ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

Английский перевод с санскрита К.Свенссон

Из кн.: Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов. К.: "Экслибрис", 1994

I. САМАДХИПАДА или О СОЗЕРЦАНИИ

1. (1) Ом! Вот наставления науки йоги.
2. (1) Йога есть обуздание вритти (волнений), присущих уму.
3. (1) Затем, когда вритти обузданы, наблюдатель сосредотачивается на своей собственной природе.
4. (1) Иначе она имеет ту же форму, что и вритти (волнения).
5. (1) Волнения (вритти) пятиричны, как болезненные, так и безболезненные.
6. (1) Это – истинное знание (прамана), ложное знание, воображение, сон и память.
7. (1) Истинное знание – это умозаключение, авторитетное свидетельство и непосредственное восприятие.
8. (1) Ложное знание – это подделка, иллюзия (митхья), ошибочное убеждение или мнение.
9. (1) Воображение – плод словесного знания, лишенного субстанции.
10. (1) Сон – деятельность сознания, лишенного объективного начала.
11. (1) Память – сохранение прошлого опыта.
12. (1) Все эти пять сдерживаются практикой и бесстрастием.
13. (1) Практика (абхьяса) – усилие, необходимое для успокоения ума.
14. (1) Эта практика станет успешной при постоянной почтительной преданности, непрерывной в течение длительного времени.
15. (1) Бесстрастие – это сознание, в котором господствует отсутствие жажды вещей, как видимых, так и описанных в священных текстах.
16. (1) Это высшее (отсутствие желаний) отмечено безразличием ко всем гунам (качествам) вследствие знания Пуруши.
17. (1) Познавательная медитация (вичара) сопровождается размышлением, различением, радостью и ощущением "я есмь".

18. (1) Существует и другая медитация, достигаемая практикой остановки мысли, чтобы оставались только санскары (впечатления ума).
19. (1) Для созданий, не имеющих формы, и тех, которые погружены в лайю (природу цельную), мир является причиной.
20. (1) Для других этому предшествует вера, энергичность, память, самадхи и различение.
21. (1) Самадхи наиболее близко тем, чье желание наиболее горячо.
22. (1) В дальнейшем появляются различия (в выборе используемых средств) – мягких, умеренных или интенсивных.
23. (1) Или благодаря преданности Ишваре (Всевышнему Господу).
24. (1) Ишвара – особенный Пуруша, которого не затрагивают несчастья, впечатления, действия и их результаты.
25. (1) В Нем (Ишваре) – непревзойденное семя всеведения.
26. (1) Не будучи ограниченным во времени, Он (Ишвара) является учителем даже древних.
27. (1) Его (вербальное) выражение – священный слог 0м.
28. (1) Повторение Ом должно делаться с пониманием его значения.
29. (1) Этим путем можно обрести самосозерцание и добиться избавления от препятствий.
30. (1) Слабость, инертность, сомнение, отсутствие энтузиазма, лень, чувственность, блуждание ума, рассеянность, непостоянство – эти состояния читты (ума) являются препятствиями.
31. (1) Боль, отчаяние, нервозность и беспорядочные вдохи и выдохи сосуществуют с этими препятствиями.
32. (1) Чтобы преодолеть препятствия, надо постоянно практиковать (созерцание) на Единую Истину.
33. (1) Воспитывая в себе дружеское отношение к счастливым и сочувствие к несчастным, радость к добродетели и безразличие к пороку, читта (ум) становится чистым.
34. (1) По вашему выбору равновесие ума можно приобрести даже путем выдоха и задержки праны (дыхания).
35. (1) Либо умственное спокойствие вызывается деятельностью высших чувств.
36. (1) Либо созерцанием беспечального света (джйоти).
37. (1) Либо ум выбирает в качестве объекта для концентрации тех, кто не имеет желаний, или рага.

38. (1) Либо в зависимости от знания снов и сновидений.
39. (1) Либо, по желанию, посредством медитации (дхьяны).
40. (1) Он (йог) владычествует над силами, простирающимися от мельчайшего атома до величайшей беспредельности.
41. (1) Когда волнения ума находятся под контролем, ум становится подобным прозрачному кристаллу и обретает способность принимать форму либо познающего, либо акта познания, либо объекта познания.
42. (1) Споры и аргументация возникают, когда ошибочно смешиваются между собой слово, его правильное значение и знание.
43. (1) Когда память очищена, и ум сияет, как единственный объект, это называют состоянием вне слов и аргументов.
44. (1) Таким образом описываются медитация и сверхмедитация (нирвичара), имеющая своим объектом тонкое.
45. (1) Область тонкого завершается чистой материей, не имеющей отличительных черт, или линги.
46. (1) Они составляют медитацию с семенем (самадхи).
47. (1) После достижения чистоты сверхмедитативного состояния остается чистый поток Адхи-атмы (духовного сознания).
48. (1) В этом состоит дар высшей мудрости (праджни).
49. (1) Праджня (мудрость), достигаемая в высших состояниях сознания, отличается от той, которую достигают путем предположений и доказательств, относящихся к частному.
50. (1) Это ментальное впечатление (санскара) стоит на пути других впечатлений.
51. (1) Подавлением даже этого посредством подавления всех состояний ума достигается самадхи без семени.

II. САДХАНАПАДА или О ДУХОВНОМ УЧЕНИЧЕСТВЕ

1. (2) Аскетизм, изучение священных текстов и посвящение поступков Ишваре составляют йогическую дисциплину.
2. (2) Йогическая дисциплина практикуется с целью достижения самадхи и устранения причин страданий (клеши).

3. (2) Пять причин страданий – это невежество, эгоизм, привязанность, отвращение, желание жизни.
4. (2) Невежество (авидья) – питательная среда для всех других – спящих или ослабленных, чередующихся или действующих в полную силу.
5. (2) Невежество (авидья) – это принятие невечного, нечистого, злого, не – Атмана, за вечное, чистое, доброе и Атман.
6. (2) Эгоизм есть отождествление способности познания с инструментом познания.
7. (2) Привязанность (рага) – это влечение к тому, что приносит удовольствие.
8. (2) Отвращение – это стремление избежать то, что приносит несчастье.
9. (2) Бесконечная жажда жизни обладает такой силой, что усваивается даже мудрыми.
10. (2) Эти тонкие (причины страданий) должны быть устранены путем развития их противоположностей.
11. (2) Активные (причины страданий) должны быть уничтожены медитацией.
12. (2) Последствия поступков (кармы) коренятся в этих причинах страданий и должны быть изжиты в нынешнем и будущем рождениях.
13. (2) Пока существует корень (в форме кармы), он приносит плоды в виде рождения, жизни и опыта.
14. (2) Они (рождение, жизнь и опыт) имеют своим плодом наслаждение или боль в соответствии с тем, что было причиной – добродетель или порок.
15. (2) Для мудреца все является несчастьем вследствие страдания, вызываемого изменениями, тревогами и санскарами (вызванными качествами природы, гунами).
16. (2) Избегайте того горя, которое еще не пришло.
17. (2) Причиной горя, которого можно избежать, является соединение внешнего мира с миром невидимым, зрящего со зримым.
18. (2) Видимый объективный мир состоит из элементов и чувств, имеет природу познания, действия и покоя и служит целям опыта и осознания (освобождения).
19. (2) Ступени гун обособлены и не обособлены, раздельны и не раздельны.
20. (2) Видящий (Пуруша) есть только сознание зрения, которое, хотя и является чистым, видит посредством изменений разума.
21. (2) Само существование видимого – ради видящего.
22. (2) Хотя это (пракрити) уничтожается для того, кто достиг цели, оно не уничтожается полностью ввиду того, что присуще другим.
23. (2) Связь видящего с видимым – основа для познания природы видимых вещей и природы Видящего.

24. (2) Причиной этого является неведение (авидья).
25. (2) Кайвалья, освобождение, видящего есть результат разделения видящего и видимого вследствие устранения неведения.
26. (2) Постоянная практика различения (вивека) есть средство достижения свободы,
27. (2) Его постоянная мудрость (праджня) семерична на заключительной стадии.
28. (2) При устранении нечистоты путем неустанной практики ступеней йоги свет мудрости (джняны) ведет к познанию различения (вивеки).
29. (2) Яма (самоконтроль), нияма (строгое соблюдение требований), асаны (йогические позы), пранаяма (регулирование дыхания), пратьяхара (регулирование и отвлечение органов чувств), дхарана (концентрация внимания), дхьяна (созерцание), самадхи (осознанное сосредоточение) – всё это восемь средств йоги,
30. (2) Яма (самоконтроль и сдержанность) включает в себя ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (безбрачие и целомудрие), и апариграха (непринятие даров).
31. (2) Эти пять обетов, не ограниченных положением человека, местом, временем или обстоятельствами, образуют великий обет (махавратам).
32. (2) Нияма (или соблюдение требований) – это чистоплотность, удовлетворенность, аскетичность, изучение писаний и стойкая преданность Ишваре.
33. (2) Когда неподобающие мысли тревожат ум, надо сосредотачиваться на том, что противоположно им (пратипакша-бхавана).
34. (2) Поскольку неподобающие мысли и чувства, также как и насилие, когда исполняются, подготавливаются или обдумываются, когда проявляются в желании, страхе или обмане, будь то в мягкой, умеренной или сильной форме, имеют результатом бесконечную боль и несчастье, следует размышлять над тем, что противоположно.
35. (2) Когда человек утвердился в ненасилии (ахимсе), враждебность ослабевает в его присутствии.
36. (2) Когда человек утвердился в правдивости, последствия его поступков подвластны ему.
37. (2) Все сокровища приходят к тому, кто утвердился в честности.
38. (2) К тому, кто утвердился в брахмачарье, приходит сила.
39. (2) Тот, кто утвердился в необладании собственностью, приобретает знание о том, каковы были и будут перерождения.
40. (2) За очищением следует выход из тела, а также прекращение контактов с другими.

41. (2) Результатом удовлетворения являются чистота ума, однонаправленность, контроль чувств и способность видения Атмана.
42. (2) Высшее счастье достигается через удовлетворение (сантоша).
43. (2) Посредством тапаса (очистительных действий), вследствие устранения нечистоты возрастают силы в теле и чувствах.
44. (2) Благодаря изучению возникает общность с Богом, проявляющегося в той форме, которая вам больше подходит.
45. (2) Самадхи (осознание) можно достичь, если сделать Господа целью всех действий.
46. (2) Асана, поза, должна быть устойчивой и удобной.
47. (2) Это достигается ослаблением усилий и размышлением о Бесконечном.
48. (2) После этого уже не тревожат двойственности.
49. (2) Когда это осуществлено, следует пранаяма (регулирование вдоха и выдоха).
50. (2) Пранаяма бывает внешняя, внутренняя, неподвижная, регулируется пространством, временем и числом и становится долгой или короткой.
51. (2) Пранаяма, выходящая за пределы сферы внешнего и внутреннего, есть четвертая.
52. (2) Таким образом, ум становится пригодным для дхараны (сосредоточения).
53. (2) Таким образом уничтожается то влияние тела на ум, которое закрывает свет.
54. (2) Отключение (пратьяхара) есть то, благодаря чему чувства не входят в контакт со своими объектами, но следуют природе ума.
55. (2) Это ведет к полному господству над чувствами (индриями).

III. ВИБХУТИПАДА или О СОВЕРШЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ

1. (3) Концентрация (дхарана) есть фиксация сознания на определенное.
2. (3) Медитация (дхьяна) есть поток, сфокусированный на одно.
3. (3) Эта же медитация, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума, есть самадхи (осознание).
4. (3) Три вместе (дхарана, дхьяна и самадхи) составляют самьяму (самоконтроль).
5. (3) После овладения этим (самоконтролем) приходит праджня (свет мудрости).
6. (3) Приложения самоконтроля (самьямы) различны на различных стадиях.

7. (3) Триада (сосредоточение, медитация и самадхи) внутренние средства и более действенны в отличие от предшествующих пяти (не – насилия, правдивости, не – присвоения чужого, безбрачия и не – принятия даров).
8. (3) Но даже они внешни (относительно) самадхи без семени (нирбиджа).
9. (3) Аспект поглощения есть соединение ума с моментом поглощения (ниродха), когда исходящий и поглощающий аспекты исчезают и появляются соответственно.
10. (3) От очищения (санскары) исходит его успокоительный поток.
11. (3) Созерцательная трансформация (самадхи) есть возникновение и разрушение разнонаправленности, так же как и однонаправленности.
12. (3) Затем снова появляется ментальная разновидность однонаправленности, когда исчезновение и появление объекта мысли в точности похожи.
13. (3) Этим описываются изменения первичных признаков (дхарм), свойств и видоизменений состояний объектов и ощущений.
14. (3) Объект есть то, что сохраняет скрытые, возникающие или еще неназванные признаки (дхармы).
15. (3) Перемена, вызванная последовательностью, есть причина смены видоизменения (паринамы).
16. (3) Посредством самьямы над троичным изменением (состоянием, признаком и свойством) приходит знание (джняна) о прошлом и будущем.
17. (3) Слово, предмет и идея проявляются как одно (санскара) и ошибочно смешиваются. Путем самоконтроля над их различиями приходит знание смысла звуков, издаваемых всеми существами.
18. (3) Восприятие ощущений (санскар) дает знание предшествующих рождений.
19. (3) Самьямой достигается знание других умов.
20. (3) Посредством самьямы над формой тела и отключения восприимчивости, когда сияние (пракаша) не достигает глаз, происходит исчезновение йога.
21. (3) Существует карма двух видов: деятельная и пассивная. Путем самьямы, а также через знамения, достижимо знание времени смерти.
22. (3) Путем самьямы над дружелюбием приходит сила.
23. (3) Осуществлением самьямы над силами можно приобрести силу слона и т. п.
24. (3) Знание тонкого, скрытого и удаленного достигается созерцанием надфизических способностей (правритти).
25. (3) Путем осуществления самьямы над Солнцем приходит знание сфер.
26. (3) Над Луной – достигается знание звездных сфер.
27. (3) Над Полярной звездой приходит знание движения звезд.

28. (3) Над пупочным центром – достигается знание устройства тела.
29. (3) Над точкой основания горла – происходит подчинение (нивритти) голода и жажды.
30. (3) Над бронхами – достигается стойкость (стхайрьям).
31. (3) Над светом (джйоти) в голове дает видение совершенных существ.
32. (3) Интуиция (пратибха) дает знание всего.
33. (3) Над сердцем – обретается знание ума (читты).
34. (3) Опыт проистекает из невозможности различать свойства саттвы и пуруши, хотя они и различны между собой. Посредством самьямы приходит истинное знание самого Пуруши.
35. (3) Отсюда идет интуитивное восприятие объектов слуха, осязания, зрения, обоняния и ощущения.
36. (3) Это является препятствием для самадхи, но представляется совершенством уму, направленному во вне.
37. (3) Ум может входить в другое тело, когда ослабевают причины закрепощения и имеется знание процесса вхождения.
38. (3) Посредством самьямы над дыханием удана можно достичь левитации и несоприкосновения с водой, трясиной, шипами и т. д.
39. (3) Самьямой над дыханием самана можно усилить внутренний огонь тела.
40. (3) Посредством самьямы над отношениями между акашей и способностью слышать развивается высшая способность слышать.
41. (3) Посредством самьямы над связью тела и акаши и размышления о легкости хлопка можно обрести способность проходить сквозь акашу (пространство).
42. (3) Действительный выход из тела, действия за пределами тела составляют великое надтелесное (маха-видеха). Этим уничтожается покров над сиянием.
43. (3) Посредством самьямы достигается власть над пятью элементами в их грубом постоянном, тонком, всепроникающем и приносящем пользу состояниями.
44. (3) Самьямой достигается способность уменьшаться до размера атома и другие силы, а также совершенство тела и непротивление дхарме.
45. (3) Совершенство тела (кайя) состоит в красоте, грации, силе и алмазной твердости.
46. (3) С осуществлением самьямы над действием, истинной формой, эгоизмом и назначением приходит владение чувствами.
47. (3) Так приобретается быстрота, как у мысли, независимость от органов восприятия и господство над первичной материей.

48. (3) К тому, кто распознал различие между саттвой и пурушей, приходит всемогущество и всезнание.
49. (3) Даже после уничтожения семени зависимости путем уничтожения желаний приходит абсолютная независимость (кайвалья).
50. (3) Пусть от общения с божествами высших сфер не возникает гордости и самодовольства, ибо все еще сохраняется возможность соприкосновения с нежелательным.
51. (3) Посредством самьямы над моментами времени и их последовательностью достигается мудрость, рожденная различением (вивекой).
52. (3) Вивека дает возможность познать различие между двумя сходными вещами, когда между ними нет различия в классе, признаке или положении.
53. (3) Таракам (интуиция), которая есть полное различающее знание, относящееся ко всем предметам и всем временам, не имеет последствий.
54. (3) Кайвалья (освобождение) достигается, когда есть равенство чистоты между Пурушей и саттвой (духом и умом).

IV. КАЙВАЛЬЯПАДА или ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ

1. (4) Сверхъестественные силы возникают от рождения, а также зельями, мантрами, подвижничеством и самадхи.
2. (4) Переход в другое жизненное состояние совершается потоком пракрити (природной созидательной силы).
3. (4) Созидательное начало (пракрити), не приходит в движение по случайной причине, но путем удаления препятствий, как в случае с землепашцем.
4. (4) Сотворенные умы возникают только из эгоизма.
5. (4) Там, где есть разница интересов, один ум управляет многими умами.
6. (4) Из них ум, рожденный медитацией (дхьяной), свободен от впечатлений.
7. (4) Карма йогина не является хорошей или плохой. Что касается других, существует три рода кармы.
8. (4) Из этих трех происходит развитие васан (склонностей и инстинктов), которые и вызывают появление результатов карм.

9. (4) Благодаря памяти и впечатлениям (санскарам), существует связь причины и следствия несмотря на разделение, обусловленное пространством, временем и родом.
10. (4) Они (санскары) не имеют начала, ибо желание жить – вечно.
11. (4) Удерживаемые вместе причиной и следствием, средой и предметом, они (васаны) исчезают с их исчезновением.
12. (4) Прошлое и будущее существует в сварупе (истинной природе), есть лишь разница в состоянии свойств.
13. (4) Они (состояния свойств), проявившиеся или нет, имеют природу качеств (гун).
14. (4) Вещи реальны вследствие единства внутри модификации (паринамы).
15. (4) Даже если внешний объект тот же самый, есть разница познания по отношению к объекту вследствие разницы в состоянии ума (читты).
16. (4) И если объект, зависящий от одного – единственного ума, не познан этим умом, будет ли он тогда существовать?
17. (4) Объект узнаётся или не узнаётся умом (читтой) в зависимости от того, окрашен ум этим объектом или нет.
18. (4) Изменения читты (сознания) всегда известны по причине неизменности ее владыки, Пуруши.
19. (4) Читта (сознание) не обладает собственным светом, как это может быть узнано (через посредство Пуруши).
20. (4) Для него (ума) невозможно быть одновременно и познающим, и познаваемым.
21. (4) В случае познания одного ума другим, нам придется допустить познание познания, и произойдёт смешение воспоминаний.
22. (4) Сознание познаёт свой высший ум (буддхи), когда он в той форме, которая не переходит с места на место.
23. (4) Ум, окрашенный познающим (Пурушей) и познаваемым, способен постигать все вещи.
24. (4) Несмотря на то, что ум испещрён бесчисленными впечатлениями (васанами), он действует для другого, ибо действует во взаимосвязи.
25. (4) У того, кто увидел различие, больше не вызывает сомнения природа Атмана.
26. (4) Тогда ум начинает различать и тяготеет к кайвалье (освобождению).
27. (4) В промежутках возникают мысли из санскар (ментальных впечатлений).
28. (4) Устранение санскар похоже на устранение причин несчастий (клеш), что описано выше.

29. (4) Для неинтересующегося даже высшим познанием в качестве награды за его различительное распознавание приходит самадхи, называемое "Облако Добродетели".
30. (4) Из этого следует свобода от карм и причин несчастий.
31. (4) Вследствие устранения всех неясностей то, что может быть познано (умом), есть лишь малая часть в сравнении с бесконечностью знания.
32. (4) Три гуны (качества) выполняют задачу, процесс изменения приходит к концу.
33. (4) Последовательность есть то, что соответствует моментам и делается постижимым в конце последней трансформации (гун).
34. (4) Кайвалья, абсолютная свобода, наступает тогда, когда качества, лишённые значения для Пуруши, становятся латентными, скрытыми, или сила сознания утверждается в своей собственной природе.