

# ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ Путь познания, созерцания и свободы

Перевод С. М. Неаполитанского



**С. М. Неаполитанский**  
**Йога-сутры Патанджали.**  
**Путь познания,**  
**созерцания и свободы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34711874](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34711874)*

*ISBN 9785449300645*

**Аннотация**

В этом древнем тексте изложены основные идеи философии, психологии и практики йоги. Описаны когнитивные процессы, структуры ума, уровни развития, бессознательные функции, причины и факторы, искажающие восприятие реальности и порождающие ложные отождествления. Также приводится системная классификация высших когнитивных состояний и основы созерцательных практик. Издание содержит транслитерацию, многовариантный пословный и литературный переводы, примечания и необходимый справочный аппарат.

# Содержание

Введение	6
Глава 1.	17
Сутра 1.1	17
Сутра 1.2	19
Сутра 1.3	22
Сутра 1.4	23
Сутра 1.5	24
Сутра 1.6	25
Сутра 1.7	26
Сутра 1.8	28
Сутра 1.9	30
Сутра 1.10	32
Сутра 1.11	34
Сутра 1.12	35
Сутра 1.13	36
Сутра 1.14	37
Сутра 1.15	39
Сутра 1.16	40
Сутра 1.17	42
Сутра 1.18	44
Сутра 1.19	46
Сутра.1.20	48
Сутра 1.21	50

Сутра 1.22	51
Сутра 1.23	52
Сутра 1.24	53
Сутра 1.25	55
Сутра 1.26	56
Сутра 1.27	57
Сутра 1.28	58
Сутра 1.29	59
Сутра 1.30	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Йога-сутры Патанджали. Путь познания, созерцания и свободы**

*Переводчик С. М. Неаполитанский*

© С. М. Неаполитанский, перевод, 2018

ISBN 978-5-4493-0064-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

«Йога-сутры» Патанджали (*pātañjala-yoga-sūtrāṇi*) – это основополагающий текст философии, психологии и практики йоги. Текст разделен на четыре главы, объединяющие 195 сутр. Первая глава (51 сутра) «О созерцании» посвящена описанию высших когнитивных состояний и общим средствам их достижения. Вторая глава (55 сутр) «О практике» имеет дело с конкретными средствами достижения управления умом и чувствами, включая йогу действия и аштанга-йогу. Третья глава (55 сутр) «О совершенных способностях» посвящена описанию проявлений успешного овладения практикой созерцательного сосредоточения. Четвертая глава (34 сутры) «Об освобождении» посвящена описанию природы освобождения, состоящего в прекращении отождествления с модификациями ума.

«Йога-сутры» представляют онтологию, эпистемологию, аксиологию, сотериологию и прaxis системы йоги в стиле, именуемом сутра, – лаконичных афористичных высказываний, конспективно обозначающих основные положения системы. Термин «сутра» (*sūtra*), происходящий от санскритского корня *śiv*, «шить» «сшивать, объединять» и буквально означающий «нить, прядь, шнур», в основном относится к краткому и содержательному философскому утверждению, в котором максимальный объем информации содер-

жится в минимальном количестве слов.

Системы знаний передавались в древней Индии изустно, и поэтому для облегчения запоминания материал транслировался в сжатой форме, с помощью нескольких слов, в которых заархивировано информация о различных областях знаний<sup>1</sup>. С этой позиции текст «Йога-сутр» ассоциируется с когнитивной картой или мнемонической матрицей для структурирования учения и облегчения запоминания.

Составленные для устной передачи сутры позволяют интегрировать в памяти ключевые компоненты более обширного материала, открываемого ученику. Краткость сутр и многозначность терминов, с одной стороны, препятствует переводу и пониманию текста, но с другой – ограждают от догматизма, постоянно расширяя смысловые перспективы, что позволяет избежать превращения бесконечной Истины в ограниченное верование, концепцию или догму. «Разархивирование» знания, сокрытого в сутрах, осуществляется с помощью практики, традиции, учителя и актуального контекста.

В индийской культурной традиции Патанджали рассмат-

---

<sup>1</sup> ālpākṣaramasandigdham sāravadviśvatomukhamastobhamanavadhyañca sūtramsūtravido viduḥ«Знатоки сутры называют сутрой то, что кратко, ясно, содержательно, многогранно, лишено сквернословия и непроверяемо». sūtrārtham varṇyate yatra padaih sūtrānukāribhiḥsvapādāni ca varṇyante bhāṣyaṁ bhāṣyavido viduḥ«Знающие бхашья (комментарий) считают, что комментарий это то, что уточняет смысл сутры, используя слова, соответствующие словам сутры и объясняющие слова, используемые в комментарии».

ривается как автор «Йога-сутры», Махабхашьи, древнего трактата по грамматике, основанном на «Аштадхйьяи Панини», а также как автор медицинского текста под названием «Патанджала-тантра» [см. 29]. Поскольку составление «Йога-сутр», традиционно приписывается мудрецу Патанджали, её обычно называют «Патанджала Йога-сутры».

Время составления «Йога-сутр» определяется в достаточно широких пределах – от II в. до н. э. до IV в. н. э. Большинство представителей индийской традиции, признавая тождественность авторов «Йога-сутр» и Махабхашьи, относят составление «Йога-сутр» к II в. до н. э., периоду написания Махабхашьи. Западные исследователи придерживаются различных точек зрения по поводу датировки написания «Йога-сутр»<sup>2</sup>.

### *Цели йоги*

Слово «йога» происходит от санскритского корня *yuj*, имеющего много смысловых значений: «упражнение», «обуздание», «соединение», «связь», «союз» «упряжка», «сопряжение» и т. п. Согласно Панини, термин йога может быть получен от одного из двух корней: *yujir yoge* (*yujir* в смысле «связать, соединить, обуздать») или *yuj*

---

<sup>2</sup> Например, Эдвин Брайант, исследовав основные комментарии к Йога-сутре, утверждает, что она была записана уже за несколько столетий до нашей эры [30; 34]. Такого же мнения придерживался С. Дасгупта [31; 230—238]. Филипп А. Маас считает, что сутры записаны в 4 в. н. э. [32].

*samāddhau* («сосредоточиться») [31; 226—227]. В контексте «Йога-сутр» Патанджали корень *yuj samāddhau* (сосредоточиться) рассматривается традиционными комментаторами как правильная этимология. Вьяса, который написал первый комментарий к «Йога-сутрам», утверждает, что «йога есть самадхи (сосредоточенное созерцание)». Вачаспати Мишра в Таттва-вайшаради отметил, что понятие «йога» следует выводить от корня *yuj* в смысле «сосредоточения», а не от *yuj* в смысле «сопряжения».

Целями йоги согласно «Йога-сутрам» являются:

Достижение способности управлять телом и умом.

Избавление от искаженного восприятия реальности.

Устранение причин страдания.

Обретение безмятежности, различающего знания, чистоты и счастья.

Восхождение к вершинам созерцания, различающего познания и понимания реальности.

Освобождение от отождествления с разнообразными содержаниями ума.

Осознание собственной природы.

В традиционных текстах даются следующие дефиниции йоги:

Йога – сохранение чувств в устойчивости. (Катха Упанишад, 2.3.11.).

Йога – это контроль деятельности ума. («Йога-сутры», 1.2.).

Йога – это искусство в деяниях. (Бхагавад-гита, 2.50).

Разрыв связи со страданием именуется йогой. (Бхагавад-гита, 6.23.).

Уравновешенность называется йогой. (Бхагавад-гита, 2.48.).

Йога – это средство восприятия реальности. (Брахма-сутра, ком. Шанкары к сутре 2.1.3).

Йога есть созерцание (самадхи). (Вьяса-йога-бхашья, 1.1.).

Йога – союза индивидуального «я» и высшего Я». (Йога Яджнавалкья, 1.44.).

Йога – это осуществление знания. (Махабхарата, 12.318.28.).

*Классические комментарии к «Йога-сутрам»:*

«Йога-бхашья» Вьясы (ок. 5 в. н. э.);

«Таттва-вайшаради» Вачаспати Мишры (9 в.);

«Раджа-мартанда» Бходжараджи (11 в.);

«Китаб-патанджал» аль-Бируни (11 в.);

«Йога-бхашья-виварана» Шанкары Бхагаватпады (ок. 13—14 вв.);

«Сарва-даршана-самграха» Мадхавы (15 в.);

«Йога-сидханта-чандрика» Нараяны Тиртхи (15 в.);

«Мани-прабха» Рамананды Сарасвати (16 в.);

«Брихати-йога-бхашья» Нагоджи Бхатты (16 в.);

«Лагхви-йога-бхашья» Нагоджи Бхатты (16 в.);

«Йога-варттика» Виджняны Бхикшу (16 в.);

«Йога-сара-самграха» Виджняны Бхикшу (16 в.) и другие.

### *«Йога-сутры» и когнитивная психология*

В связи с развитием интереса к когнитивным междисциплинарным исследованиям<sup>3</sup> и конвергентному подходу в науке актуализируется ценность таких текстов, как «Йога-сутры» и других подобных источников созерцательных традиций.

«Йога-сутры» Патанджали транслируют знания и опыт, полученные древними исследователями сознания с помощью интроспекции<sup>4</sup>, критически осмысленные через коллек-

---

<sup>3</sup> Когнитивистика (когнитивные науки) возникла как новый подход к пониманию человеческого сознания и начало формироваться как интеллектуальное движение в 1950-х годах, которое часто называют когнитивной революцией. У ее истоков оказались сразу несколько научных дисциплин: психология, антропология, теория искусственного интеллекта (Дж. Маккарти), лингвистика (Ноам Хомский), а также философия (Джерри А. Фодор). На пике развития кибернетики и появления первых компьютеров, идея аналогии человеческого разума и вычислительной машины начала набирать силу и во многом заложила основные теории когнитивистики. Термин когнитивная наука впервые использовал Кристофер Лонгет-Хиггинс в своем комментарии к докладу Lighthill в 1973 году, в котором говорилось о текущем состоянии исследований искусственного интеллекта (ИИ). В том же десятилетии были созданы журнал «Когнитивная наука» и Общество когнитивных наук. Основополагающее собрание Общества когнитивных наук было проведено в Калифорнийском университете в Сан-Диего в 1979 году.

<sup>4</sup> Метод интроспекции – метод изучения свойств и законов сознания с помощью рефлексивного наблюдения. Иногда он называется субъективным методом.

тивную рефлексию и проверенные на практике в различных условиях и школах.

Патанджали конспективно описывает когнитивные процессы, структуры ума, уровни развития, бессознательные функции. Он затрагивает ту проблематику, которая является основополагающей для становления психологии и которая особенно исследуется в аналитической психологии К. Юнга, в психосинтезе Р. Ассаджиоли<sup>5</sup>, гуманистической психологии, в позитивной психологии М. Селигмана, трансперсональной психологии С. Грофа, интегральной психологии К. Уилбера.

Подходы, описанные Патанджали, во многом корреспондируются с подходами метакогнитивистики. Подобно практике йоги метакогнитивистика, позиционируемая как «познание о познании», «мышление о мышлении», «осознание осознания»<sup>6</sup>, ориентирована на развитие когнитивных навыков высшего порядка. Она охватывает изучение и мониторинг когнитивных процессов, саморегуляцию, анализ мета-

---

Его разновидностям и являются метод аналитической интроспекции и метод систематической интроспекции. Б. Алан Уоллес, анализируя процесс вытеснения западным научным материализмом метода внутренней интроспекции, отмечает, что это привело к негативному отношению к восточным и западным созерцательным традициям. (*B. Alan Wallace. The taboo of subjectivity: Toward a New Science of Consciousness. Oxford University Press. 2004.*

<sup>5</sup> Модель человека, предложенная Ассаджиоли, во многом конгруэнтна с «Читта-шастрой», наукой об уме.

<sup>6</sup> См.: *Metcalfe, J., & Shimamura, A. P. (1994). Metacognition: knowing about knowing. Cambridge, MA: MIT Press.*

состояний, формирование осознания и самосознания, динамик синергичных изменений, формируемые «эффектом наблюдателя». Метакогнитивные компетенции используются, чтобы регулировать персональные познавательные, волевые и эмоциональные процессы, максимизировать свой потенциал, устранить причины когнитивных искажений и ложные самоотождествления. На практике это помогает управлять вниманием и восприятием, преодолевать ограничивающие убеждения и стереотипы, устранять блуждание ума, эффективно использовать мышление, развивать осознанность, оперативно решать стратегические и повседневные жизненные задачи [41].

Большая часть «Йога-сутр» относится к функционированию ума и практике устранения отождествленности с ним. Эта задача основной нитью проходит через всё произведение, начиная с первых сутр (1.2—4.) и до завершающих (4.34.). В литературе есть различные переводы термина «читта (citta)» – ум, мышление, сознание, душа, разум, сердце, ментальный комплекс: причиной этого разнообразия является то, что сам Патанджали не дает четкого определения термина «читта», хотя смысл его может быть установлен из многих сутр (более 20), в которых описаны его проявления и функции.

«Читта» происходит от корня «чит», который переводится как «наблюдать», «воспринимать», «появляться», «сиять», «осознавать», «понимать», «знать». Сам термин «чит»

используется в веданте и йоге для обозначения трансцендентного сознания, чистого осознания или я (атман). В данном переводе слово «читта» определяется как «ум».

«Читта» в отличие от «чит» представляет феноменальное сознание, которое включает в себя обычный уровень мышления, сознательные и бессознательные психические процессы. Ум (читта), объединяющий разум (буддхи), принцип эго (аханкару), манас (агрегатор информации, поступающей через сенсорное восприятие)<sup>7</sup>, рассматривается как инструмент, как система через которую свидетель, я или трансцендентный субъект познает реальности, отражающиеся в уме как ментальные репрезентации (пратьяи). Читта получает возможность сознавать, когда приобретает силу или свет от трансцендентного сознания. (Й. с. 4.22—24).

Значительное внимание в сутрах уделено причинам и факторам, искажающим восприятие реальности и порождающим ложную идентификацию, и методам устранения их. Это: омрачения или причины страданий (клеши), модификации ума (вритти), скрытые желания (васаны), впечатления (самскар), рассеянность (викшепа) и т. п.

---

<sup>7</sup> В доктрине йоги читта соответствует буддхи, или махату (высшему интеллекту) школы санкхья, однако рассматривается и шире, как аналог антахкараны, то есть всего внутреннего психического инструмента, объединяющего буддхи, ахамкару (самосознание, чувство «эго») и манас. (*Радхакришнан С.* Индийская философия, Т. II, ч. III, гл. 5, V.). Читта, как и антахкарана, сама по себе лишена сознательности, подобно всем видоизменениям пракрити (первичной субстанции). Она лишь «отражает» свет Пуруши, приобретая тем самым иллюзию собственного сознания.

Также в сутрах приводится системная классификация высших когнитивных состояний<sup>8</sup>.

### *О переводе*

«Йога-сутры» переведена более чем на 50 языков<sup>9</sup>. На русском языке существует около 15 переводов «Йога-сутр» – это переводы с санскрита Е. П. Островской и В. И. Рудого, Б. Загуменнова, а также переводы с англоязычных изданий Вивекананды, Сатьянанды Сарасвати, Десикачара, Айенгара и других.

В данной работе особое внимание уделяется раскрытию пространства смыслов на основе вероятностной модели языка Х. Филда и В. В. Налимова, квантовой семантики открытых систем<sup>10</sup>, квантовой лингвистики<sup>11</sup> и контекстуаль-

---

<sup>8</sup> Сабиджа-самадхи: савичара-, савитарка-, нирвичара-, нирвитарка-самадхи; нирбиджа-самадхи; дхарма-мегха-самадхи и т. д. Самадхи скорее является «состоянием», модальностью сознания». Эти этапы имеют нейрофизиологический коррелят в префронтальной коре, которая вовлечена в формирование осознанного поведения [40].

<sup>9</sup> *White, David Gordon*. The «Yoga Sutra of Patanjali». A Biography. Series: Lives of Great Religious Books. Princeton University Press, 2014. Также см.: <http://www.hrih.net/yoga-sutras-archive.aspx>

<sup>10</sup> См., например, Quantum Interaction. 5th International Symposium, QI 2011, Aberdeen, UK, June 26—29, 2011, Revised Selected Papers. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

<sup>11</sup> *Chris Heunen, Mehrnoosh Sadrzadeh, Edward Grefenstette*. Quantum Physics and Linguistics: A Compositional, Diagrammatic Discourse. Oxford University Press. 2013.

ной герменевтики. Значение словоформ, проявляющих многомерное эпистемическое поле сутр, приводится на основе словарей Монье-Вильямса, В. Ш. Апте, А. МакДонелла и др., а также комментариев Вьясы, Бходжи, Шанкары и современных исследователей и практиков. Большую техническую помощь в работе оказали специализированные интернет-ресурсы, посвященные санскриту, писаниям на санскрите и, в частности, «Йога-сутрам»<sup>12</sup>.

В данной работе представлены текст на деванагари, транслитерация текста сутр (стандарт IAST), многовариантный пословный и литературный переводы. Издание также содержит примечания и необходимый справочный аппарат.

Одна из целей данного издания состоит в том, чтобы предоставить возможность для исследования подходов Патанджали в современных контекстах и для лучшего понимания йоги как учения о познании и созерцательных практиках, проверенного тысячелетиями, а также для осмысления многообразных переводов сутр на русский и английский языки, каждый из которых является по-своему ценным.

*С. М. Неаполитанский*

---

<sup>12</sup> <http://www.yoga-darshana.com>    <https://www.ashtangayoga.info>    <http://www.swamij.com/yoga-sutras.htm>    <https://yogastudies.org>    <http://sanskritdictionary.com>    <https://www.wisdomlib.org>    <http://www.sanskrita.org>    <https://juliashaidayoga.com>    <http://kjc-sv013.kjc.uni-heidelberg.de/dcs/index.php>    <https://sanskritdocuments.org/> Следует отметить сайт <http://yukta.org>, на котором представлены на основе словаря Монье-Вильямса пословные переводы различных санскритских текстов.

# Глава 1. О созерцании (samādhi-pāda)

## Сутра 1.1

**atha yoga-anuśāsanam ||1||**

*atha* – (conj.) теперь, сейчас.

*yoga* – (iic. / nom. sg. m.) соединение, единение, союз (как состояние, процесс или цель). Происходит от корня *yuḥ* (объединять, соединять, присоединять, фиксировать).

*anuśāsanam* – (nom. sg. n./acc. sg. n. от *anuśāsana*) наставление, предписание, указание, руководство, распоряжение, команда, правило, заповедь.

### 1.1. Вот наставление в йоге<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Как уже говорилось в введении, слово «йога» происходит от санскритского корня *yuḥ*, имеющего много смысловых значений: «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «союз», «упряжка», «сопряжение» и т. п. Согласно Панини, термин йога может быть получен от одного из двух корней, *yuḥ* и *yog* (*yuḥ* в смысле «связать, соединить, обуздать») или *yuḥ samāddhau* («сосредоточиться») [31; 226—227]. В контексте йога-сутры Патанджали корень *yuḥ samāddhau* (сосредоточиться) рассматривается традиционными комментато-

---

рами как правильная этимология. В Гхеранда-самхите (1. 4—5.) говорится: «Нет уз, равных узам майи; нет силы выше, чем йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (ахамкара). Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением йогой достигается познание истины». Е. Торчинов полагал, что корень «юдж», к которому восходит слово «йога», означает прежде всего «запрягать коня»; поэтому «йога» скорее всего – связывание воедино, сопряжение чувств, мыслей и психических факторов вообще и их сосредоточение на единственном объекте созерцания. (См.: Торчинов Е. А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб.: Азбука-классика – Петербургское востоковедение, 2007. С. 253.). Радхакришнан отмечает, что Патанджали называет свою работу «анушасана», где предлог «ану» обозначает, что его формулировка следует первоначальному открытию и не является сама по себе первой формулировкой этой системы.

# Сутра 1.2

## **yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||2||**

*yogaḥ* – (nom. sg. m. от *yoga*) соединение, единение, союз (как состояние, процесс или цель). Происходит от корня *yuḥ* (объединять, соединять, присоединять, фиксировать).

*citta* – (iic.) ум, разум, мышление, сердце, сознание, понимание; совокупность всех интеллектуальных, волевых и эмоциональных действий, процессов и функций ума. Состоит из буддхи, асмиты и манаса; близко к понятию внутреннего органа (антахарана) в санкхье. Происходит от *cit* (воспринимать, наблюдать, знать, осознавать).

*vṛtti* – (iic.) деятельность, активность, функция, процесс, функционирование; состояние, модификация; видоизменение; вращение, колебание, волнение, флуктуация; способ существования, естество, предрасположенность; бытие или проявление в. Происходит от *vṛt* (действовать, существовать, вращаться и т. п.).

*nirodhaḥ* – (nom. sg. m. от *nirodha*) контроль, управление, овладение; удержание под контролем, лишение свободы, заключение; ограничение, обуздание, устранение, прекращение; прекращение отождествления с *vṛitti*. Происходит от *ni* (спускаться, проникать) + *rodha* от корня *rudh* (контролировать, препятствовать, останавливать, удерживать).

## 1.2. Йога – это контроль видоизменений ума<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> В логике двух последующих афоризмов (1.3—4.) и всего текста термин «ниродха» указывает не на прекращение активности ума, а на контроль (управление) и устранение отождествления с видоизменениями, процессами, деятельностью читты, ума. Перевод «ниродха» словом «контроль» усредненный вариант, поскольку можно контролировать только то, с чем не отождествляешься. Альфред Коржибски формулировал это так: «Все, что вы осознаете, не может быть вами». (*Korzybski A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics.* – Institute of General Semantics, 1994.). «Перевод «ниродхи» как «прекращение» неоднозначен и нуждается в объяснении. Было бы неправильно рассматривать «прекращение» как окончательное прекращение существования вритти, то есть онтологическое прекращение вритти. В этом афоризм относится к прекращению эмпирических эффектов вритти в форме духовного невежества (авидья), т. е. гносеологическое прекращение вритти» [10; 132]. Свами Рама отмечает, что «yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ» – это контроль над модификациями ума. «Ниродха» означает управление, для этого нет другого английского слова. Контроль не означает подавление, а направление или регулирование». <http://www.swamij.com/yoga-sutras-10104.htm#1.2>. Рассматривая читту как сложную систему, можно сказать, что контроль – один из процессов, обеспечивающий достижение системой поставленных целей. Читта служит целям пуруши. Контроль – одна из основных функций управления. Контроль осуществляется на основе наблюдения за поведением управляемой системы с целью обеспечения оптимального функционирования последней (осознание достигнутых результатов и соотнесение их с ожидаемыми результатами). На основе данных контроля осуществляется адаптация системы, то есть принятие оптимизирующих управленческих решений. Ряд исследователей рассматривают вритти в терминах процесса: «Вритти описаны в сутрах 1.6. в 1.11. как основные когнитивные процессы. Они являются действиями, функциями или процессами, а не продуктом, хотя эта деятельность и ее продукт тесно и по существу связаны между собой. Для концепции санкхьи вритти – фактически модификации ума, поскольку он принимает форму объекта, который он воспринимает. Однако в «Йога-сутрах» вритти больше соответствует процессу, деятельности, функции ума. Концепция вритти в санкхье была позже принята Ведантой». [7; 40—41]. Соглас-

---

но Йога-бхашья-виваране, на ум влияют гуны (саттва, раджас и тамас), поэтому у него есть естественная тенденция к просветлению (знанию), действию или бездействию (стабильности). Просветление означает знание, что характерно для саттва-гуны. Деятельность – это движение и активность, что является характеристикой раджа-гуны. Стабильность – это постоянство, ограничение, инерция, которая является характеристикой тама-гуны. Эти свойства гун неизменны и, поскольку разум всегда стремится к одной из них, что три находятся в непрерывном преобразовании. [2]. «Ниродха» – это устранение влияния тамаса и раджаса на ум. Вариации: Йога – это устранение отождествления с видоизменениями ума. Йога – это прекращение порабощенности деятельностью ума. Йога – управление функциями (модификациями) ума. Йога – это контроль состояний ума. Йога – это дисциплина ума. Йога – это контроль ментальных операций. Йога – это управление когнитивными процессами и т. д.

# Сутра 1.3

**tadā draṣṭuḥ svarūpe-’vasthānam ||3||**

*tadā* – (adv.) тогда, в таком случае.

*draṣṭuḥ* – (gen. sg. m./abl. sg. m.) *draṣṭṛ* тот, кто видит, видящий, провидец.

*sva* – (icс.) своя, собственная.

*rūpa* – (loc. sg. n./acc. du. n./nom. du. n.) форма, образ, облик, личность; свойство, особенность, сущность, природа, своеобразие, индивидуальность; внешнее, видимое явление.

*svarūpe* – (loc. sg. n. от *svarūpa*) в собственной природе, в собственной форме, в истинной сущности.

*avasthānam* – (nom. sg. n./acc. sg. n. от *avasthāna*) пребывание, место, положение, состояние; устойчивость, прочность, постоянство, твердость, непоколебимость.

**1.3. Тогда видящий пребывает в своей собственной природе<sup>15</sup>.**

---

<sup>15</sup> То есть, когда видящий не отождествляется с модификациями ума, он пребывает в собственной истинной природе.

# Сутра 1.4

***vṛtti sārūpyam-itaratra* ||4||**

*vṛtti* – (nom. sg. f.) деятельность, активность, функция, процесс, функционирование; состояние, модификация; видоизменение; вращение, колебание, волнение, флуктуация; способ существования, естество, предрасположенность; бытие или проявление в. Происходит от *vṛt* (действовать, существовать, вращаться и т. п.).

*sārūpyam* – (acc. sg. m. от *sārūpya*) сходство, отождествление; тождественность, идентичность, тождество проявления.

*itaratra* – (adv.) кроме, иначе, в другом состоянии.

**1.4. В других случаях – отождествление с видоизменениями ума.**

# Сутра 1.5

**vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ ||5||**

*vṛttayaḥ* – (nom. pl. f. от *vṛtti*) деятельность, активность, функция, процесс, функционирование; состояние, модификация; видоизменение; вращение, колебание, волнение, флуктуация; способ существования, естество, предрасположенность; бытие или проявление в. Происходит от *vṛt* (действовать, существовать, вращаться и т. п.).

*pañcatayyaḥ* – (nom. pl. f. от *pañcatayya*) пятикратность, пятикратное состояние.

*kliṣṭa* – (iic.) связанный с болью или страданием.

*akliṣṭāḥ* – (nom. pl. m./acc. pl. f./nom. pl. f. от *akliṣṭa*) непо потревоженный, спокойный, ненарушенный, несвязанный со страданием.

**1.5. Видоизменения ума пяти видов, порождающие страдания и не порождающие**<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Как промежуточная цель йога – устранение негативных состояний ума, влекущих страдания или окрашенных связью с несчастьями. Таким образом, даже достоверное знание может быть связано с печалью.

# Сутра 1.6

**pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ ||6||**

*pramāṇa* – (īc.) достоверное познание, подлинное знание, правильное восприятие, верное понятие, правильная мера.

*viparyaya* – (īc.) ошибочное знание, ложное познание, неправильное представление, недоразумение, ошибка, заблуждение.

*vikalpa* – (īc.) воображение, фантазия, иллюзия, концептуализация, ментальная конструкция, вымысел, выдумка.

*nidrā* – (īcc. / nom. pl. f./acc. pl. f.) сон, глубокий сон, сон без сновидений.

*smṛtayaḥ* – (nom. pl. f. от *smṛti*) память, воспоминание, памятование, способность запоминать.

**1.6. Это – достоверное познание, ложное знание, воображение, глубокий сон и память.**

# Сутра 1.7

## **pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni ||7||**

*pratyakṣā* – прямое восприятие, восприятие чувствами, перцепция; присутствующий перед глазами, видимый, очевидный, осязаемый, воспринимаемый.

*anumāna* – умозаключение, вывод, соображение, размышление, обдумывание то, что приходит из ума.

*āgamāḥ* – (nom. pl. m. от *āgama*) полученное из надежных источников, свидетельство авторитета; традиционная доктрина, учение, предписание; собрание доктрин, священное писание.

*pramāṇāni* – (nom. pl. n. от *pramāṇa*) достоверное познание, подлинное знание, правильное восприятие, верное понятие, правильная мера.

**1.7. Достоверное познание – это восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство <sup>17</sup>.**

---

<sup>17</sup> Достоверное познание (прама): 1. раскрывает то, что есть на самом деле. 2. оно должен быть полезным – иметь практическое применение. Процесс познания включает: 1. праматру – познающий, субъект. 2. прамея – объект познания. 3. прамана – инструмент познания. 4. прама – познание. 5. праманья – достоверность познания. Разнообразным когнитивным процессам уделяется особое внимание в сутрах. В связи с этим можно отметить подход Франсиско Варелы: «Живые системы – это когнитивные системы, а жизнь как процесс – это процесс по-

---

знания. Это утверждение справедливо для всех организмов с нервной системой или без нее» [36].

# Сутра 1.8

**viparyaya mithyā-jñānam-atadrūpa pratiṣṭham ||8||**

*viparyaya* – (nom. sg. m.) заблуждение, ошибочное знание, недостоверное познание, неправильная идея, ошибка, неправильное понимание неправильное представление, недоразумение, ошибка; когнитивное искажение.

*mithyā* – (nom. sg. f.) ложное, ошибочное, иллюзорное, неверное; неточно, ложно, ошибочно.

*jñānam* – (acc. sg. n./nom. sg. n. от *jñāna*) знание, познание, понимание.

*a* – не.

*tad* – тот, то, это.

*rūpa* – форма, природа, внешний вид, облик.

*pratiṣṭham* – (acc. sg. m./acc. sg. n./nom. sg. n. от *pratiṣṭhā*) основа, в качестве основы, пребывание, устойчивость, стойкость, непоколебимость, стабильность, постоянство.

**1.8. Заблуждение – ложное познание, не основанное на подлинной форме объекта<sup>18</sup>.**

---

<sup>18</sup> *viparyaya* происходит от *vi* (разделенный, далеко) + *paṅi* (вокруг) + *aya*, происходящее от корня *i* (идти, двигаться, течь) дословно, блуждание, т. е. познание отделенное от объекта. Этот когнитивный процесс в отличие от достоверного познания (*праманы*) допускает искаженное, ошибочное, ложное понимание (*mithyā jñānam*) объекта, поскольку он не соответствует его внешнему виду

---

(gūra). И это не только ошибка восприятия, а когнитивное искажение. Когнитивные искажения могут быть представлены в виде четырёх категорий: когда много информации, когда не хватает смысла, когда быстро реагируем, когда вспоминаем и запоминаем. В когнитивной науке под когнитивными искажениями понимаются систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы. (Список когнитивных искажений см., например: *Baron, J. Thinking and deciding*. NY: Cambridge University Press. 2007.). Вариации: Заблуждение – представление, не соответствующее действительности. Заблуждение – это ложное знание об объекте, основанное на обманчивых проявлениях этого объекта. Знание, отражающее определенную форму, в действительности не основывается на этой форме. (Ср. у Гегеля «ложное знание о чем-нибудь означает неравенство знания с его субстанцией»). В Санкхья-карике приводится описание заблуждений и их причин: «Неведение, самость, вожделение, отвращение, привязанность или, по порядку, то, что именуется «мрак», «омрачение», «великое омрачение», «тьма», «кромешная тьма» суть пять особых [разновидностей] заблуждения – ввиду того [что все они] начиная с самости происходят от заблуждения, имея заблуждение своей природой. Или, по-другому, к вещи, которая ложно определяется через неведение, «привязываются» самость и прочие [разновидности], имеющие природу того [заблуждения]. [26; 210].

# Сутра 1.9

## śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ ||9||

*śabda* – (īc.) слово, речь, язык, звуковое обозначение, словесная репрезентация.

*jñāna* – (īc.) знание, познание, понимание.

*anupātī* – (acc. sg. n./nom. sg. n.) вытекающий как следствие или результат, происходящее.

*vastu* – (acc. sg. n./nom. sg. n.) реальность, вещь, объект, сущность, суть.

*śūnya* – (nom. sg. m.) пустой, лишенный, свободный от.

*vikalpaḥ* – (nom. sg. m. от *vikalpa*) воображение, фантазия, иллюзия, концептуализация, вымысел, концепция, теория, ментальная конструкция (иллюзия, что семантическая конструкция реально существует). Формируется добавлением префикса *vi* (много, разделение, разное) к глаголу *klp* (представлять, сочинять, изобретать; воздействовать; адаптироваться, соответствовать; быть пригодным для; упорядочивать) и суффикса *a*.

**1.9. Воображение – это познание, проистекающее из слов, не соответствующих реальному объекту**<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Воображение (фантазия) – важнейший процесс мыслительной деятельности, состоящий в создании и преобразовании образов и образных представлений. Во-

---

ображение обусловлено самой природой мышления, в соответствии с которой человек имеет дело не только с действительными объектами, но и с идеальными представлениями. (Энциклопедия эпистемологии и философии науки. М.: «Канон+», 2009.). В толковом словаре Ушакова вымысел – то, что придумано, порождено воображением и не существует в действительности. Викальпа – концептуализация без объекта (реального) – зависит от лингвистической концепции и варьируется от мечтаний до абстрактного мышления и включает в себя все формы фантазии в том числе художественный вымысел (например, фильмы). В отсутствие чувственных данных ум продолжает формировать концепции, образы. Нисаргадатта говорил: «Спонтанное, интуитивное, свободное от дуальности понимание не может возникнуть, если буря концептуального мышления не улеглась... «Размышление» означает «концептуализацию», создание в уме объектов, и это и есть «связанность». (См.: *Нисаргадатта Махарадж* «Я есть То»). Или в стиле Барта и Бодрийера – «язык абсолютно тоталитарен, язык программирует нас, наше мышление и любую нашу коммуникацию... он диктует реальность». Вариации: Воображение – облеченное в словесный образ знание о том, что не существует в реальности. Воображение – лишенное реальности знание, вытекающие из слов. Концептуализация происходит из слов, лишенных субстанции.

# Сутра 1.10

**abhāva-pratyaya-ālambanā tamo-vṛttir-nidra ||10||**

*abhāva* – нечто несуществующее; то, чего нет; отсутствие, небытие, несуществование; исчезновение, гибель.

*pratyaya* – представление, идея, понятие, концепция, предположение, мысль, мысленный образ; знание, познание; убеждение, верование; содержание ума; образ (отражение) объекта в уме; ментальная репрезентация, когниция. Происходит от *prati* (напротив, против, сзади) + *aya*, происходящее от корня *i* (идти, двигаться, течь).

*ālambana* – основа, основание; причина, повод; поддержка, помощь, опора.

*tamo* – тьма, темнота, покой.

*vṛtti* – деятельность, активность, функция, процесс, функционирование; состояние, модификация; видоизменение; вращение, колебание, волнение, флуктуация; способ существования, естество, предрасположенность; бытие или проявление в. Происходит от *vṛt* (действовать, существовать, вращаться и т. п.).

*nidrā* – (nom. sg. f.) сон, сон без сновидений, глубокий сон, мечта, греза.

**1.10. Глубокий сон – это видоизменение ума, осно-**

**ванное на представление (прагья) о небытие из-за влияния гуны тьмы<sup>20</sup>.**

---

<sup>20</sup> Согласно Йога-бхашья-виваране, небытие (абхава) означает в этом случае отсутствие бодрствующего состояния, а не отсутствие в абсолютном смысле, потому что мы не можем иметь никакого представления о последнем (это разница между объективным небытием (абхавой) и абсолютным небытием), что немыслимо. Понятие небытия означает, что мы имеем представление об этом небытии. Согласно Раджа-мартанде, основой этой модификации ума является идея о несуществовании. Это означает, что глубокий сон (нидра) – это модификация ума, которая сопровождается исчезновением всех объектов знания, вызванных темнотой (тамасом), которая всегда предшествует ей. Вариации: Глубокий сон – это процесс (вритти), основа которого (аламбана) – это опыт (pratyaya) небытия (абхава). Сон без сновидений – это психический процесс, основанный на идее отсутствия других психических процессов. Сон – это состояние ума, основанное на отсутствии всякого содержания сознания. Это отождествление с состоянием, где все содержания в инертном состоянии. Глубокий сон – это состояние ума, основанное на отсутствии когниции. Сон – это ментальная модификация, поддерживаемая познанием небытия.

# Сутра 1.11

**anu-bhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ ||11||**

*anubhūta* – воспринятый, испытанный, имеющий результатом.

*viṣaya* – (iic.) объект, опыт, что-либо воспринимаемое чувствами.

*asampramoṣaḥ* – (nom. sg. m. от *asampramoṣa*) не исчезновение, не разрешение потери, не позволение быть утраченным; сохранение, удержание.

*smṛtiḥ* – (nom. sg. f. от *smṛti*) память, вспоминание, памятование.

**1.11. Память – это сохранение образов воспринятых объектов.**

# Сутра 1.12

**abhyāsa-vairāgya-ābhyāñ tan-nirodhaḥ ||12||**

*abhyāsa* – упражнение, тренировка, практика.

*vairāgya* – беспристрастность, непривязанность, отречение; свобода от всех мирских желаний.

*ābhyāñ* – оба.

*tan* – (от *tat*) то, это.

*nirodha* – контроль, управление, проверка; регулирование, устранение, сдерживание, подавление, разрушение; ограничение, обуздание, удержание.

**1.12. Контроль этих видоизменений достигается практикой и отречением<sup>21</sup>.**

---

<sup>21</sup> В Бхагавад-гите (6.35) говорится о функции практики и отрешенности: *asañśayañ mahā-bāho mano durnigrahañ calamabhyāsenā tu kaunteya vairāgyeṇa sa grhyate* «Несомненно, о могучерукий, ум беспокоен и с трудом управляем, но все же его можно обуздать, о Каunteя, должной практикой (абхьяса) и отрешенностью (вайрагья)» [37]. Вариации: Прекращение отождествления с этими модификациями достигается практикой и отрешенностью. Управление умом достигается практикой и отрешенностью.

# Сутра 1.13

**tatra sthitau yatno-'bhyāsaḥ ||13||**

*tatra* – (adv.) там, тогда.

*sthitau* – (nom. du. m./acc. du. m. *sthiti*) устойчивость, неподвижность, неуклонность, непоколебимость, стабильность, постоянство, твердость.

*yatna* – (nom. sg. m.) усилие, упражнение; рвение, воля, усердие, устремленность.

*abhyāsaḥ* – (nom. sg. m. от *abhyāsa*) упражнение, практика, дисциплина; повторение.

**1.13. Их них практика – это стремление к устойчивости<sup>22</sup>.**

---

<sup>22</sup> Вариации: – устойчивость в сосредоточении ума; – устойчивость в неотождествлении с модификациями ума (Раджа-мартанда); – устойчивость в безмятежности ума (см.: *Sarva-darśana-saṃgraha*); – устойчивость в отстраненности от модификаций ума. (Йога-бхашья-виварана). Стабильность заключается в том, что удерживается состояние неотождественности с модификациями. Это называется практикой. Под «отречением» можно понимать и непривязанность к результатам практики. Согласно Йога-бхашья-виваране, практикой является стремление к стабильности в нем. «В нем» означает абстрагирование от *vṛtti* или психических процессов... Практика – это упражнение, не предназначенное для достижения чего-то другого, кроме самой практики. Практика – это повторное усилие следовать дисциплинам, которые способствуют постоянному контролю над умом.

# Сутра 1.14

**sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito  
dr̥ḍhabhūmiḥ ||14||**

*sa* – то же.

*tu* – в любом случае.

*dīrgha* – продолжительное.

*kāla* – время.

*nairantarya* – постоянно, непрерывно.

*satkāra* – внимательность, забота, благоговение.

*ādara* – почтение; увлеченность.

*āsevito* – (nom. sg. m. от *āsevita*) практикующий усердно, прилежно, неутомимо.

*dr̥ḍha* – прочный, неподвижный, фиксированный, устойчивый, стойкий, непоколебимый, энергичный; цельный.

*bhūmiḥ* – (nom. sg. f. от *bhūmi*) основа, основание, почва.

**1.14. И эта практика обретает прочную основу, если выполняется продолжительное время, непрерывно, усердно и с искренней самоотдачей<sup>23</sup>.**

---

<sup>23</sup> «Вашикара» означает «контроль». Бходжа говорит: «я не под их контролем страстей, они под моим контролем». В сутре говорится о двух видах объектов, к которым возникает привязанность: к видимым объектам, дарующим чувственное наслаждение, и объектам, о которых услышано от авторитетов (анушравики) или из писаний (шрути), например, о райских наслаждениях. В Гите говорится

---

(2. 42—45): «Неразумные люди, которые произносят цветистые речи, прельстясь буквой Вед, говорят, что нет ничего выше этого. Исполненные желаний, стремящиеся к небесам и действующие ради лучшего перерождения, – они совершают различные ритуалы для обретения наслаждения и власти. Те, кто страстно привязан к наслаждению и власти или чей ум увлечен этим, не обретут умиротворения разума. Веды имеют дело с тремя гунами природы. О Арджуна, будь выше гун. Освободись от двойственности, от стремления к обретению, навсегда утвердись в чистой благодати и в истинном Я» [37].

# Сутра 1.15

**dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā  
vairāgyam ||15||**

*dr̥ṣṭa* – увиденное, видимое, воспринятое.

*ānuśravika* – услышанное от других.

*viṣaya* – объект, опыт, что—либо воспринимаемое чувствами.

*tr̥ṣṇa* – желание, жажда, страсть, жадность.

*vitr̥ṣṇasya* – свободный от желаний, страстей.

*vaśīkāra* – приводящий в подчинение, подчиняющий, порабощающий.

*samjñā* – сознательность, понимание, осознание.

*vairāgyam* – (асс. от *vairāgya*) беспристрастность, неприязанность, отречение; свобода от всех мирских желаний.

**1.15. Отрешенность – осознанное преодоление привязанности к объектам восприятия и объектам, о которых услышано.**

# Сутра 1.16

**tat-param puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaitrṣṇyam ||16||**

*tat* – то, это.

*param* – высший.

*puruṣa* – личность, существо, я, сознание, дух, персональный, личный и оживляющий принцип в людях и других существах, первоначальный источник вселенной.

*khyāti* – восприятие, познание, признание, осознание, понимание, проявление, возникновение, проницательность, способность постижения, знание.

*guṇa* – качество природы, свойство.

*vaitrṣṇyam* – (асс. от *vaitrṣṇya*) свобода от желаний, беспристрастность, равнодушие, безразличие.

**1.16. Высшая отрешенность – свобода от привязанности к качествам природы, достигаемая осознанием истинного я<sup>24</sup>.**

---

<sup>24</sup> На санскрите слово «пуруша» в первую очередь означает «я». Этимология этого слова – *purī śete iti puruṣaah* – то, что обитает в этом теле, т. е. сознание. Согласно Бхагавадгите, «есть два Пуруши в мире – один разрушимый и другой неразрушимый. Первый рассеян во всех существах, второй недвижим и неизменен. Но есть еще и другой Пуруша, наивысший (*uttama*), которого именуют Параматманом и который держит три мира (землю, атмосферу и небо, олицетворяющие три основные ступени, между которыми распределяются все виды манифе-

---

станции). [29]. «Теперь спрашивается: что такое пуруша? Ответ таков: «Пуруша без начала; он тонок (subtle), вездесущ, воспринимающий, без свойств, вечный, видящий, испытывающий, не действующий, знающий объекты, незапятнанный, не производящий. Почему он называется пурушей?. Потому что он древний (пуранат), потому что он пребывает в теле (пури саяте) и потому что есть пурохита (правитель)». [см.: 18]. Вариация: Высшая беспристрастность – это полное отсутствие тяги к чему-либо материальному, что обусловлено различием между духовной и материальной природой.

# Сутра 1.17

## **vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rupa-anugamāt-saṁprajñātaḥ ||17||**

*vitarka* – рассуждение, обдумывание, взвешивание, аргументирование, соображение (объектом являются грубые объекты, воспринимаемые чувствами).

*vicāra* – отражение, тонкая рефлексия, исследование, размышление, абстрагирование (объектом ума являются «тонкие» вещи, не воспринимаемые умом).

*ānanda* – счастье, блаженство, радость.

*asmitā* – сознание я есть, я-концепция, я-естьность; самость, эгоизм, эго-сознание, индивидуализация.

*rūpa* – форма, природа, образ.

*anugamāt* – (abl. sg. m. от *anugama*) следование, сопровождение.

*saṁprajñātaḥ* – (nom. sg. m. от *saṁprajñāta*) совершенное познание, полное знание, осознание; совместное с познанием, осознанием; состояние, сопровождаемое полным, интуитивным знанием об объекте созерцания. (относится к когнитивному созерцанию, сампраджнята-самадхи, к созерцательному состоянию, в котором сохраняется когнитивная деятельность).

**1.17. Познавательное созерцание сопровождается рассуждением, тонкой рефлексией, радостью и чувством «я есмь»<sup>25</sup>.**

---

<sup>25</sup> Согласно Вяесе, *ekātmikā saṃvid asmitā* – сознание индивидуального существования (асмита) – это опыт самого себя как уникального существа. *Asmi* (я есть) от глагола *as* (быть) + *tā* суффикс, который указывает «иметь качество чего-то». Асмита – букв.: я-естьность.

# Сутра 1.18

**virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah saṁskāra-śeṣo-'nyaḥ ||  
18||**

*virāma* – (īc.) прекращение, завершение, остановка, удержание.

*pratyaya* – (īc.) представление, идея, понятие, концепция, предположение, мысль, мысленный образ; знание, познание; убеждение, верование; содержание ума; образ (отражение) объекта в уме; ментальная репрезентация, когниция. (от *prati* (напротив, против, сзади) + *aya* происходит от корня *i* (идти, двигаться, течь)).

*abhyāsa* – (abl. sg. f./gen. sg. f.) практика, упражнение.

*pūrvah* – (nom. sg. m. от *pūrva*) прежний, предшествующий, предыдущий, более ранний чем.

*saṁskāra* – (īc.) впечатления, умственные впечатления или воспоминания, впечатление в уме от действий, сделанных в прежнем состоянии существования и формирующие тенденции к повторению их; импринты, отпечатки в уме.

*śeṣa* – (nom. sg. m.) остаток; то, что остается или оставлено.

*anyaḥ* – (nom. sg. m. от *anya*) другой, иной, еще один.

**1.18. Другому виду созерцания предшествует практика остановки формирования представлений; в этом**

---

<sup>26</sup> Патанджали после описания сампраджната использует слова «ану», «другой», что относится к другому виду самадхи, который комментаторы называют асампраджната-самадхи, хотя данный термин нигде в Йога-сутре не встречается. Асампраджната означает вне когнитивных процессов, трансцендентное состояние, вне концептуализирования и дискурсивного мышления как состояние непосредственного осознания без посредства чувств. В этом состоянии остаются лишь самсары в латентном состоянии. Вариации: Помимо этого есть состояние, где остаются только бессознательные впечатления от практики остановки мысли. Существует еще одна самадхи, которая достигается постоянной практикой прекращения всей умственной деятельности, в которой читта сохраняет только непроявленные впечатления. Дасгупта отмечает, что значение слова «самсара» в индийских школах определяется по разному. Оно означает впечатления (отпечатки), которые находятся в бессознательном уме. Весь наш опыт – когнитивный, эмоциональный, волевой хранится в бессознательных областях и может быть репродуцироваться как воспоминания. Слово «васана» имеет более позднее происхождение. В ранних упанишадах оно не встречается. Оно упоминается в Муктика-упанишаде. Оно часто используется в смысле «самсара». Но термин «васана» обычно относится к тенденциям прошлой жизни, большинство из которых скрыто в уме и проявляются при определенных условиях. А самсары постоянно генерируются опытом. Васаны – врожденные самсары, не приобретенные в этой жизни [31; 217]. Словарь «Dharma» дает следующее смысловое поле для термина «васана»: кармические остатки, бессознательные наклонности, мысли, формирование привычки, потенциальная тенденция, привычный шаблон, привычная склонность, привычная тенденция, впечатление, отпечаток, склонность, кармическое впечатление; кармические следы, скрытая предрасположенность, умственный отпечаток, потенциальная склонность.

# Сутра 1.19

**bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānam ||19||**

*bhava* – (iic.) рождение, появление, происхождение, возникновение; пребывание, состояние бытия, существование, жизнь; становление (от *bhu* – быть).

*pratyayah* – (nom. sg. m. от *pratyaya*) представление, идея, понятие, концепция, предположение, мысль, мысленный образ; знание, познание; убеждение, верование; содержание ума; образ (отражение) объекта в уме; ментальная репрезентация, когниция. (от *prati* (напротив, против, сзади) + *aya* происходит от корня *i* (идти, двигаться, течь)).

*videha* – бестелесный, невещественный.

*prakṛti* – природа, перводанная материя, сущностная природа вещей; первоначальный источник, начало, первопричина, исток.

*laya* – растворение, исчезновение или поглощение в чем-то.

*prakṛtilayānām* – (gen. pl. m. от *prakṛtilaya*) тех, кто растворен, кто поглощен перводанной природой.

**1.19. Идея существования остается даже у тех, кто в состоянии бестелесности и растворения в природе <sup>27</sup>.**

<sup>27</sup> Согласно Йога-бхашья-виваране, самадхи-без-семени двух типов: либо она

---

достигается в результате практики, либо спонтанно при смерти. Первый – результат применения описанных выше средств (абхьяса и вайрагья) и предназначен для йогов. Божественные существа (дэвы) не имеют физического тела или связи с материальными элементами. Благодаря ментальному опыту, иницированному самскарами, они испытывают состояние, подобное трансцендентной обособленности (кайвальям), хотя остальные самскары исчезли благодаря абхьясе и вайрагьи. Даже для тех, кто погрузился в пракрити, есть обязательства, которые не были полностью осуществлены. До обретения знания, различающего между пурушей и саттвой, ум по-прежнему сохраняет устремление, которое не было реализовано [2]. Вариации: Из этого возникает переживание (концепция, идея) бестелесности и растворенности в природе. Термин «видеха» (бестелесный) относится к людям, которые умирают, не достигнув освобождения. Они теряют свое грубое тело. Их тонкое тело и дух переходят к новой реинкарнации. Когда тело умирает и ум перестает функционировать, создается автоматическая ниродха. Это подобно нидра-вритти (1.10.). Во сне без сновидений остается одна пратья – пратья несуществования (абхава-пратья), а в данном состоянии – пратья существования (бхава-пратья). При достижении кайвальи (освобождения), в котором трансцендируются все самскары, все авидьи, читта более не связывает пурушу, и «как камень, брошенный с вершины горы, тяготеет обратно к пракрити». Чтобы уничтожить старые самскары, недостаточно одного знания, необходима практика, которая, укрепляя ум в более тонких состояниях, устраняет негативные самскары. По мере того как йогин продвигается вперед, он должен отказаться даже от тех самскар, которые вытеснили негативные, и попытаться добиться того, что еще выше. Продолжая таким образом, он достигает состояния, когда буддхи пребывает в совершенстве и чистоте. На этом этапе буддхи принимает форму пуруши, и происходит окончательное освобождение. [31; 244]. Буддхи называется то махат, то – асмитаматра, манас, саттва, буддхи, линга – в соответствии с теми аспектами, которые включаются в рассмотрение.

# Сутра.1.20

**śraddhā-vīrya-smṛti samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām  
||20||**

*śraddhā* – (nom. sg. f.) вера, уверенность, надежда.

*vīrya* – (iic.) мужественность; энергия; сила.

*smṛti* – (iic.) памятование, память, внимательность; один из пяти типов психических процессов (*cittavṛtti*), основанный на силе удержания, то есть, когда воспринимаемый объект не может полностью исчезнуть из сознания.

*prajñā* – (nom. sg. f.) мудрость, пронизательность, познание, осознание, инсайт.

*samādhi* – (iic.) созерцание, сосредоточение, глубокое осознание; глубокая медитация; полное сосредоточение на чем-то; намерение, целеустремленность, внимательность; союз, объединение, соединение, единение, согласие, интеграция; поглощение, погружение. [*sam* (вместе, полный) + *ā* (здесь, в) + *dhi*, происходит от корня *dhā* (утвердить, удержать и т. п.).]

*pūrvaka* – (iic.) предшествующий.

*itareṣām* – (gen. pl. m. от *itara*) для других.

**1.20. У других этому предшествует вера, энергич-**

## **ность, памятование, созерцание и мудрость<sup>28</sup>.**

---

<sup>28</sup> Согласно Вьяса-йога-бхашье, через веру обретается умиротворенность, ибо вера защищает как любящая мать. Когда человек наделен такой верой и нацелен на различение, возникает энергия. Когда возникает энергия, внимание, удерживающее объект в памяти (памятование), становится непоколебимым. Когда внимание непоколебимо, ум становится невозмутимым и обретает сосредоточенность (самадхи). Различающая мудрость приходит к сосредоточенному разуму. С этим обретается познание истинной природы вещей [3].

# Сутра 1.21

**tīvra-saṁvegānām-āsannaḥ ||21||**

*tīvra* – (ііс.) энергичный, интенсивный, сильный.

*saṁvegāna* – (gen. pl. m./acc. pl. m. от *saṁvega*) интенсивность, высокая степень, желание освобождения, стремительность, пыл, устремленность.

*āsannaḥ* – (nom. sg. m. от *āsanna*) близкий, достигнутый, полученный.

**1.21. И это достижимо для наделенных сильной устремленностью.**

# Сутра 1.22

***mṛdu-madhyā-adhimātratvāt-tato’pi viśeṣaḥ ||22||***

*mṛdum* – (acc. sg. m. от *mṛdu*) слабая, мягкая, небольшая, ничтожная.

*madhya* – (iic.) средняя, умеренная.

*adhimātra* – (abl. sg. m.) чрезмерная, сильная.

*vāt* – или.

*tataḥ* – (adv.) эта (эта практика), там, поэтому, из этого,

В ТОМ.

*api* – (conj.) также, даже, притом.

*viśeṣaḥ* – (nom. sg. m. от *viśeṣa*) различие, конкретное качество, различие; особый, конкретный, определенный, конкретный, проявленный, необычный, своеобразный.

**1.22. В том также имеются различные степени – слабая, средняя и сильная.**

# Сутра 1.23

**īśvara-praṇidhānād-vā ||23||**

*īśvara* – (īc.) Господь, Высшее Существо, Высший Дух, Бог, Существование; владыка, повелитель, властитель.

*praṇidhāna* – (abl. sg. n.) преданность, посвящение, почитание, стремление, самоотдача, подчинение всего себя.

*vā* – (conj.) или; также; здесь: самадхи может быть достигнуто.

**1.23. Или (созерцание достигается) через преданность Господу.**

## Сутра 1.24

**kleśa karma vipāka-āśayaiḥ-aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa  
īśvaraḥ ||24||**

*kleśa* – омрачение; причина скорби, несчастий, страданий; аффект; препятствия, порождающие боль, несчастье; мучение, скорбь, горе, бедствие, беспокойство, печаль; все, что ограничивает проявление истинной природы.

*karma* – действие.

*vipāka* – воздействие; последствие, результат, вызревание плода действия.

*āśayaiḥ* – (ins. pl. m. от *āśaya*) вместилище, хранилище, сосуд; обиталище, место; запас; остаток, след; скопление; мысль, ум, намерение, желание.

*aparāmr̥ṣṭaḥ* – незатронутый, незагрязненный, неомраченный.

*puruṣa* – существо, личность, человек; субъект; я, свидетель; сознание.

*viśeṣa* – различие, конкретное качество, различие; особый, конкретный, определенный, конкретный, проявленный, необычный, своеобразный.

*īśvaraḥ* – (nom. sg. m. от *īśvara*) Господь, Высшее Существо, Высший Дух, Бог, Существование; владыка, повелитель, властитель.

**1.24. Господь – особое Я, незатронутое причинами страданий, деяниями, последствиями деяний и скоплением тонких желаний<sup>29</sup>.**

---

<sup>29</sup> Согласно комментарию Вьясы, причинами несчастий являются неведение и другие клеши. Карма может быть хорошей или плохой. Его последствия – это результаты, которые он дает. Следami этих действий являются скрытые желания (васаны) ... Другие (пуруши) достигли трансцендентной обособленности (освобождения), разорвав тройные путы, но для Ишвары никогда не было и никогда не будет рабства (от которого нужно освободиться) ... Ишвара всегда свободен. Ашайя (скопление, хранилище карм, скрытых самскар или васан) может быть индивидуализированной, коллективной и вселенской.

# Сутра 1.25

**tatra niratiśayaṃ sarvajña-bījam ||25||**

*tatra* – (adv.) в нем, там, здесь.

*niratiśayam* – (acc. sg. m. от *nir-atiśaya*) непревзойденный, высший.

*sarvajña* – (īc.) всеведущий, всезнающий, все знание.

*bījam* – (acc. sg. n./nom. sg. n. от *bīja*) семя, источник, начало.

**1.25. В Нем непревзойденный источник всезнания.**

## Сутра 1.26

**sa eṣa pūrveṣām-api-guruḥ kālena-anavacchedāt ||26||**

*sa* – (nom. sg. m.) он.

*eṣa* – (nom. sg. m.) тот самый, кто.

*pūrveṣām* – (gen. pl. m./gen. pl. n. от *pūrva*) предок, прародитель, древний; предшествующий, предыдущий, более ранний чем.

*api* – (conj.) также, даже.

*guruḥ* – (nom. sg. m. от *guru*) учитель.

*kāla* – (iic.) время.

*anavacchedāt* (abl. sg. m. от *anavaccheda*) – неразделенность, неограниченность, неразграничение, неразложение на части.

**1.26. Он также Учитель прародителей, ибо вне разделения времени.**

# Сутра 1.27

**tasya vācakaḥ praṇavaḥ ||27||**

*tasya* – (gen. sg. n./gen. sg. m.) его, чье.

*vācakaḥ* – (nom. sg. m. от *vācaka*) слово, значимый звук, выраженное словом, вербальный образ, выражение, словесное проявление, обозначение.

*praṇavaḥ* – (nom. sg. m. от *praṇava*) священный слог «Ом»

**1.27. Слог Ом – Его обозначение в слове<sup>30</sup>.**

---

<sup>30</sup> Слово, обозначающее его, – это пранава, или священный слог Ом.

# Сутра 1.28

**taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam ||28||**

*tat* – то, его.

*japa* – повторение.

*tat* – то, его.

*artha* – значение, смысл; цель, намерение, целенаправленность, воля, замысел, результат, успех, назначение, благо, выгода, полезность, преимущество, ценность; объект.

*bhāvanam* – (ном. sg. n. от *bhāvana*) рождение, проявление, возникновение, становление; порождающий бытие, производящий, осуществляющий; осознание, формирование в сознании, созерцание, понятие, концепция, представление, фантазия, проекция.

## **1.28. Важно повторение его и осознание значения<sup>31</sup>.**

---

<sup>31</sup> Вариация: Повторение пранаваы приводит к осознанию его значения. Повторение этого (Ом) следует совершать с созерцанием его значения. Повторения одного не достаточно, звучание Ом должно наполнить все существование, все сознание человека. В Раджа-мартанде говорится, что для достижения самадхи йог должен повторить слог «ом», медитируя на него как на проявление присутствия Высшего Существа.

## Сутра 1.29

**tataḥ pratyak-cetana-adhigamo-'py-antarāya-abhavaś-ca ||29||**

*tataḥ* – (nom. sg. m. от *tata*) из этого.

*pratyak* – (nom. sg. n./acc. sg. n. от *pratyac*) внутренний, повернутый обратно.

*cetanā* – (nom. sg. f. от *cetana*) разум, сознание, понимание, восприятие.

*adhigamḥ* – (inj. ac. sg. от *gam*) достигает, становится проявленным.

*apī* – (conj.) также.

*antarāyaḥ* – (nom. pl. m. от *antarāya*) препятствия.

*abhāvaḥ* – (nom. sg. m. от *abhava*) исчезновение, устранение, нечто не существующее реально.

*ca* – (conj.) и.

**1.29. Благодаря этому достигается обращение сознания к внутреннему и устранение препятствий<sup>32</sup>.**

---

<sup>32</sup> Вариация: Отсюда происходит познание *я* и разрушение препятствий для этого познания.

# Сутра 1.30

**vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-avirati  
bhrāntidarśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni  
citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ ||30||**

*vyādhi* – беспорядок, расстройство, болезнь, нездоровье.

*styāna* – апатия, праздность, безделье, лень, бездеятельность; толщина, объемность, тучность, массивность; депрессия.

*saṁśaya* – неуверенность, нерешительность, сомнение, неопределенность, изменчивость, колебание.

*pramāda* – небрежность, халатность, невнимательность, неряшливость; сумасшествие, безумие, опьянение, умопомешательство.

*ālasya* – лень, медлительность, состояние тяжести, нарасторопность, недостаток энергии.

*avirati* – несдержанность, невоздержанность.

*bhrānti* – недоумение, растерянность, смущение, смятение, беспорядок, путаница, неразбериха, замешательство, сомнение, ошибка, ложное мнение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.