

# Патанджали

## Йога-сутра

### Содержание

Глава 1 – Сосредоточение. Его духовное значение .....	1
Глава 2 – Сосредоточение. Упражнение в нем .....	3
Глава 3 – О силах .....	5
Глава 4 – Независимость .....	7

### Глава 1 – Сосредоточение. Его духовное значение

- 1.1 Вот объяснение сосредоточения.
- 1.2 Йога есть удержание материи мысли /читта/ от обличения в различные образы /вритти/.
- 1.3 В это время /время сосредоточения/ зрящий /пуруша/ покоится в своем собственном /естественном/ состоянии.
- 1.4 В остальное время /вне сосредоточения/ зрящий сливается со своими видоизменениями.
- 1.5 Есть пять форм видоизменений, связанных со страданием и не связанных.
- 1.6 Таковы: Правильное знание, неразличение, устное заблуждение, сон и память.
- 1.7 Прямое восприятие, заключение и свидетельство компетентного лица суть доказательства /правильное знание/.
- 1.8 Неразличение есть ложное знание, не подтверждаемое действительностью.
- 1.9 Устное заблуждение происходит от слов, не имеющих /соответствующей/ реальности.
- 1.10 Сон есть вритти, обнимающее чувство пустоты.
- 1.11 Память есть следствие не исчезновения /вритти/ воспринятых предметов /впечатления от которых вновь возникают в сознании/.
- 1.12 Власть над ними /вритти/ достигается упражнением и отречением /отсутствием привязанностей/.
- 1.13 Постоянное усилие держать их /вритти/ в совершенном подчинении есть упражнение.
- 1.14 Его почва укрепляется продолжительными и постоянными усилиями, сопровождаемыми страстной любовью к достигаемой цели.
- 1.15 Результат, получаемый теми, которые отвергли жажду воспринимаемых зрением или слухом предметов и достигли господства над этими предметами, есть отречение.
- 1.16 Это крайнее отречение, отвергающее даже качества, показывает пурушу /настоящую природу его/.

- 1.17 Сосредоточение, называемое правильным знанием, есть то, за которым следует рассуждение, распознавание, блаженство, безкачественное "я".
- 1.18 Есть другое самадхи, достигаемое постоянным упражнением в прекращении всякой умственной деятельности, в котором читта удерживает только непроявленные впечатления.
- 1.19 Самадхи, сопровождаемое крайним отречением, становится причиной новых явлений богов и тех, которые слились с природой.
- 1.20 Другими это самадхи достигается путем веры, энергии, памяти, сосредоточения и различения действительного.
- 1.21 Успех достигается быстро при наивысшей энергии.
- 1.22 Они /самадхи/ различны в зависимости от употребленных средств: Легких, средних и высших.
- 1.23 Или преданностью Ишваре.
- 1.24 Ишвара /верховный правитель/ есть особый пуруша, непричастный страданию, следствию действий или желаний.
- 1.25 В нем становится бесконечным то всеведение, которое в других только в зародыше.
- 1.26 Он, будучи неограничен временем, есть наставник самых древних учителей.
- 1.27 Выражающее его слово есть "ом".
- 1.28 Повторение и размышление о его значении есть путь /к освобождению/.
- 1.29 Отсюда приобретает наука интроспекции /умение смотреть внутрь/ и уничтожение препятствий.
- 1.30 Болезнь, умственная ленность, сомнение, апатия, перерыв, ложные восприятия, неуспех в сосредоточении и падение с достигнутой высоты суть заграждающие /путь/ препятствия.
- 1.31 Скорбь, опутанность мыслей, дрожание тела, неправильное дыхание сопровождают недержание сосредоточения.
- 1.32 Для излечения от этого следует упражняться в сосредоточении на одном.
- 1.33 Дружба, милосердие, радость, спокойствие, делание себя предметом размышления в связи с предметами счастливыми или несчастливыми, добрыми или злыми, смотря по условиям, успокаивают читту.
- 1.34 /Упражняются/ выдыхая и удерживая дыхание.
- 1.35 Те формы сосредоточения, которые приводят к необыкновенным чувствам восприятия, делают сознание настойчивым.
- 1.36 Или /размышление/ о лучезарном, который недоступен никаким страданиям.
- 1.37 Или /размышление/ о сердце, отказавшемся от всех привязанностей к чувственным предметам.
- 1.38 Или /размышление/ о знании, которое приходит во сне.
- 1.39 Или /размышление/ о чем бы то ни было, что привлекает как добро.
- 1.40 Сознание йогов, занятых таким размышлением, становится открытым как для атома, так и для бесконечного.
- 1.41 Йог, который вритти сделает таким образом бессильными /подчиненными/ достигает в получающем, посредствующем и полученном /сущем, сознании и внешних предметах/ со-

средоточенности и тождества, подобно кристаллу /перед различными окрашенными предметами/.

1.42 Звук, значение и вытекающее из них знание, будучи соединены, называется самадхи с рассуждением.

1.43 Самадхи, называемое "без рассуждения", приходит, когда память очищена или освобождена от качеств и заключает в себе только значение /предмета размышления/.

1.44 Этим путем /сосредоточения/ с распознаванием и без распознавания также достигается знание о более тонких предметах.

1.45 Более тонкие предметы исчезают с прадханой.

1.46 Эти виды сосредоточения имеют семя.

1.47 Когда сосредоточение "без рассуждения" очищено, спокойствие читты прочно устанавливается.

1.48 Знание этого называется "исполненное истины".

1.49 Знание, почерпнутое из свидетельств и заключений, относится к обыкновенным предметам. Знание же, получаемое от только что упомянутого самадхи, более высокого порядка: Оно способно проникать туда, куда заключение и свидетельство не могут достигать.

1.50 Впечатления, являющиеся следствием этого самадхи, исключают все другие впечатления.

1.51 Подавлением даже этого /впечатления, которое заграждает все другие впечатления/, когда все другие задержаны, достигается "лишенное семени" самадхи.

## **Глава 2 – Сосредоточение. Упражнение в нем**

2.1 Самообуздание, изучение и посвящение плодов труда Богу называется крийя-йога.

2.2 /Она служит подготовкой/ к упражнению в самадхи и уменьшает число препятствий, связанных со страданием.

2.3 Связанные со страданием препятствия суть: Неведение, ложное самосознание /пристрастие/ отвращение и привязанность к жизни.

2.4 Неведение есть источник всех остальных, в каком бы ни были они состоянии: Скрытом, ослабленном, подавленном или распространенном.

2.5 Неведение есть принятие не вечного, нечистого, мучительного и не составляющего настоящего "я" за вечное, чистое, счастливое, атман /сущее "я"/.

2.6 Ложное самосознание есть отождествление зрящего с орудием зрения.

2.7 Пристрастие есть устремление сознания к удовольствию.

2.8 Отвращение есть реакция на страдания.

2.9 Привязанность к жизни проникает самую ее природу и присуща даже мудрому.

2.10 Посредством размышления устраняются видоизменения /вритти/.

2.11 Они, чтобы быть управляемы противоположными видоизменениями, должны быть тонкими.

2.12 Деяние /действующий/ имеет корень в связанных со страданием препятствиях, испытываемых в этой видимой жизни или в невидимой.

- 2.13 При наличии корня наступает плодоношение в виде чувственных образов, жизни, ощущения удовольствия и страдания.
- 2.14 Они приносят плоды в виде радости или страдания, производимых добродетелью или пороком.
- 2.15 Для распознающего все мучительно, как потому, что все приносит страдание, или своими последствиями, или опасением их, или состоянием, которое производят в нем впечатления, так и вследствие противодействия качеств /борьбы противоположностей/.
- 2.16 Несчастье, еще не наступившее, должно быть устраняемо.
- 2.17 Причина того, что должно быть устранено, есть слияние зрящего со зримым /т.е. неведение, неразличение/.
- 2.18 Испытываемое /превращение/ состоит из элементов и органов и по своей природе /бывает/ просветленное, деятельное и инертное /саттва, раджас и тамас/. Его назначение – приобретение опыта и освобождение /испытывающего/.
- 2.19 Состояния качеств суть: Определенное, не определенное, только намеченное и лишённое признаков.
- 2.20 Зрящий есть только разум и, хотя он чист, видит сквозь окраску сознания.
- 2.21 Природа испытываемого – для него.
- 2.22 Хотя она разрушается для того, кто достиг цели, она однако же не уничтожается, оставаясь присущею другим.
- 2.23 Слияние /"я" и "не-я"/ есть следствие осуществления природы обеих сил, как испытываемого, так и его владыки.
- 2.24 Неведение – его причина.
- 2.25 При отсутствии этого /неведения/ бывает отсутствие слияния, которое /слияние/ и есть то, чего следует избегать: В этом независимость зрящего.
- 2.26 Средство уничтожения неведения есть непрерывное упражнение в распознавании.
- 2.27 Знание его принадлежит семикратно высшему основанию.
- 2.28 С уничтожением, посредством упражнения в различных частях йоги, нечистоты, знание становится озаренным до распознавания.
- 2.29 Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхиана, самадхи – суть органы йоги.
- 2.30 Непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого и непринятие даров называется яма.
- 2.31 Эти, ненарушаемые временем, местом, намерением и кастой /законы/ суть всеобщие великие обеты.
- 2.32 Внутреннее и наружное очищение, умиротворенность, самообуздание, изучение писания и поклонение богу составляют нияму.
- 2.33 Для заграждения доступа мыслям, враждебным йоге, должны быть вызваны противоположные мысли.
- 2.34 Препятствия к йоге суть: Убийство, ложь и прочее, совершенные, вызванные и одобренные вследствие алчности, гнева или неведения, будут ли они слабые, средние или значительные.
- 2.35 В присутствии утвердившегося в непричинении вреда, прекращается всякая вражда /в других/.

- 2.36 Утверждением в правдивости йог приобретает силу пользоваться для себя и для других плодами дел без их совершения.
- 2.37 Утверждением в неприсвоении чужого все богатства достигаются йогом.
- 2.38 Утверждением в воздержании приобретается энергия.
- 2.39 Утвердившись в непринятии даров, он /йог/ получает воспоминание о прошедшей жизни.
- 2.40 С утверждением внутренней и наружной чистоты возникает равнодушие к собственному телу и несообщение с другими телами.
- 2.41 Возникает также очищение саттвы, веселое расположение духа, сосредоточенность, победа над чувственностью и способность самопознания.
- 2.42 Из довольства происходит высшее счастье.
- 2.43 Следствием самообуздания является изощрение органов чувств и тела через уничтожение нечистоты.
- 2.44 Повторением мантр достигается восприятие присутствия призываемого божества.
- 2.45 Принесением всего в жертву Ишваре достигается самадхи.
- 2.46 Положение тела /асана/ есть то, которое твердо и приятно.
- 2.47 Путем легкого усилия и размышления о беспредельном /положение тела становится твердым и приятным/.
- 2.48 Когда овладели сидением, противоположности перестают мешать.
- 2.49 Затем следует управление движением вдыхания и выдыхания.
- 2.50 Видоизменения /праны/ бывают наружные, внутренние и неподвижные, определяемые местом, временем и числом, продолжительные и короткие.
- 2.51 Четвертая /ступень/ есть подчинение праны направлением ее на внешние и внутренние предметы.
- 2.52 Этим ослабляется заслонение света читтой.
- 2.53 Сознание становится способно к дхаране.
- 2.54 Сосредоточение органов производится посредством отречения от соответствующих им предметов и принятия формы материи сознанием.

### Глава 3 – О силах

- 3.1 Дхарана есть утверждение мысли на каком-нибудь определенном предмете.
- 3.2 Непрерывное течение познавания этого предмета есть дхиана.
- 3.3 Когда оно, отвергая все образы, отражает только их смысл, это самадхи.
- 3.4 Эти три, /когда в них упражняются/ по отношению к одному предмету, составляют семью.
- 3.5 Достижением этого приобретается свет знания.
- 3.6 Им следует пользоваться постепенно.
- 3.7 Эти три ближе, чем предыдущие.
- 3.8 Но даже они внешни относительно лишенной семени самадхи.

- 3.9 Подавлением беспорядочных видоизменений сознания и пробуждением контроля и управления, сознание достигает сдерживающих видоизменений, следующих за управляющими силами сознания.
- 3.10 Течение его укрепляется привычкой.
- 3.11 Когда убираются всевозможные предметы и сосредотачиваются на одном, эти две силы попеременно то исчезают, то проявляются; читта же подвергается видоизменению, называемому самадхи.
- 3.12 Читта достигает одно-полярности, обнимая в одно прошедшее и настоящее.
- 3.13 Этим объясняется превращение формы, времени и состояния в тонкую или грубую материю и в органы чувств.
- 3.14 То, на что действует превращение, прошлое, настоящее или то, которое еще должно проявиться, есть условное.
- 3.15 Последовательность перемен есть причина многообразной эволюции.
- 3.16 Совершением самьямы над тремя родами изменений приобретает знание прошлого и будущего.
- 3.17 Совершением самьямы над словом, значением и знанием, которые обыкновенно смешаны, приобретает понимание всех звуков животных.
- 3.18 Различием впечатлений – знание прошлой жизни.
- 3.19 Совершением самьямы над признаками чужого тела – знание его сознания.
- 3.20 Но не содержание чужого сознания, так как оно не было предметом самьямы.
- 3.21 Совершением самьямы над формой тела, при устранении способности восприятия образов и отделении способности проявления в глазу, тело йога становится невидимым.
- 3.22 Карма бывает двух родов, приносящая плоды рано и поздно.
- 3.23 Совершением самьямы над дружбою и прочим, приобретаются различные силы.
- 3.24 Совершением самьямы над силою слона и т.п., йогом приобретает соответствующая сила.
- 3.25 Совершением самьямы над тем лучезарным светом приобретает знание утонченного, сокрытого и удаленного.
- 3.26 Совершением самьямы над солнцем – познание миров.
- 3.27 Над луной – знание созвездий.
- 3.28 Над полярной звездой – движение звезд.
- 3.29 Над кругом пупка – познание телесного организма.
- 3.30 Над углублением у горла – прекращение голода.
- 3.31 Над нервом, называемом курма – устойчивость тела.
- 3.32 Над сиянием около вершины головы – лицезрение сиддхов.
- 3.33 Над силою пратибха – всеведения.
- 3.34 Над сердцем – знание мыслей.
- 3.35 Отсюда возникает приобретение слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния, присущих пратибхе.

- 3.36 Обладание достигается через неразличение очень сдержанной души и саттвы; оно действует на других: Самьяма над этим дает знание пуруши.
- 3.37 Это препятствия для самадхи, но они суть силы в земном состоянии.
- 3.38 Когда причина связи ослаблена, йог, посредством своего знания проявления через органы, входит в чужое тело.
- 3.39 Победою над током, называемым удана, йог не погружается в воду или болото и может ходить по островам.
- 3.40 Победою над током самана он окружается светом.
- 3.41 Совершением самьямы над отношением слуха к акаше, приобретается божественный слух.
- 3.42 Совершением самьямы над отношением акаши и тела, йог становится легким как пух и может ходить по воздуху.
- 3.43 Совершением самьямы над внешними реальными видоизменениями сознания, называемыми великой бестелестностью, достигается исчезновение заслоняющего свет.
- 3.44 Совершением самьямы над элементами, начиная с грубых и кончая самыми тонкими, приобретается господство над элементами.
- 3.45 Отсюда происходит утонченность и прочее, прославление тела и неразрушаемость телесных свойств.
- 3.46 Прославление тела состоит в красоте, цвете кожи, силе, подобной алмазной крепости.
- 3.47 Совершением самьямы над объектом, знанием и самосознанием органов постепенно достигается победа над ними.
- 3.48 Отсюда происходит просветление сознания, сила органов, независимость от тела и покорение природы.
- 3.49 Совершая самьяму над саттвой, тот, кто различает разум от пуруши, приобретает вездесущность и всеведение.
- 3.50 Отречением даже от этих последних разрушается самое семя зла; он /йог/ достигает кайвалья.
- 3.51 Требуется полное отвержение наслаждения и искушений со стороны небесных существ, под страхом возобновления зла.
- 3.52 Совершением самьямы над частицею времени и ее кратными, приобретается распознавание.
- 3.53 То, что не может быть различаемо по видам, признакам и месту, даже то будет распознано вышеуказанной самьямой.
- 3.54 Спасающее знание есть то знание распознавания, которое обнимает все предметы и все средства.
- 3.54 Равенством чистоты саттвы и пуруши достигается кайвалья /высшее единство "я" и абсолюта/.

#### **Глава 4 – Независимость**

- 4.1 Сиддхи /силы/ приобретаются от рождения, химическими средствами, силою слов, самообузданием или сосредоточением.
- 4.2 Переход из одного вида в другой совершается через восполнение природой.

- 4.3 Добрые дела и прочее не суть прямые причины превращений в природе, но они действуют как устранители препятствий к эволюции природы, как землевладелец разрушает препятствия течению воды, которая затем бежит вниз, следуя собственной природе.
- 4.4 Созданные мнения произошли только от эгоизма.
- 4.5 Хотя деятельность разных созданных сознаний различна, они все управляются одним первоначальным сознанием.
- 4.6 Между различными читтами та, которая достигается через самадхи, чужда желаний.
- 4.7 Дела ни белы ни черны для йогов; для прочих они тройки: Белые, черные и смешанные.
- 4.8 Из этих трех родов дел в каждом состоянии проявляются только те, желания которых свойственны этому состоянию /остальные находятся в это время в бездействии/.
- 4.9 Есть последовательность в желаниях, даже разделенных видами, временем и пространством, так как существует объединение в памяти и впечатлениях.
- 4.10 Жажда счастья вечна, а потому желания не имеют начала.
- 4.11 Так как оно /счастье/ связано причиною, следствием, основанием и предметами, то при отсутствии их само отсутствует.
- 4.12 Прошлое и будущее находятся в их собственной природе, так как пути отношений различны.
- 4.13 Принадлежит к природе гун, они бывают проявляющимися или тонкими.
- 4.14 Единство в вещах происходит от единства в изменениях; хотя существуют три элемента /гуны/, но, так как их изменения находятся во взаимной зависимости, то все предметы имеют единство.
- 4.15 При тождественности предметов восприятие и желание различаются, смотря по различию сознаний.
- 4.16 Вещи известны или неизвестны сознанию в зависимости от окраски, сообщаемой ими сознанию.
- 4.17 Состояния сознания всегда известны, ибо господин сознания неизменен.
- 4.18 Сознание, будучи объектом, не имеет собственного света.
- 4.19 Вследствие невозможности для него познавать две вещи одновременно.
- 4.20 Если предположить другое воспринимающее сознание, не будет конца подобным допущениям и путанице в памяти.
- 4.21 Так как сущность знания /пуруша/ неизменяема, то когда мысль принимает ее форму, она становится сознательной.
- 4.22 Получая окраску от видящего и видимого, сознание способно понять все.
- 4.23 Сознание, будучи сложным, своими бесчисленными желаниями действует для другого /пуруши/.
- 4.24 Восприятие сознания как атмана прекращается для достигшего познания.
- 4.25 Тогда устремленное к распознаванию сознание достигает предшествующего кайвалье состояния.
- 4.26 Мысли, возникающие как препятствия этому, являются от впечатлений.
- 4.27 Разрушаются они тем же способом, как неведение и прочее, как сказано раньше.



4.28 Только достигший правильно различающего знания сущностей и отрекшийся от плодов его приходит вследствие совершенного распознавания к самадхи, называемого облаком добродетели.

4.29 Этим достигается прекращение страданий и труда.

4.30 Тогда знание, лишенное покрывала и нечистоты, становится бесконечным, подлежащее же познанию – ничтожным.

4.31 Тогда окончены последовательные превращения качеств, так как цель их достигнута.

4.32 Перемены, существующие по отношению к моментам времени и воспринимаемые на другом конце ряда, составляют последовательность.

4.33 Устранение в обратном порядке качеств, лишенных для пуруши всякого побуждения к действию, есть кайвалья или утверждение силы знания в его собственной природе.

*Конец.*