それだけでなく近くにはガンジス河が流れ自然が残っており、神聖な雰囲気も素晴らしいのですが、それは私の話を聞いたり写真などを見たりしても不十分で、実際に現地に行かないと分からないのではないかと思います。

ラーマクリシュナ寺院に足を踏み入れると、誰もがすぐに特別な感覚を覚えるはずです。

日本のヴェーダーンタ協会の僧は私一人だけですが、ベルルマトには300人の僧がいます。

朝夕のアラーティには多くの僧が参加しますが、コルカタなどの近隣からも多くの人々が集まってくる夕方に比べると、朝のほうは少し静かです。

皆さんには一度行ってみることをお勧めします。

聖典の勉強も大事ですが、頭だけの知識ではなかなか変わることはできず、経験も必要です。

その経験のために皆さんは高野山や伊勢、インドではブッダガヤなどを訪れるわけですが、同じような感じでベルルマトに行ってみてはいかがでしょうか。

ベルルマトに少し滞在した後、ホーリー・マザーの生誕地であるジャイランバティという村に行きました。ここはまだ昔そのままの田舎の雰囲気を残していて、すぐ近くにはシュリ・ラーマクリシュナの生まれたカマルプクル村があります

その後ベルルマトに戻ってからベナレスに向かいました。

ベナレスはシヴァ寺院が有名ですが、シヴァ以外の神を祀ったお寺もたくさんあります。

ベナレスは巡礼の場所として有名で、「死ぬ前に一度はベナレスを訪れ、ガンガーで沐浴してヴィシュワナート寺院に参拝したい」という願いを持つインド人は多くいます。

ヴィシュワナートはシヴァ神の別名であり、「宇宙の持ち主」という意味です。

シヴァの妻である女神アンナプルナ(別名ドゥルガー/カーリー)も祀られています。

アンナプルナは「食事をたくさん与える者」という意味です。

ベナレスにはハヌマーンなど他の神々の寺院もあります。

ベナレスでガンガーに沐浴した時、私は日本の皆さんのために祈りました。

それからアラハーバドに行きましたが、ここはもともとプラーヤグという名前だったのがイスラムの支配下にあった時に「アラーの場所」という意味のアラハーバドに改称され、今後またプラーヤグに戻ることが決まっています。

4か所持ち回りで3年に一度行われる、インド最大の宗教祭典であるクンバ・メーラの開催地のひとつがこのアラハーバドです。ここは3つの川が合流する場所と考えられています。

ガンガー、クリシュナに関係のあるヤムナ川、そしてサラスワティ川です。

サラスワティ川は現在確認できませんが、地中を流れてまだ存在しているとヒンズー教徒は考えています。

3つの川が合流するこのアラハーバドはとても神聖な場所でそこで私も沐浴し、ラーマクリシュナ・ミッションの支部に数日逗留し、それからベナレス、ニューデリーを経て日本へ10月24日に戻ってきました。それから仙台での講話があり、今日ここインド大使館にいます。

久しぶりに皆さんの顔を見ることができ、嬉しく思っています。

さて前回は知識についてお話ししましたが、今日の話が理解しやすいように少し要約してみます。ここしばらくずっと『バガヴァッド・ギーター』第4章について説明しているのですが、38節を見てください。

***この大いなる智識こそ、この世を浄化する無上の力なのであり、ヨーガの修行を完成した人は、その知識が実は自己の中にあることを悟るに到る。//4-38***

一番清らかなものは知識(ギャーナ)であると言っています。

知識には物質的な知識もありますが、ここでのギャーナは文脈から考えてその知識ではありません。前にも説明したように知識には2種類あります。

**・アパラーヴィッデャ**(Apra vidya)　　世俗的な知識

**・パラーヴィッデャ**(Para vidya)　　　真理の知識

アパラーヴィッデャは学校などで学ぶ普通の知識や学問のことです。

アパラーは「高くない」、パラーは「高い」という意味で、パラーヴィッデャはアートマンの知識のことであり、それは**「アートマンのみが実在である」**という知識です。

実在、永遠、絶対、自由、無限がアートマンの性質であり、それを言葉で表すなら**サッチダーナンダ**(絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福)である、というのが真理の知識です。

アートマン以外のすべてのものは有限、一時的、相対的であり、束縛されています、

このアートマンについての知識が、最も高く、神聖で、絶対的な知識です。

個人的なレベルでのアートマンと偉大なレベルでのブラフマンは同じものを指します。

アートマンがどんな特徴を持っているのかは、36節に記されています。

***たとえ君が極悪の罪人だとしても、この大智の舟に乗るならば、あらゆる苦痛と不幸の大海を、難なく渡りきって行けるであろう。//4-36***

世俗的な世界が海にたとえられていて、知識の舟で世俗の海を渡ることができる、と言っています。

しかしたとえ舟で海を渡ったとしても、海はまだ存在しています。

また世俗の海で溺れて沈んでしまうかもしれません。37節を見てください。

***おおアルジュナよ！　燃えさかる炎が、薪を焼き尽くして灰にするように、この智慧の火も、あらゆる行為の業報を焼き尽くして、灰にしてしまうのだ。//4-37***

知識は火であり、それによって無知や世俗的な罪を燃やして消滅させてしまう、というたとえを使っていますが、ここにはカルマのアイデアも登場しています。*(「あらゆる行為の業報」)*

カルマは我々を縛っていて、その結果我々には自由がありません。

人生の目的は自由であり、天国に行くことではありません。

もちろん地獄にも行きたくありませんが、ヒンズー教の考え方では天国も一時的であり、行けたとしてもまた戻って来なければなりません。

カルマがある限り生まれ変わりは続き、天国や地獄に行くことを繰り返し、我々の苦しみ悲しみは終わりません。

ヒンズー教では自由すなわち解脱こそが最終目的ですが、カルマがある限りそれは実現できません。しかしそのカルマもギャーナによって消滅します。

前回は3種類のカルマについても説明しました。

①サンチタ・カルマ(Sanchita-Karma) :前世で蓄積されたカルマの全体

②プラーラブダ・カルマ(Prarabdha-Karma):今生を形成するカルマ

③クリヤマーナ・カルマ(Kriyamana-Karma):今生で新たに生じるカルマ

これらのカルマもギャーナ(真理の知識)によってなくなります。

焼かれた種子からは再び芽が出ることがないように、ギャーナの炎によってカルマを焼き尽くして消滅させることができます。

カルマが消滅した人は再生することはありませんが、これもギャーナの結果として可能です。

42節を見てください。

***されば、バーラタ王の子孫(アルジュナ)よ！　己の心の迷いと疑いを智識の剣で断ち切り、精神をヨーガに集中し、さあ、立ち上がって戦いなさい！』と。//4-42***

『バガヴァッド・ギーター』は舟、炎、に続いてここでは剣にたとえることで、ギャーナをイメージさせようとしています。

シュリ・ラーマクリシュナも同様にイメージを用いて、その教えを伝えることをしました。

教えることは同じでもイメージとして強く印象付けられなければ、それを聞いた人間の意識の深い部分には残らないのです。

我々は世俗的な考えを強く持っているので、霊的な教えを聞いても簡単に受け入れることができません。

母親は子供に、「遊ばないで勉強しなさい。コンピュータゲームをやり過ぎないように」と諭します。一回言っただけでは分からなくても、しつこく何度も繰り返します。

子供の心の中には遊びたいという欲求が強くあるので、一回叱っただけでは言うことを聞かないのです。

『バガヴァッド・ギーター』についての讃歌がありますがその冒頭に、

『バガヴァッド・ギーター』よ、あなたはお母さん(amba:アンバ)です。普通の母親は今生の世俗的なことに関して子供の面倒を見ます。霊的でない母親は、霊的な面で子供サポートすることはできません。しかし『バガヴァッド・ギーター』は神聖で霊的なサポートをしてくれ、しかもそれは今生だけではなく我々が解脱するまでずっと続きます。『バガヴァッド・ギーター』はどんな母親よりもすばらしい母親です。

この素晴らしい『バガヴァッド・ギーター』もギャーナについて語る時に、舟、炎、剣というイメージを使います。

「舟で世俗を乗り越え、炎でカルマを燃やし、剣で無知(アギャーナ)を断ち切りなさい」と教えます。ここまでが前回の復習です。

ではどうしたらギャーナ(真理の知識)を得ることができるでしょうか。

その方法は何か、そのための条件は何か、についてお話しします。

皆さん、4つのヨーガの中のギャーナ・ヨーガをイメージしておいてください。

(他にはバクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガの3つがあります)

ギャーナ・ヨーガはアートマンとブラフマンの知識を得るためのヨーガであり、それを学び最終的には悟るための方法があります。

**『ヴェーダーンタ・サーラ』**(Vedantasara)というヴェーダーンタ哲学を学ぶための本がありますが、サーラは「エッセンス」の意味です。

まずはこの本が考えるギャーナを得るための条件について引用します。

皆さんはこれからの私の説明を聞いて、「そんなに大変なら、自分にはヴェーダーンタを勉強することなど到底無理だ」と落ち込まないでください。では条件を列挙してみます。

**①心と感覚のコントロール**

**②尊敬**

　ヴェーダーンタを教えてくれる師(聖者)、ヴェーダーンタの教える真理、ブラフマンそのもの、に対して敬意を払うことです。

余談ですがスワミ・ヴィヴェーカーナンダは彼個人の考えとして、これにもうひとつの尊敬を付け加えました。それは自分自身に対する尊敬、つまり自信です。

自信がなければ何も勉強できません。

**③忍耐**(Titiksha:ティティクシャー)

　暑さ寒さなどを我慢し、他者による毀誉褒貶に影響されることなく、心を静かな状態に保つということです。

**④聖典の学習**(Svadhyaya:スワッデャーヤ)

**⑤永遠なものと一時的なものの識別**

(Nitya-anitya Vastu Viveka:ニティヤ-アニティヤ ヴァストゥ　ヴィヴェーカ)

ヴィヴェーカは「識別」のことです。実在‐非実在、永遠‐一時的、絶対‐相対、無限‐有限を識別することです。スワミ・ヴィヴェーカーナンダの名前の由来もここにあります。

**⑥楽しみの放棄**(Iha-amutra phalaboga viraga:イーハ-アムットラ ファラボーガ ヴィラーガ)

　人は誰もが「楽しみたい」という願望を持っています。

イーハは現世、アムットラは天国のことで、今生では世俗的な楽しみを、天国に行けば天上の楽しみを求めます。この楽しみの中には、自分の行為の結果を享受することも含まれます。

一生懸命勉強してその結果良い仕事につきたいという希望や、有名になりたいという名声欲などもこの「楽しみたい」に当たります。

人が努力するのは皆この努力の結果を「楽しみたい」という思いがあるからであり、この観点からするとロシアの共産主義が失敗した理由は明らかです。

頑張らなくても日々の糧が得られるなら誰も頑張りませんし、頑張ってもそれに見合った結果を享受できなければ誰も努力しようとはしません。人間の心理から考えても当然です。

ヴィラーガは「放棄」のことで、ここでは欲望や仕事の結果を放棄するという意味です。

『バガヴァッド・ギーター』でも、「行為と行為の結果はあなたのものではないのだから、神に捧げなさい」というように、繰り返し放棄が説かれています。

さてこれまでギャーナを得るための条件を6つ挙げましたが、これで十分でしょうか？

いいえ、そうではありません。もうひとつ条件があります。

**⑦解脱への願望**(Mumukshtva:ムムクシュッタ)

　モクシャ(解脱)という言葉は聞いたことがあると思いますが、ムムクシュッタは「モクシャの願い」のことです。

最も重要な条件であり、これがなければヴェーダーンタを学ぶ意味がありません。

人生の目的は解脱であり、天国に行くことが目的の人には解脱の願いはありません。

ここまでが『ヴェーダーンタ・サーラ』からの引用であり、次にギャーナを獲得するための条件について『バガヴァッド・ギーター』の説を紹介します。

これからの話の中でヴェーダーンタとギャーナ・ヨーガは同じものだ、という前提で私の説明を聞いてください。

『バガヴァッド・ギーター』はギャーナを得るための条件を、**外的**(external)と**内的**(internal)の両面から説明しています。ギャーナを得るための二種類の実践があります。

他者にも分かる外から見ることのできる実践と、そうではない内的な実践があります。

心の中の実践は外からは見えません。34節を見てください。

***真理を体得した賢者をうやうやしく礼拝し、真心をもって仕え、真理を学ぶがいい。そうした聖師のみが、弟子に無上の知識を授けることができるのだから。//4-34***

前回もこの節を引用して説明しましたが、まず外的実践から説明します。

**・師の条件**

我々がある人からギャーナを学ぶ場合、その師となる人は二つの条件を満たしている必要があります。

まずヴェーダーンタをよく学びその知識を持った **学者** であることが第一の条件です。

ここでギャーナン ギャーニナス タットヴァ・ダルシナハ(jnanam jnaninas tattva-darsinah)という表現が出てきます。

ギャーニーには「学者」、「悟った人」などいろいろな意味がありますが、この節での前後関係からすると単純に「学者」の意味です。*（翻訳では賢者となっている）*

しかし学者であるだけでは十分ではなく、もうひとつの条件が **悟った人** です。

タットヴァ (Tattva) は真理ということであり、ヒンズー聖典の中にもブラフマタットヴァ、アートマタットヴァ、タットヴァギャーナなどの言葉はよく出てきます。

タットヴァ・ダルシナハは、「真理を悟った人」と言う意味です。

ダルシナハ は形容詞で、「見る」という意味の動詞 ドリシュ から派生しています。

ダルシナハは「見ている人」ですが、眼だけで見るのではなく「知っている人」、「悟っている人」のことです。

*[真理を体得した]－[賢者]* と翻訳あるように、**ヴェーダーンタの学識を持っていてなおかつ悟った人が、ギャーナを学ぶときの師としてふさわしい**のです。

**・師にひれ伏す**(サシュタンガ・プラナム)

そのような師と最初に対面した時に取るべき態度が、 プラニパーテーナ(pranipatena) であり敬礼するという意味ですが、ナマステやナマスカーラの時のように頭だけを下げるのではなく、頭から足の先まで全身を床にひれ伏します。(full prostration)

参加者：日本語には「五体投地」という言葉があり、**額、両手、両足**の5か所を地面につけて敬礼します。

そうですか、インドでは**体の8ヵ所を地面につけて敬礼**します。

五体投地の5か所に**鼻、両膝**が加った8か所であり、日本の仏教より詳細に敬礼の仕方が定められています*(講話での口→鼻に修正)*。インドではこの敬礼は普通に行われています。

五体投地という言葉はあるそうですが、私は日本でこのような敬礼を見たことはありません。

この敬礼はサシュタンガ・プラナム(Sashtanga Pranam)と呼ばれ、アシュタは8という意味です。インドで寺院の神の前、自分のグルの前、僧の前ではこのような敬礼をすることが勧められています。

プラナムのナムはナマステ、ナマスカーラのナムですが、接頭辞プラは プラクリシュタ(prakrishta:特別な、比類のない)のプラであり、普通のナマスカーラよりはるかに強い敬意を伴った挨拶を意味します。

Sashtanga Pranam　＝　Sa – ashta – anga であり、sa(with)、ashta(8)、anga(体の部分)という意味の単語で合成された言葉であり、「体の8つの部分を使った敬礼」です。

サシュタンガ・プラナムはナマステ、ナマスカーラとは違います。

ある程度の時間をかけて行う敬礼であり、いきなり伏せてまたすぐ起き上がる体操のようなものではありません。かといってそのまま寝てしまうほどの長い時間ではありませんが。

**・質問する**

プラニパーテーナの次は パリプラシュネーナ(pariprasnena) です。

プラシュナは質問のことで**先生に質問する**という意味ですが、質問と議論は違います。

時々議論のための議論をする人を見かけます。(argument for second argument)

パリプラシュナはそれとは違い、真理を学ぶ過程で生じる疑問や混乱を解決するための質問です。自分がこれまで学んできた知識に固執して、自己の考え方を変えようとは思わない人は議論を吹っ掛けるために質問をしますが、これはパリプラシュナではありません。

真理を学びたいという意欲があることが前提で、先生の教えることが自分のこれまで学んだ知識とは違いすぐには受け入れられないが、ぜひ自分の疑問を解消したい、という思いからされる質問がパリプラシュナです。

例を挙げるなら『バガヴァッド・ギーター』の中でアルジュナがクリシュナに対してする質問は、すべてパリプラシュナです。

アルジュナは議論のために、また自分のエゴや自惚れのために質問しているのではありません。

もちろん質問することは大切であり、分かっていないのに頭から信じ込むのはよくありません。

理解していないのに師の教えを盲信するのは、とても浅いレベルの信仰です。

ヴェーダーンタを勉強する時に、先生は生徒に質問することを奨励します。

シュリ・ラーマクリシュナとスワミ・ヴィヴェーカーナンダの関係において、二人の間には多くの議論があったように見えます。

しかし外からは一見議論のように見えますが、それはスワミジの「知りたい」という欲求に基づいた質問でした。

質問の動機は自分のこれまでの考え方を守りたいというエゴではなく、「分からないことがたくさんあるけれど、どうしても知りたいので教えてください」という真理への渇望でした。

シュリ・ラーマクリシュナも弟子の気持ちが分かっていたので、決して嫌がらずに辛抱強く質問に答えました。

真理とは何か、それを知るためにはどのような実践が必要か、何が障害になるのか、その障害を克服するにはどうしたらよいのか、などについての質問がパリプラシュナです。

**・師に対する奉仕**

セーヴァヤー(sevaya)のセーヴァは奉仕のことですが、以前私は日本語の「世話」という言葉は発音が似ているこのサンスクリットのセーヴァが語源だと思っていました。

よく調べてみるとどうやらそうではなかったようですが、セーヴァと世話の意味は同じです。

ここでの奉仕は、非利己的な見返りを求めない奉仕です。

もちろん霊的な師から得られるのは世俗的なものではなく、真理の知識です。

この奉仕については以前も説明しましたが、肉体的レベル、心のレベル、などいろいろなレベルがあります。

またグルの言葉に従うことも大切であり、グルの言葉に反する行動をしていながらセーヴァやプラナムをしても意味がありません。

大事なのはグルを喜ばせることであり、そうなればグルも自然に愛情を持って弟子を導きます。

グルの恩寵は重要であり、授業料を支払うから教師に教えてもらう、というのはビジネスライクなとても低いレベルの関係です。

34節で説かれているのはそのような師弟関係ではありません。

スワミ・トゥリヤーナンダジのエピソードがあります。

トゥリヤーナンダジには付き添いの僧侶が二人いました。

一人はスワミの体のケアや食事の準備などの身の回りの世話をしていました。

もう一人の僧はスワミの好きな聖典『バーガヴァタム』を朗読し、その解説をスワミに読んで聞かせました。

トゥリヤーナンダジは「以前の僧は私の肉体の世話をしてくれたが、この僧は私の心の面倒を見てくれる」と言いました。グルに対する奉仕にもいろいろなレベルがあるという話です。

さて、ここまで説明したことはすべてギャーナを得るための外的な実践です。

次に内的実践について説明します。まずは**信頼**(信仰-シュラッダ:Shraddha)です。

弟子が師に対して抱いている強い尊敬や信頼は外からは分かりません。

師に対する敬礼(プラナム)は外から見えますが、形としてはプラナムしていても心の中に師に対する尊敬がないこともあり得ますし、それは外からは分かりません。

神社に入って柏手を打っている人を見かけることはありますが、その人が本当に神を信じているのかどうか、我々には分かりません。

また葬式の時も付き合い上参列していても、故人を悼む気持ちが全くない人もいます。

それは他の参列者には分かりません。

本当の尊敬は心の中にあります。

師に対する尊敬、聖典の教える真理に対する尊敬、ブラフマンに対する尊敬、これらは皆心の中のものです。この尊敬の心がなければギャーナの勉強はできません。

ギャーナだけに限らず、この尊敬はすべてのヨーガの実践において大切です。

バクティ・ヨーガでも重要ですし、ラージャ・ヨーガでも先生に対する尊敬がなければ何も勉強できません。この尊敬はとても重要ですが、決して簡単なことではありません。

なぜなら師の教えと我々がこれまで維持してきた考えとの間に、時には矛盾が生じることがあるからです。分かりやすい例を挙げます。

ヴェーダーンタの教師は、「あなたはアートマンです。肉体ではなく魂であり、意識です」と教えますが、これは我々が経験してきたことと正反対ではないでしょうか。

我々は経験上自分は肉体だと考えているので、師の言葉と自分の経験との間に矛盾を感じます。

師の教えを聞きそれをすぐ信じるというのは、滅多にあることではありません。

心からの尊敬があれば、師の言葉を聞いてすぐ信じることができます。

尊敬は内的なものであり、形式上プラナムしても質問をしてもそこに尊敬がないこともあり得ます。

**これまでの経験からかけ離れている**から、という理由以外に我々がヴェーダーンタの教えを受け入れにくい理由がもう一つあり、それは我々の**エゴ**です。

「自分はこれまで一生懸命勉強してきて今の知識を得た。それを根底から変えてこれまで得たものを今さら手放したくない」という自惚れが問題なのです。

このエゴがある限りグルに対する信頼は生まれません。

我々の持つサムスカーラ(傾向)が、グルの教えと相反することがあります。

グルから「あなたは魂だ」と言われても、「私は肉体だ」と思っている人間は、今から自分の考えを変えようとは思いません。変化したくないのです。

「自分と身内は愛情でつながっている深い関係だ」と考えている人にとって、「近親者と関係はあるが、それが執着になってはいけない」とするヴェーダーンタの教えは、容易には受け入れられないのです。

「あなたは日本人でもなくインド人でもない、女でもなく男でもない、仏教徒でもなくキリスト教徒でもない、あなたは純粋な意識です」という教えは我々の深層にあるサムスカーラが拒否するので、聞いても理解できないのです。

**我々が物質的**であることも、ヴェーダーンタの教えを理解しにくい理由のひとつです。

我々の心は物質的で粗大なので、粗大なものに関する知識はすぐに理解し信じることができますが、精妙なものや霊的なものについては理解が難しいのです。

また我々は科学者の言うことは信じても、聖者を信じてはいません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダもそのことについて言及しています。

我々も釈迦やイエスの言葉は信じないのに、ニュートンやアインシュタインの言葉なら確かめることなくすぐ信じてしまうでしょう。

『ラーマクリシュナの福音』の中に、家が壊れてもそれが新聞にニュースとして載っていなければ信じない、という人の笑い話があります。経験よりも頭や論理を重視する人です。

尊敬して信じるというのは、実に容易なことではありません。

グルを尊敬してその教えを信じられるために必要なのはひとつは**純粋**であること、もうひとつは**体意識が減少する**ことです。

純粋になればヴェーダーンタの精妙な話を理解できるようになります。

体意識が減少して欲望や執着が減って魂意識が優勢になると、グルや真理に対する尊敬が生まれます。

内的実践の次の方法について説明しますが、39節を見てください。

***篤い信仰心をもつ人は、感覚の欲望を制御することで、この無上の智識を得、速やかに究極の平安の境地に到る。//4-39***

ここには内的実践の条件が3つ出てきます。

先ほどのシュラッダも出てきますが、次のタット・パラハ(tat-parah)は**グルの教えたことをずっと考え続ける**という実践です。尊敬だけではまだ不十分です。

ある注釈者の考えでは、尊敬の心があってグルの教えを信じていても、怠け者は霊的に進むことができず、実践することが必要なのです。

さらに次の条件はサンヤテーン-ドリヤハ(samyatendriyah)ですが、**すべての感覚の制御**のことです。

尊敬があり教えについて考え続けても、感覚をコントロールできなければ真理は悟れません。

『バガヴァッド・ギーター』の考えるギャーナを得るための内的実践の3つの条件は、

**①尊敬・信頼**

**②教えについて考え続ける**

**③感覚の制御**

です。

協会本の翻訳ではタット・パラハに対応する部分がはっきりしませんが、タットは直接的には「それ」という意味であり、ここではグルの教えを指します。

タット・パラハは「グルの教えにフォーカスする」という意味です。

最後に第4章の終わりの42節を読んでください。

***されば、バーラタ王の子孫(アルジュナ)よ！　己の心の迷いと疑いを智識の剣で断ち切り、精神をヨーガに集中し、さあ、立ち上がって戦いなさい！』と。//4-42***

興味深いのはこれだけ知識(ギャーナ)について語りながら、最後にカルマ・ヨーガの教えが出てくることです。

『バガヴァッド・ギーター』の中に「ヨーガ」という言葉は数多くあり、それぞれの文脈で意味が違うのですが、この節の*「精神をヨーガに集中し」*のヨーガはカルマ・ヨーガのことです。

それは、*「立ち上がって戦いなさい」*というところから分かります。

シュリ・クリシュナが教えを説いている場所は戦場であり、アルジュナは戦士のカーストに属し戦うことが義務であるのに、戦いたくないという思いにとらわれていました。

敵側の人間も皆親戚であり、それを殺すことで罪を犯すことをアルジュナは恐れていました。

シュリ・クリシュナは、「アルジュナよ、あなたは賢いようでいて実は随分と無知である」と言い、何が無知で何が知識かをアルジュナに教えます。

クリシュナが教えるのはアルジュナから、「自分は何が正しいかわからないので、どうか教えてください」と懇願されたからです。

クリシュナは、なぜアルジュナにとって戦うことが必要なのか、何を考えて戦うべきなのか、戦うときの態度はどうあるべきか、と武器の使い方ではなく**戦いの哲学**について教えます。

そして最終的にカルマ・ヨーガの実践を勧めます。

次回から始まる第5章について少し触れると、その冒頭でアルジュナはクリシュナに対し、「あなたはある時はギャーナ・ヨーガを勧めたかと思うと、次にはカルマ・ヨーガを勧めるので私は混乱してしまいます。どうしたらよいのでしょう？」と問います。

詳しくは次回説明します。