**ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ**

**перевод с санскрита и комментарии Б.Загуменнова**

## I. ГЛАВА О САМАДХИ

ОМ! 1. Вот наставление в йоге.

2. Йога – прекращение функций читты .

3. Тогда зрящий пребывает в собственной природе (сварупа).

4. Иначе – отождествление пуруши с функциями читты.

5. Функции читты – пяти видов, при этом они связаны с клешами или не связаны.

6. Эти виды – достоверное познание, заблуждение, викальпа, глубокий сон и память.

7. Восприятие, вывод, авторитетное свидетельство разновидности достоверного познания (прамана).

8. Заблуждение – ложное знание, не соответствующее природе объекта познания.

9. Викальпа – словесное знание, не имеющее реального объекта.

10. Сон – функция читты, основанная на восприятии небытия.

11. Память – неисчезновение воспринятых объектов.

12. Их прекращение – упражнением и бесстрастием.

13. При этом упражнение – стремление к достижению устойчивости читты.

14. Оно (упражнение) обретает прочную основу, если выполняется долгое время, без перерывов, с благоговейной преданностью.

15. Бесстрастие – это сознание, в котором господствует отсутствие жажды вещей, как видимых, так и описанных в священных текстах.

16. Свобода от жажды гун достигаемая посредством постижения пуруши, есть высшее бесстрастие.

17. Если самадхи сопровождается витаркой, вичарой, анандой и асмитой, то это сампраджнята-самадхи.

18. Другому виду самадхи предшествует постоянное упражнение в идее-импульсе (пратьяя) приостановки деятельности читты; в нем сохраняются лишь самскары.

19. У существ бестелесных и слившихся-с-природой средство достижения самадхи – бытие (бхава-пратьяя).

20. У других достижению асампраджнята-самадхи предшествуют вера, энергичность, память, самадхи и мудрость.

21. Самадхи близко для в высшей степени стремительно-энергичных.

22. Затем также различие в зависимости от низшей, средней и высшей степени.

23. Или посредством ишвара-пранидханы.

24. Ишвара – это особый пуруша, свободный от клеш, кармы, вызревания ее плодов и вместилища самскар.

25. В Нем беспредельно "семя всезнания".

26. Он также учитель древних, ибо не ограничен временем.

27. Его обозначает священное слово (пранава).

28. Его повторение, созерцание его значения.

29. Следствие этого – постижение индивидуального сознания (пратьяк-четана) и устранение препятствий.

30. Эти препятствия, вызывающие несосредоточенность ума, суть болезнь, апатия, сомнение, небрежность, леность, чувственность, ошибочные воззрения, недостижение [определенной] ступени и неустойчивость [ума].

31. Несосредоточенность ума сопровождается страданием, унынием, дрожанием членов тела, вдохами-выдохами.

32. Для их устранения – упражнение [по концентрации] на одном объекте.

33. [В результате] постоянного проявления доброжелательности, сострадания, сорадости и равностности относительно наслаждающихся, страдающих, добродетельных и порочных – очищение ума.

34. Или выдыхая и удерживая дыхание [достигают устойчивости ума].

35. Или же устойчивость манаса вызывается развитием высших восприятий чувственных объектов.

36. Или [созерцанием] лучезарного-и-лишенного-печали.

37. Или ум [достигает устойчивости, делая опорой] то, что лишено страстей..

38. Или опираясь на знание, возникающее из сновидений и глубокого сна.

39. Или медитацией (дхьяна) о чем-либо, выбранном по желанию.

40. Его сила простирается от самого малого до величайшего.

41. Когда функции [читты] ослаблены, [она], уподобляясь прозрачной драгоценности, [достигает способности] самапатти, т.е., совершенного постижения того, что относится к познающему, познанию и познаваемому.

42. При этом [самапатти, в котором] смешаны представления о слове, его объекте и идее объекта, есть савитарка-самапатти.

43. Нирвитарка-[самапатти – то самапатти, в котором] при полном очищении памяти, [читта], как бы лишенная своей собственной природы, освещает лишь объект.

44. Этим описаны также савичара-[самапатти] и нирвичара-[самапатти], имеющие объектами тонкие вещи.

45. Сфера "тонкого" завершается в непроявленном.

46. Они – всего лишь самадхи-с-семенем.

Четыре вида самапатти (I, 41-44) имеют своим объектом ("семенем") "внешние вещи" (бахир-васту), к которым относится пракрити и все ее проявления. Савитарка и нирвитарка имеют объектом "грубое" (стхула), а савичара и нирвичара – "тонкое" (сукшма) (см. I, 45).

47. При совершенстве нирвичара-[самапатти] очищение внутреннего атмана (адхьятма-прасада).

48. В этом [состоянии возникает] знание-исполненное-истины.

49. Его объект отличен от объекта словесного и выводного знания, ибо относится к особенному.

50. Самскары, возникающие от него, препятствуют проявлению других самскар.

51. При устранении даже этих [самскар], вследствие устранения их всех, возникает самадхи-без-семени.

## II. ГЛАВА О ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ

1. Тапас, свадхьяя и ишвара-пранидхана составляют крия-йогу.

2. Крия-йога совершается с целью реализации самадхи и ослабления клеш.

3. Клеши – это неведение, "эго", страсть, ненависть и страх смерти.

4. Неведение – почва остальных клеш: спящих, тонких, временно подавленных и полностью проявленных.

5. Неведение – принимание невечного, нечистого, страдания, не-атмана за вечное, чистое, наслаждение, атман.

6. "Эго" – ложное отождествление способности зрения со зрящим.

7. Страсть – влечение к приятному.

8. Ненависть – отвращение к неприятному.

9. Врожденная и глубокая привязанность к жизни, присущая не только невежде, но даже мудрому, проявляется как страх смерти.

10. Эти тонкие клеши следует уничтожить противодействием (прати-прасава).

11. Дхьяна устраняет эти видоизменения.

12. "Вместилище кармы" имеет своим корнем клеши и реализуется в видимом и невидимых существованиях.

13. Пока существует этот корень, оно воплощается в виде формы существования, его продолжительности и опыта.

14. Они имеют результатами удовольствие или боль по причине добродетели или порока.

15. Для того, кто обладает различающим знанием, все – лишь страдание, вследствие страдания, вызываемого изменчивостью, болью, самскарами и вследствие взаимной противоречивости функций гун.

16. Устранению подлежит еще не возникшее страдание.

17. Причина того, что подлежит устранению, соединение зрящего со зримым.

18. Зримое обладает природой света, движения и инертности, состоит из "элементов" и индрий и имеет назначением обретение опыта и освобождения.

19. Вишеша, авишеша, линга-матра и алинга "ступени" гун.

20. Зрящий есть только зрение, но хотя он и абсолютно чист, им видимы модификации буддхи.

21. Именно для него существование зримого.

22. Хотя зримое и уничтожено для достигшего цели, оно не уничтожено для других, будучи присуще им.

23. Соединение – основание для постижения истинной природы сил "обладаемого" и "обладающего" (сва – свами).

24. Его причина – неведение.

25. Вследствие его устранения – отсутствие соединения, это и есть "прекращение", т.е. освобождение зрящего.

26. Средство "прекращения" – непрерывное различающее знание.

27. Семиступенная предельная мудрость возникает у него.

28. В результате применения средств йоги, при уничтожении нечистоты, свет знания достигает различающего знания.

29. Яма, нияма, асаны, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи – восемь средств йоги.

30. Яма – это ахимса, сатья, астея, брахмачарья и апариграха.

31. Это общезначимые великие заповеди, не ограниченные жизненным статусом, местом, временем и обстоятельствами.

32. Нияма – очищение, удовлетворенность, тапас, свадхьяя и ишвара-пранидхана.

33. При возникновении мыслей о нарушении принципов ямы и ниямы – "созерцание противоположного" (пратипакша-бхавана).

34. "Нарушения, т.е., причинение страдания и т.д., совершенные, вызванные или одобренные, которым предшествовали алчность, гнев или ослепление: легкие, средние или чрезмерные – имеют результатом бесконечное страдание и неведение" – таково "созерцание противоположного".

35. При упрочении в ахимсе в его присутствии прекращение вражды.

36. При упрочении в сатье – власть над результатами действий.

37. При упрочении в астее – приход всех сокровищ.

38. При упрочении в брахмачарье – обретение энергии (вирья).

39. При утверждении в апариграхе – осознание, каковы были и будут существования (джанма).

40. Вследствие очищения – отвращение к собственному телу и отсутствие контакта с другими телами.

41. А также чистота саттвы от раджаса и тамаса, благое состояние ума, его сосредоточенность, подчинение индрий и способность к созерцанию атмана.

42. Вследствие удовлетворенности – достижение высшего блаженства.

43. Вследствие тапаса, благодаря уничтожению нечистоты – совершенства тела и индрий.

44. Вследствие свадхьяи – контакт с желаемым божеством.

45. Вследствие ишвара-пранидханы достижение самадхи.

46. Устойчивая и удобная поза есть асана.

47. Она достигается ослаблением напряжения и созерцанием бесконечного (ананта-самапатти).

48. В результате – невоздействие противоположностей.

49. Когда есть это, следует пранаяма, т.е. регулирование движений вдоха – выдоха.

50. Ее модификация – внешняя, внутренняя и "задержанная", регулируемые пространством, временем и числом; при выполнении пранаямы с учетом всего этого она становится длительной и тонкой.

51. Четвертая модификация пранаямы – за пределами внешнего и внутреннего.

52. В результате уничтожается то, что скрывает свет.

53. И достигается способность ума к дхаране.

54. Пратьяхара достигается при отсутствии контакта индрий с их объектами и как бы принятии ими природы читты.

55. В результате – полнейшее подчинение индрий.

## III. ГЛАВА О НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБНОСТЯХ

1. Дхарана – фиксация читты на определенном пункте.

2. Дхьяна – непрерывное течение идей, [направленное к тому пункту].

3. Когда же она освещает лишь объект [артха], как бы лишенная собственной природы, – это самадхи.

4. [Эти] три [вместе, направленные] на одно, есть самьяма.

5. От овладения ею – свет мудрости.

6. Ее применение – ступень за ступенью (бхумишу).

7. Эти] три [элемента] – более внутреннее средство, [в отличие] от предшествующих [пяти].

8. Но даже они – внешни [относительно] самадхи-без-семени.

9. Подавление самскар "бодрствования" (вьюттхана) и проявление самскар "прекращения" (ниродха) при тяготении ума к моментам (состояниям) "прекращения" – ниродхическая модификация [ума].

10. Его спокойное течение – вследствие самскар [прекращения].

11. Уничтожение разнонаправленности ума (сарва-артхата) и возникновение единонаправленности (экаграта) – это самадхическая модификация [ума] (самадхи-паринама).

12. Далее, при равности (неотличии) "утихших" и "возникших" идей-импульсов (пратьяя) – модификация ума, [характеризующаяся] единонаправленностью (экаграта-паринама).

13. Этими [афоризмами] описаны модификации дхармы, лакшаны и "состояния" в элементах (бхута) и индриях.

14. "Носитель дхарм" (дхарми) – то, чему присущи "утихшие", "возникшие" и неопределимые дхармы.

15. Различия в последовательностях (дхарм) – причина различий в модификациях (паринама).

16. Благодаря самьяме над тремя модификациями знание прошлого и будущего.

17. Звук (слово), его объект и мыслеобраз [объекта] (пратьяя) [представляют собой] "смесь"- вследствие взаимоналожения (адхьяса); благодаря самьяме над ее элементами – понимание [смысла] звуков, [издаваемых] всеми существами.

18. Вследствие непосредственного восприятия самскар – знание прежних существований (джати).

19. [Благодаря самьяме] над мысле-образами (пратьяя) – знание других умов (пара-читта-джнянам).

20. Но основа (аламбана) этих [мысле-образов] остается непознанной, поскольку она не была сделана объектом [самьямы].

21. Благодаря самьяме над цвето-формой тела (кая-рупа) с прекращением [в результате этого] способности ее восприятия при отсутствии контакта органа зрения со светом – невидимость [тела йогина].

22. Карма [-двух видов]: приносящая плоды скоро и медленно; благодаря самьяме над этим – знание о [времени] кончины. Или же [это знание достигается] посредством [самьямы] над предзнаменованиями смерти.

23. [Благодаря самьяме] над доброжелательностью и т. д. [приобретается необычная сила] доброжелательности и т. д..

24. [Благодаря самьяме] над силами – сила слона и т. п..

25. Благодаря применению света сверхчувственных способностей – знание о тонком, скрытом и [чрезвычайно] удаленном.

26. Благодаря самьяме над "солнцем"- знание миров [вселенной].

27. [Благодаря самьяме] над "луной" – знание созвездий.

28. [Благодаря самьяме] над полярной звездой знание движений [звезд].

29. [Благодаря самьяме] над набхи-чакрой – знание строения тела.

30. [Благодаря самьяме] над углублением горла прекращение голода и жажды.

31. [Благодаря самьяме] над курма-нади устойчивость (стхарьям).

32. [Благодаря самьяме] над светом [на макушке] головы – видение сиддхов.

33. Или все [познается] благодаря пратибхе.

34. [Благодаря самьяме] над сердцем – осознание читты.

35. Опыт [является результатом] способа восприятия [познания] (пратьяя), [при котором] не различаются абсолютно отличные [друг от друга] саттва и пуруша; [опыт] существует "для другого". Благодаря самьяме над [тем, что является] целью для [самого] себя – постижение пуруши.

36. В результате этого возникают пратибха и [сверхобычные восприятия]: слуховые, осязательные, зрительные, вкусовые и обонятельные.

37. Они – препятствия для самадхи, но совершенства при несосредоточенном состоянии (вьюттхана).

38. Вследствие ослабления причины связанности [кармой] и познания [способа] перемещения [читты] вхождение читты в другое тело.

39. Вследствие овладения уданой [благодаря самьяме] – несоприкосновение с водой, грязью, колючками и т. д., [также способность] произвольного выхода [из тела].

40. Вследствие овладения саманой – сияние [тела].

41. Благодаря самьяме над связью органа слуха и пространства (акаша) – божественный слух (дивьям шротрам).

42. Благодаря самьяме над связью тела и пространства и концентрации на легкости хлопка – перемещение в пространстве.

43. Состояние [ума], не обусловленное извне (бахир-акальпита-вритти), есть "великое бестелесное" (маха-видеха). [Благодаря самьяме на нем] – уничтожение "скрывающего свет".

44. Благодаря самьяме над "грубым" (стхула), "собственной природой" (сварупа), "тонким" (сукшма), "связью" (анвая) и над "обладающим целью" (артха-ваттва) господство над элементами (бхута).

45. В результате этого – проявление анимы и других (маха-сиддх), совершенства тела и невоздействие на него качеств [элементов].

46. Красота, грация, сила и алмазная твердость совершенства тела.

47. Благодаря самьяме над процессом восприятия, "собственной природой" (сварупа), "эго", "связью" (анвая) и над "обладающим целью" (артхаваттва) – господство над индриями.

48. В результате этого – [быстрота перемещения тела, подобная] быстроте мысли, бестелесное восприятие и господство над прадханой.

49. Лишь у постигшего [благодаря самьяме] различие между саттвой и пурушей – всемогущество и всезнание.

50. В результате бесстрастия даже относительно этого, при уничтожении семян скверн (доша) [достигается] кайвалья.

51. При искушениях [со стороны существ], обитающих в высших [сферах], пусть не будет контакта [санга] и гордости (самодовольства), ибо возможны нежелательные последствия.

52. Благодаря самьяме над моментами и их последовательной цепью возникает различающее знание (вивека-джа джнянам).

53. Если вещи (объекты) не отличаются [друг от друга] по роду (джати), признакам (лакшана) и положению (деша) и [потому кажутся] одинаковыми, они могут быть отличаемы [друг от друга различающим знанием].

54. Различающее знание освобождающе (таракам) и мгновенно охватывает все объекты во всех отношениях.

55. При равной чистоте саттвы и пуруши – кайвалья.

## IV. ГЛАВА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ

1. Сверхъестественные силы приобретаются от рождения, зельем, мантрами, тапасом и посредством самадхи.

2. Переход в другое существование (джати) вследстствие "переполнения", связанного с материальными факторами (пракрити).

3. Материальные факторы (пракритинам) не приводятся в действие причинами [в форме добрых или злых дел], но вследствие устранения препятствий, [их действие] подобно [действиям] земледельца, [устраняющего преграду на пути потока, который далее течет уж сам собой].

4. Сотворенные умы – лишь в результате "эго" (асмита).

5. Один ум управляет [одновременно] многими [сотворенными им умами], несмотря на различия в их деятельности.

6. При этом [умы], рожденные медитацией (дхьяна), лишены вместилища [самскар].

7. Карма йогина ни бела, ни черна; у остальных она трех видов: [белая, черно-белая, и черная].

8. В результате – проявления лишь тех васан, [которые] качественно соотносительны с тенденциями созревания [кармы].

9. Вследствие соответствия между памятью и самскарами существует непрерывная связь [васан], хотя они и разделены существованиями, пространством и временем.

10. И они безначальны вследствие вечности жажды [жизни].

11. [Васаны проявляются] вследствие соединения причины, следствия, основы и "опоры"; при исчезновении этих [четырех] они исчезают.

12. Прошлое и будущее существуют в своей собственной природе (сварупа), различия [лишь] в проявлении дхарм.

13. Они "проявлены" или тонки [и обладают] природой гун.

14. Вследствие единства в изменениях – единство вещей.

15. [Хотя] вещь [сама по себе] одна и та же, вследствие различия умов – различны способы их восприятия [этой вещи].

16. Вещь познаваема или не познаваема умом в зависимости от воздействия [или невоздействия] на него.

17. Функции ума [см. I, 2] всегда познаваемы их владыкой – пурушей, [что происходит] вследствие его неизменности.

18. Он не обладает собственным светом, ибо является объектом зрящего.

19. И невозможно [для ума] одновременное познание обоих.

20. [Если допустить] восприятие [ума] другим умом, то не было бы конца мыслям и о мыслях и [произошло бы] также смешение памяти.

21. Неизменяющееся сознание [чити] осознает относящийся к нему буддхи [свабуддхи], [как бы] поднимая его форму (акара).

22. Ум, будучи "окрашен" зрящим и зримым, всепостигающ.

23. Он (ум), хотя и наполнен бесчисленными васанами, существует ради другого – вследствие комбинированной деятельности.

24. Для видящего различие [между умом и пурушей] прекращение созерцания собственного бытия.

25. Тогда ум "углубляется" до различения (вивека) и тяготеет к освобождению (кайвалья).

26. Вследствие самскар в его "интервалах" [возникают] ныне идеи-импульсы (пратьяя).

27. Их устранение – подобно [устранению] клеш, описанному ранее.

28. Для равнодушного даже к высшему познанию (пра-самкхьяна), вследствие достижения постоянного высшего различения (вивека-кхьяти), [возникает] самадхи, [называемое] "туча дхармы".

29. В результате этого – устранение (нивритти) клеш и кармы.

30. Тогда познаваемое [становится] ничтожно малым вследствие бесконечности знания, свободного от всех препятствующих загрязнений (сарва-аварана-мала).

31. В результате этого – завершение (самапти) непрерывного ряда (крама) изменений гун, ибо они выполнили свое назначение (артха).

32. Относящееся к моментам и познаваемое по завершении изменений есть "непрерывный ряд".

33. Освобождение – это возвращение гун, лишенных значения для пуруши в [их] исходное состояние, или пребывание силы сознания (чити-шакти) в ее собственной природе (сварупа).