

# Перевод смыслов Йога-сутр Патанджали

под ред. А. Лапина

## Глава 1. Самадхипада

- 1.1. Итак, наставление в йоге.
- 1.2. Йога есть прекращение деятельности (Вритти), присущей сознанию (Читта).
- 1.3. Тогда Наблюдатель пребывает в своей подлинной природе.
- 1.4. В другое время Наблюдатель отождествляется с Вритти (деятельностью).
- 1.5. Существует пять разновидностей Вритти (деятельности), некоторые из них причиняют страдания, другие нет.
- 1.6. Эти разновидности: истинное познание, заблуждение, воображение, сон и память.
- 1.7. Истинное познание: непосредственное восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство.
- 1.8. Заблуждение есть ложное знание, не соответствующее действительности.
- 1.9. Воображение происходит от образов, не существующих в действительности.
- 1.10. Сон есть деятельность (Вритти) сознания в отсутствии чувств.
- 1.11. Память есть сохранение прошлого опыта.
- 1.12. Прекращение деятельности (Вритти) достигается практикой и бесстрашием (Вайрагья).
- 1.13. Практика есть усилие по сохранению устойчивости сознания.
- 1.14. Практика становится успешной тогда, когда ее выполняют непрерывно в течение длительного времени и с любовью к достигаемой цели.
- 1.15. Бесстрашие (Вайрагья) есть сознание, в котором отсутствует жажда впечатлений.
- 1.16. Благодаря постижению Высшего Пуруши (Духа) исчезает влечение к гунам.
- 1.17. Самадхи самоосознавания (Сампраджнята Самадхи) сопровождается различением, мудростью, блаженством и безусловным присутствием.
- 1.18. Другое Самадхи (Асампраджнята Самадхи) достигается практикой намерения (Пратьяя) остановки ума, в котором сохраняются только прошлые впечатления (самскар).

- 1.19. Если нет полного отказа от всех привязанностей, тогда Самадхи сопровождается видениями богов (бестелесных существ) и духов природы.
- 1.20. Самадхи (Асампраджнята Самадхи) также достигается искренней верой, решительностью, воспоминанием, сосредоточением и различающей мудростью.
- 1.21. Быстрого успеха достигают те, у кого сильная устремленность.
- 1.22. Успешность зависит от степени устремленности: слабой, умеренной или сильной.
- 1.23. Самадхи достигается преданностью Ишваре (Ишварапранидхана).
- 1.24. Ишвара есть особый Пуруша, свободный от аффектов (кlesh), действий (кармы) и их последствий.
- 1.25. В Ишваре «семя всезнания» безгранично.
- 1.26. Ишвара, не ограниченный временем, является учителем древних учителей.
- 1.27. Его проявлением является Пранава.
- 1.28. Сосредоточение на Ишваре достигается повторением (джапа) звука Аум.
- 1.29. Так постигается истинная сущность сознания (Пратьяк-четана) и устраняются все препятствия.
- 1.30. Препятствия для сознания суть: болезнь, апатия, сомнения, невнимательность, лень, невоздержанность, ложное восприятие, нерешительность и утрата достигнутого.
- 1.31. Ум (Манас) рассеивается от страдания, уныния, дрожания тела и неровного дыхания.
- 1.32. Для преодоления этого достаточно единственной практики.
- 1.33. Сознание (Читта) очищается дружелюбием, состраданием (милосердием), радостью и беспристрастностью по отношению к счастью, горю, добродетели и пороку.
- 1.34. Либо же выдохом и задержкой дыхания.
- 1.35. Успокоение ума (Манас) достигается сверхчувственным восприятием.
- 1.36. Или визуализацией сияющего света, в котором нет печали.
- 1.37. Или освобождением сознания (Читта) от всех привязанностей.
- 1.38. Или благодаря осознанию сна и сновидения.
- 1.39. Или благодаря медитации (Дхьяна) на том, что дорого сердцу.
- 1.40. Сознание может постичь все – от атома до бесконечности.

- 1.41. Сосредоточение (Самапатти) есть отождествление сознания с процессом и объектом наблюдения, это подобно кристаллу.
- 1.42. Если сосредоточение сопровождается суждением (Савитарка Самапатти), то происходит смешение названия, объекта и значения.
- 1.43. Безмолвное сосредоточение (Нирвитарка Самапатти) достигается слиянием сознания – лишённого оков памяти и каких-бы то ни было напряжений – с объектом.
- 1.44. Эти два вида сосредоточения (Савичара и Нирвичара Самапатти) применимы и к «тонким» объектам.
- 1.45. «Тончайшее» бесформенно (Алинта).
- 1.46. Сосредоточение, при котором сохраняется суждение, есть Самадхи «с семенем» (Сабиджа Самадхи).
- 1.47. При безмолвном сосредоточении возникает ясность сознания.
- 1.48. Такое сознание называется «несущим Истину» (Ритамбхара).
- 1.49. Высшее знание (Праджня) не может быть передана словами или получено логическим выводом.
- 1.50. Впечатление, порожденное Самадхи, вытесняет все другие впечатления.
- 1.51. При устранении и этого, наступает Самадхи «без семени» (Нирбиджа Самадхи), ибо вся деятельность (Вритти) сознания (Читта) прекращена.

## **Глава 2. Садханапада**

- 2.1. Самообуздание (Тапас), самопознание (Свадхьяя) и преданность Ишваре (Ишварапранидхана) есть йога действия (Крийя-йога).
- 2.2. Эти три предназначены для достижения Самадхи и устранения аффектов (клеш).
- 2.3. Неведение (Авидья), эгоизм (Асмита), привязанность (Рага), отвращение (Двеша), жажда жизни (Абхинивеша) суть пять аффектов (клеша)
- 2.4. Неведение порождает все последующие аффекты (клеши) в скрытом, ослабленном, прерванном или полностью развернутом состояниях.
- 2.5. Неведение есть принятие невечного, нечистого, страдания, не-Атмана за вечное, чистое, счастье, Атман.
- 2.6. Эгоизм (Асмита) есть ошибочное отождествление Наблюдателя с телом, умом и чувствами.
- 2.7. Привязанность (Рага) есть влечение к удовольствию.
- 2.8. Отвращение (Двеша) есть реакция на страдание (Дукха).
- 2.9. Жажда жизни (Абхинивеша) возникает даже у мудрого.

- 2.10. Если эти аффекты ослаблены, они могут быть устранены прекращением деятельности сознания.
- 2.11. Их функционирование устраняется медитацией (Дхьяна).
- 2.12. Накопленная карма, имеющая своей причиной аффекты, развертывается, как во внешних событиях, так и в состояниях сознания.
- 2.13. Созревание накопленной кармы обуславливает форму существования, продолжительность жизни и жизненный опыт.
- 2.14. В виду обусловленностью добродетелью или пороком эти три имеют своим результатом наслаждение или страдание.
- 2.15. Для умеющего различать (Вивека), все есть страдания – из-за подверженности непрерывному изменению, беспокойства (Вритти), следов прошлых впечатлений (Самскара), а также по причине противоречивого развертывания гун.
- 2.16. Страдание, которое еще не наступило, может быть устранено.
- 2.17. Отождествление Наблюдателя с наблюдаемым является причиной того, что должно быть устранено.
- 2.18. Наблюдаемое имеет свойство ясности (Саттва), активности (Раджас) и инерции (Тамас), включает в себя как различные явления (Бхута), так и переживания (Индрии), и имеет своей целью приобретение опыта (Бхога) и Освобождение (Апаварга).
- 2.19. Гуна может быть определенной (Вишеша), неопределенной (Авишеша), едва заметной (Лингаматра) или совсем неимеющей признаков (Алинга).
- 2.20. Наблюдатель есть чистое сознание, которое видит посредством интерпретирующего ума.
- 2.21. Видимое существует для того, чтобы служить Наблюдателю (Атман).
- 2.22. Для достигшего цели видимое становится несущественным, но для других продолжает существовать.
- 2.23. Отождествление Наблюдателя с наблюдаемым есть причина того, что их истинная суть не может быть достигнута.
- 2.24. Причина этого отождествления – неведение (Авидья).
- 2.25. Когда нет неведения – нет и отождествления. Устранение отождествления – это Освобождение (Кайвалья) Наблюдателя.
- 2.26. Средство для Освобождения – практика непрерывного осознанного различения Наблюдателя и наблюдаемого.
- 2.27. Высшее знание имеет семь признаков.
- 2.28. Практика йоги уничтожает нечистоту, в следствие чего свет осознания порождает различение.

- 2.29. Этические правила (Яма), правила психогигиены (Нияма), упражнения с телом (Асана), упражнения с дыханием (Пранаяма), отвлечение внимания (Пратьяхара), концентрация (Дхарана), медитация (Дхьяна) и Самадхи – таковы восемь частей йоги.
- 2.30. Непричинение вреда (Ахимса), правдивость (Сатья), неалчность (Астея), воздержанность (Брахмачария), нежадность (Апариграха) – таковы правила ямы.
- 2.31. Этот великий обет (Махавратам) не зависит от сословия, места, времени и обстоятельств.
- 2.32. Внешняя и внутренняя чистота (Шауча), удовлетворенность (Сантоша), самообуздание (Тапас), самопознание (Свадхьяя), преданность Ишваре (Ишварапранидхана) – таковы правила ниямы.
- 2.33. Ложные помыслы являются препятствием, следует культивировать их противоположности (Пратипакша – Бхавана).
- 2.34. Ложные помыслы (Витарка) о причинении вреда – совершенном, побужденном к совершению или одобренном, - возникшие в следствие жадности, гнева или заблуждения, бывают слабыми, средними и сильными и имеют своим результатом страдания и неведение, поэтому необходимо культивировать их противоположности.
- 2.35. При утверждении практикующего в непричинении вреда (Ахимса) в его присутствии враждебность к нему исчезает.
- 2.36. При утверждении в правдивости (Сатья) результаты действия становятся всецело зависимыми от него.
- 2.37. При утверждении практикующего в неалчности (Астея) все делится с ним самым ценным.
- 2.38. Утверждением в брахмачарии обретается энергичность.
- 2.39. При утверждении в нежадности (Апариграха) приходит осознание (Самбодхи) всего, что связано с рождением (Джанма).
- 2.40. Благодаря внешней и внутренней чистоте (Шауча) исчезает обусловленность, как собственным телом, так и телами других.
- 2.41. Так же приходят ясный ум (Саттва-Шуддхи), безмятежность (Сауманасья), сосредоточенность (Айкагрья), контроль чувств (Индрия) и способность к постижению Атмана (Атма-Даршана-Йогьятва).
- 2.42. От удовлетворенности (Сантоша) происходит блаженство (Сукха).
- 2.43. Самообуздание (Тапас) уничтожает нечистоту, дает совершенство (Сиддхи) телесных функций и восприятия (Индрия).
- 2.44. Самопознание (Свадхьяя) приводит к познанию Бога.
- 2.45. Совершенство (Сиддхи) Самадхи достигается преданностью Ишваре (Ишварапранидхана).

- 2.46. Поза (Асана) должна быть устойчивой и удобной.
- 2.47. Асана достигается прекращением усилия и осознанием бесконечности (Ананта-Самапатти).
- 2.48. Это приводит к освобождению от ограничений дуального (Двандва) существования.
- 2.49. При нахождении в асане практикуется пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого (Шваса) и выдыхаемого (Прашваса) воздуха.
- 2.50. Пранаяма выполняется на выдохе, вдохе и задержке дыхания, регулируется по месту, времени и числу и, благодаря практике, становится длительной и тонкой.
- 2.51. Четвертый вид пранаямы есть преодоление вдоха и выдоха.
- 2.52. Благодаря ей, устраняется препятствие для света.
- 2.53. Теперь ум (Манас) готов к концентрации (Дхаране).
- 2.54. Отвлечение (Пратьяхара) есть перенаправление внимания (Индрия) от объекта – внутрь самого сознания (Читта).
- 2.55. Благодаря этому достигается полное подчинение внимания.

### **Глава 3. (Вибхутипада)**

- 3.1. Концентрация (дхарана) есть фиксация сознания (читта) на определенном объекте.
- 3.2. Медитация (дхьяна) есть процесс непрерывного осознания этого объекта.
- 3.3. Когда сознание, лишённое (шунья) своей индивидуальности, полностью отождествляется с объектом - это Самадхи.
- 3.4. Выполнение этих трех (дхарана, дхьяна, Самадхи) есть Самьяма.
- 3.5. Благодаря Самьяме наступает Просветление.
- 3.6. Самьяма выполняется последовательно (дхарана, дхьяна, Самадхи).
- 3.7. Эти три – внутренние в отличие от предшествующих.
- 3.8. Но даже они внешние по сравнению с Самадхи без семени (нирбиджа Самадхи).
- 3.9. Остановка ума в следствие прекращения деятельности сознания есть не что иное, как переход следов прошлых впечатлений (самскар) от активного (вьюттхана) состояния к пассивному (ниродха).
- 3.10. Так сознание утверждается (самскара) в состоянии высшего покоя.
- 3.11. Достижению Самадхи способствуют изменения, происходящие в сознании (читта), в следствие его попеременных расширения (сарва-

артхата) и однонаправленности (экаграта).

3.12. Однонаправленность сознания – это тождественность прошедших и возникающих следов впечатлений.

3.13. Так познаются изменения (паринама) дхармы, характеристик (лакшана) и состояния (авастха) пяти элементов (бхута) и восприятия (индрия).

3.14. Дхарми есть совокупность всех прошлых, настоящих и будущих дхарм.

3.15. Последовательные (крама) перемены есть причина эволюции.

3.16. Благодаря Самьяме на трех измерениях (дхармы, характеристик и состояния) возникает знание (джняна) прошлого и будущего.

3.17. Из-за ложного отождествления объекта, его названия и представления (пратьяя) о нем происходит их смешение. Благодаря Самьяме на их различии возникает знание звуков, издаваемых всеми живыми существами.

3.18. Благодаря непосредственному восприятию (Самьяма) следов прошлых впечатлений (самскара) возникает знание прошлых перерождений (джати).

3.19. Благодаря Самьяме на собственных представлениях возникает знание состояние сознания других.

3.20 Но не содержание чужого сознания, так как оно не может быть объектом Самьямы.

3.21. Благодаря Самьяме на форме тела (кая-рупа), когда энергия восприятия отвлекается от глаз, возникает невидимость.

3.21.1. Так же достигается неслышимость.

3.22. Карма может иметь непосредственный результат и результат, отодвинутый во времени; благодаря Самьяме на карме или на основании предзнаменований (аришта) возникает знание времени смерти.

3.23. Благодаря Самьяме на дружелюбии и других состояниях возникают силы (дружелюбия и др.).

3.24. Благодаря Самьяме на силе слона возникают силы.

3.25. Благодаря направленному свету сознания возникает знание тонкого, скрытого и удаленного.

3.26. Благодаря Самьяме на Солнце возникает знание Вселенной.

3.27. Благодаря Самьяме на Луне возникает знание действия звезд.

3.28. Благодаря Самьяме на Полярной звезде возникает знание движения звезд.

3.29. Благодаря Самьяме на области пупка возникает знание

функционирования организма.

3.30. Благодаря Самьяме на межключичной впадине происходит подчинение (нивритти) голода и жажды.

3.31. Благодаря Самьяме на верхней части груди (курма нади) достигается устойчивость (стхарьям).

3.32. Благодаря Самьяме на сиянии сахасрары достигается совершенное видение.

3.33. Интуитивному озарению открывается всё.

3.34. Благодаря Самьяме на области груди открывается истинная природа сознания.

3.35. Причина наслаждения (бхога) есть неразличение саттвы и сознания, абсолютно не смешивающихся друг с другом, поскольку саттва есть качество объекта, но не сам объект. Благодаря Самьяме на сущности сознания возникает знание Пуруши.

3.36. В результате этого возникают интуитивные слышание, осязание, видение, вкус и обоняние.

3.37. Это препятствия для Самадхи, но совершенства (сиддхи) для ума (вьюттхана).

3.38. При ослаблении связанности (бандха) сознания (читта) и постижении способа его перемещения, становится возможным его вхождение в другое тело.

3.39. Вследствие овладения уданой преодолеваются вода, трясина, колючки, а также появляется способность левитации и конечного (посмертного) переноса сознания (уткранти).

3.40. Вследствие овладения саманой проявляется внутренний огонь (джвалана).

3.41. Благодаря Самьяме на связи (бандха) слуха (шротра) и акаши возникает внутреннее слышание (дивьям шротрам).

3.42. Благодаря Самьяме на связи тела и акаши происходит отождествление сознания (Самапатти) с лёгкостью волокна хлопка и возникает способность перемещения в акаше.

3.43. Естественное и спонтанное растождествление сознания с телом устраняет препятствие для света.

3.44. Благодаря Самьяме на грубом (схтула), на собственной форме (сварупа), на тонком (сукшма), на постоянно присущем (анвая) и на предназначении (артхаватта) возникает овладение пятью элементами (бхута).



3.45 Как следствие этого — анима и прочее, телесное совершенство (кая-сампат) и отсутствие противодействия пяти элементов (тад-дхарман-а-набхигхата).

3.46. Телесное совершенство (кая-сампат) есть красота формы, привлекательность, сила (бала) и крепость алмаза.

3.47. Благодаря Самьяме на процессе восприятия (грахана), на естественном состоянии (сварупа), на эго, на неизменном (анвая) и на намерении (артхаваттва) достигается овладение вниманием (индрия).

3.48. Как следствие этого - быстрота, как у ума, внемчувственное восприятие и преодоление ограничений материи.

3.49. Тот, кто познал различия между умом (саттва) и Наблюдателем (Пуруша), становится независимым от обстоятельств и обладает совершенным восприятием.

3.50. Бесстрастием (вайрагья) по отношению даже к этому уничтожаются все дефекты (доша) и достигается Кайвалья.