



Йога Сутры Патанджали

196 сутр.

ПАМЯТНИКИ ПИСЬМЕННОСТИ ВОСТОКА сіх

Серия основана в 1965 году


«НАУКА» ГЛАВНАЯ РЕДАКЦИЯ ВОСТОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ЦЕНТР ИССЛЕДОВАНИЙ ТРАДИЦИОННЫХ ИДЕОЛОГИЙ ВОСТОКА.

перевод с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого

МОСКВА • 1992

Глава 1. Самадхи Пада. О сосредоточении 51 сутра

- 
- с 1 - 4 определяется что такое йога и вводятся философские представления, необходимые для дальнейшего наставления в йоге.
 - 5 по 11 описываются вритти и их модификации.
 - с 12 по 17 описывается подход к контролю над вритти через упорную практику и бесстрашие.
 - с 18 по 23 рассматривается природа бессознательного сосредоточения и о методе его достижения.
 - с 23 по 29 вводится тема Ишвары и его роль в достижении бессознательного сосредоточения.
 - 30-32 рассматриваются девять препятствий, вызывающих рассеяние сознания и препятствующих сосредоточению.
 - с 33 по 40 рассматриваются семь способов достижения устойчивого сознания.
 - с 41 по 49 рассматривается природа состояния устойчивого сознания самапатти, определяются сосредоточения на грубых и тонких объектах и ступени сосредоточения.
 - 50 и 51 затрагивается связь санскар и сосредоточения.

1-4. Ключевое определение Йоги. как метод и как цель.

1. Итак, наставление йоге.
2. Йога есть прекращение деятельности сознания. Читта вритти ниродха. метод йоги. (естественный. не насильственный)
3. Тогда Зритель (пуруша) пребывает в собственной форме. цель йоги
4. В других случаях - происходит отождествление пуруши с деятельностью [сознания] (пракрити). самйогога-соединение пуруши и пракрити.

Которых 5 видов одни из которых болезненны и трудноустраняемы, а другие приятны и устраняемы сравнительно легко

4-11. Типы Вритти ((не) загрязненные)

1. прамана (истинное познание), на основе восприятия, умозаключения и авторитет свидетеля. есть реальный объект
2. викальпа (ложное познание), на основе неведения, эгоизма, страсти, ненависти. ошибочный объект
3. викальпа (воображение)- нет объекта
4. нидра (глубокий сон без сновидений)
5. смрити (память).

12-16. Абхьяса и Вайрагья. Достичь сознательного сосредоточения возможно путем:

Прекращение вритти достигается путем Упорной практики и бесстрастия (отсутствие влечения и отвращения).

1. непрерывность практики. ее последовательность и длительность
2. терпение
3. вера в практику
4. удовольствие от нее. выполнение ее с любовью
5. быть непоколебимым в практике и жизни в удовольствии и страдании.

Вайрагья-на базовом уровне, это преодоление влечения к чувственным объектам, в высшем смысле этого слова – полное постижение Духом самого себя, вследствие чего полностью исчезает влечение к гунам,

**17-18. Сампраджнята и
Асампраджнята -
разновидность сабиджа
самадхи**

Разные этапы изменения сознания.

Vitarka — избирательность;

vichara — рассуждение;

ananda — блаженство;

asmita — чувство личности; а

**19-22. Методы и условия достижения
асампраджнята**

**Сверхсознат сосредоточен при сохранении
санскар.**

Метод достижения- высшее бесстрашие.

Двух видов:

1. Обусловлено существованием. благодаря
прошлым заслугам
2. И обусловлено методом. посредством
шрадха-владеющий истиной-веры, вирья-
смелости (сильная воля и
решительность), смрити-памяти, для
дхяны, мудрости-способности
различения, созерцанию

при сильной устремленности (3 степени).-
достигнешь результата

Тип зависит от васан-скрытой потенции и от
прошлых рождений.

**23-29. Ишвара Прадидхана.
Мантра Ом**

Или же это состояние достигается
преданностью Ишваре

1. кто такой ишвара.
2. ишвара учитель
3. пранава как проявление
его
4. результат этой
практики- устраняет
препятствия,
мешающие практике и
дарует знание своего
истинного «Я».

30-32. Препятствия вызывающие рассеяние сознания. Они возникают одновременно с деятельностью сознания

1. болезнь,
2. апатия,
3. сомнение,
4. невнимательность,
5. лень,
6. неводержанность,
7. ложное восприятие,
8. неспособность достижения определенных успехов в практике,
9. равно как и потеря ранее приобретенного.

Эти ментальные проблемы сопровождаются:

- страданием,
- чувством отчаяния,
- дрожанием тела и
- нарушениями в дыхании..
тело, дыхание сознание-едины
все это является признаками ментального отвлечения.

33-40. Устранение препятствий.

- путем концентрации на выбранном одном методе, избегая постоянного поиска чего-то «еще более эффективного» эка таттва абхьяса
- **Спокойное и радостное состояние сознания является предтечей более глубоких изменений. чита прасаданам.Его можно достичь, культивируя в себе качества по отношению к счастью, страданию, добродетели и пороку:**

- A. дружелюбия
- B. сострадания к несчастным,
- C. радость
- D. беспристрастность

- **развитие однонаправленности путем:**

01. выдох, и задержки.
02. концентрации на тонких чувственных переживаниях,
03. благодаря визуализации ясного внутреннего Света-самость, центр межбровья, область груди
04. концентрации на качествах святой личности
05. знания от сновидения и сна
06. 39 сутра. любую технику концентрации, приятную нам и соответствующие особенностям деятельности нашего ума.

Плоды этих практик: Постепенно, регулярная практика приводит к повышению силы, концентрации, вплоть до возможности проникать таким сконцентрированным сознанием как в мельчайшие объекты, так и постигать всю Вселенную.

41-45. Ум йогина, спокойный, чистый и сбалансированный, способен как бы полностью принимать форму и все качества наблюдаемого объекта. Это подобно тому, как идеально прозрачное стекло, положенное на цветную бумагу, принимает ее цвет и текстуру. Таково Самапати- процесс постепенный движения к самадхи и полная поглощенность сознания. слияние объекта-субъекта-процесса познания.

несколько этапов в развитии этого состояния.

1. савитарка- с умозрением. в котором все еще смешиваются имя, форма и знание, получаемое при наблюдении за определенным объектом. 42. Здесь сосредоточение «с умозрением» лишено отчетливости ввиду различия между словом, объектом и понятием.
2. нирвитарка-недискурсивное. путаница этих 3-х постепенно устраняется вместе с очищением памяти, при этом объект концентрации начинает высвечиваться в сознании таким, «как он есть», лишенным качеств и имени.

3. савичара, нирвичара., ананда, асмита-это сабиджа асампраджнята самадхи

**46-50. Сабиджа
самадхи. С семенем.**

51. Нирбиджа Самадхи. Без семени.

Постепенно, Сабиджа самадхи уничтожает все другие отпечатки прошлых действий (самскары). С уходом же и последней самскары, появившейся вследствие практики Сабиджа самадхи, проявляется «высшее» самадхи – состояние Нирбиджа самадхи, «самадхи без семени».

Глава 2. Садхана Пада. О способах осуществления.

55 сутр

- 1-2 средства по ослаблению клеш -йога действия (крिया йога). Она включает три взаимодополняющих способа: подвижничество, самообучение и упование на Ишвару.
- 3-9 пять базовых клеш (аффектов) и рассматривается их сущность: неведение, эгоизм, влечение, враждебность, жажда жизни.
- В 10 и 11 проблема устранения клеш в их тонкой и грубой формах. Клешы – это корень скрытой потенции кармы.
- В 12-14 сутрах проявления кармы в видимых и невидимых формах рождения.
- В 15-17 сущность страдания, его причина, определяется, что такое освобождение от страдания, и указывается способ, которым это избавление достигается.
- В 18-24 качества Видящего и Видимого.их взаимоотношения и цель.
- 24-27 концепция освобождения ("высшего избавления"). вивекаджнана
- Сутры 28-34 вспомогательные средств йоги для обретения вивекаджнаны– соблюдению моральных норм, религиозных предписаний, самоочищению и т.п. и способ их практики.
- 35-45 "совершенные способности", которые йогин обретает в результате практики самоконтроля и соблюдения религиозных предписаний.
- 46-48 асаны.
- 49-53 регуляция процесса дыхания – пранаяма.
- 54 и 55, подчинение чувств – пратьяхара.

1-2.Крия Йога.

1. тапас (аскетизм, упорная регулярная практика, разжигающая жар и очищающая от загрязнений),
2. свадхья (самоизучение, включающее в себя постоянную сверку личного опыта как практики йоги, так и жизни в целом, с общепризнанными текстами и трактатами, затрагивающими тему духовного совершенствования)
3. Ишвара пранидхана (принятие существования Высшей Силы и посвящение всех плодов своей практики этой Силе).

Крийя-йога практикуется для реализации очень конкретных целей – ослабления клеш (внутренних загрязнений, конфликтов, ментальных аффектов) и достижения состояния самадхи.

2-9.Клеш-причины страдания

5 основных аффектов, препятствующих достижению освобождения.

1. авидья (неведение),
2. асмита (эгоизм),
3. рага (страсть и привязанность),
4. дवेशа (отвращение) и
5. абхинивеша (жажда жизни, или страх смерти).

корневой аффект -неведение, из которого, произрастает дерево с четырьмя ветвями – остальными 4 клешами. Они присутствуют в сознании человека с различной степенью проявленности: (дремлющие, ослабленные, прерванные или активно действующие), но присутствуют всегда и исчезают лишь в момент достижения Дхармамегха самадхи, которое предваряет собой наступление Кайвальи.

10-11. Устранение Клеш йоги.

2 метода:

1. крийя-йога уменьшает их проявление,
2. дхьяна – прекращает их деятельность.

12-14. Кармашайя. Карма.

хранилище карм, то место, где сохраняются результаты всей деятельности. т.е.в определенное время человек будет вынужден испытать в своей жизни результат своего прошлого

действия – «семя» прошлой кармы даст свои плоды в виде соответствующего опыта. этот опыт может проявиться как в текущей, так и в будущих жизнях. А питательной почвой, которая и поддерживает деятельность кармашайи, являются перечисленные выше клеши.

Существование кармашайи обуславливает

- рождение в определенном теле
- получение в нем определенного опыта,
- продолжительность жизни каждого тела.

В соответствии с прошлым опытом, новый опыт будет либо приятным (если прошлые действия были благочестивыми), либо болезненным (если предыдущая деятельность была нечистой).

18-19.Пракрити.

Гуны.

Пракрити или Видимое, обладает качествами света, активности и стабильности (таковы три гуны – саттва, раджас и тамас), состоит из пяти первоэлементов[6] и индрий[7] (органов чувств и действий)., цель опыт и освобождение

20.Пуруша

представляет собой чистое осознание. Он абсолютно чист и незапятнан – но (вследствие самйоги) способен воспринимать все содержание сознания, т. е. воспринимать мир посредством читты.

Санкхья.

15-16.Страдание и устранение

их.

мудрец, обладающий истинным различающим видением, в любом подобном опыте видит страдание.- Из-за подверженности непрерывному изменению, беспокойства, следов [прошлых] впечатлений, а также по причине противоречивого разворачивания гун.

16. Еще не наступившее, страдание [есть то, что] должно быть устранено.

и для этого важно понимать, что является причиной этого страдания.

21-23.Взаимоотношения

Пуруши и Пракрити.

Пракрити -служит Пуруше при освобождению одного человека, она не исчезает и продолжает быть для получения опыта (и конечного освобождения) других соединении их приводит к возможности проявления сил, присущих им.

17. Причина страдания. Самйога

Соединение видящего и видимого есть причина того, что должно быть устранено.

24-27.Авидья и Вивека

Джнана.

Но их связь основана на авидья, неведение,В отсутствии авидьи, не возникает и этой иллюзорной связи, что означает пребывание Пуруши в полной независимости, Средством этого избавления выступает неколебимое различающее видение, развивающееся постепенно, в 7 этапов.

- 1) осознание [реализация] того, от ч его нужно избавиться;
- 2) осознание средств этого удаления;
- 3) осознание духовной эволюции;
- 4) осознание осуществления и достижения;
- 5) осознание цели опыта и освобождения;
- 6) осознание выполнения работы гун;
- 7) осознание своей собственной самости.

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

28-29 Аштанга Йога

30-31. Яма.

- Ahimsa — ненасилие;
- satya — правдивость-когда ничего не скрыто от себя самого
- asteya — нежадность, бекорыстность
- brahmacharya-чувственное, воздержание;
- aparigraha — когда внимание не прилипчиво. умение обходится малым. нестяжательство;

35-39.Плоды Ямы

40-45.Плоды Ниямы

54-55.Пратьяхара .плоды.

состояние тела и ума, когда все 5 чувств прекращают взаимодействовать с объектами внешнего мира и погружаются в читту. Пратьяхара дает йогину полный контроль над органами чувств.

32.Нияма

- Shaucha - очищение;
- santosa-удовлетворенность;
- tapah - тапас, аскетизм;
- svadhyaya-самоизучение;
- ishvarapranidhanani - преданность Ишваре

46-48.Асаны, плоды

Sthira — устойчивый; Sukham — удобный; asanam — поза. должна быть стабильной и комфортной. что достигается благодаря снятию напряжения и концентрации на бесконечном. Вследствие овладения асаной перестают тревожить парные противоположности

33-34.Пратипакша

Бхаванам.-как практиковать яму и нияму.

в случае возникновения ложных помыслов в противоположность ямы следует культивировать в себе противоположные мысли и действия.

49-53.Пранаяма плоды

изменение привычного рисунка вдохов и выдохов. дыхание должно быть удлиненным и мягким, dirgha — продленный; sukshma — тонкий. 1:4:2 три основных типа пранаямы – внутренняя, внешняя и остановленная. Дыхательные техники дифференцируются по времени, месту и счету. Четвертый тип пранаямы превосходит три предыдущих (в текстах по хатха-йоге он описывается как кевала-кумбхака, состояние остановки дыхания без волевого усилия). Пранаяма снимает покрывало с внутреннего света и подготавливает ум к концентрации.



33-34.Пратипакша Бхаванам. Пояснение

культивируя в себе противоположные тенденции. Если же это сложно сделать напрямую, то необходимо проанализировать возможные плоды и следствия своих негативных мыслей и действий (таких, как причинение вреда и прочих противоположностей описанным выше принципам ямы и ниямы), которые могут проявляться чуть-чуть, заметно или очень выражено. Ведь эти ложные помыслы, будь то осуществленные самостоятельно, по нашему приказу или просто молчаливо нами одобренные, возникшие из-за жадности, гнева или заблуждения, обязательно принесут в нашу жизнь страдание и отсутствие истинного знания о природе вещей. Об этом нельзя забывать и следует культивировать в себе противоположные мысли и действия. Не следует использовать подавление [влечений]Такова практика пратипакша бхаванам.

Глава 3. Вибхути Пада. О совершенных способностях. 56 сур

- 1 по 6 внутренние средства йоги - дхарана, дхьяна и самадхи, саньяма - являются ключевыми техниками йоги, позволяющими достичь окончательного освобождения – Кайвальи.
- с 7 по 10 разница между внутренними и внешними средствами йоги - в том числе и по отношению к нирбиджа самадхи, и определяется "ниродха паринама".
- с 11 по 15 определяются "самадхи-паринама" и "экаграта-паринама", а так же выводится связь между паринамами (трансформациями) сознания и изменениями как в органах чувств, так и в элементах мироздания.
- С 16-20 описание сверхъестественных способностей, обретаемых с помощью саньямы: знание прошлых жизней, способность понимать язык всех живых существ, получать знание о ментальности других людей.
- 21-22 как йог может стать невидимым, бесшумным и т.п. Следует отметить, что во многих изданиях сутра 22 пропущена. 23 как йог может предсказать время своей смерти, 24 - как йог укрепляет силу доброжелательности, 25 - просто физическую силу. 26 посвящается знанию тонкого, скрытого и удаленного. 27-29 описывают как йог познает Вселенную - звезды и их движения. В сутрах 30-35 описываются сиддхи, достигаемые при саньяме на различных участках тела. В сутрах 36-38 вопрос разделения опыта сознания, относящегося к гунам, и опыта чистого сознания, относящегося к Пуруше, а также описываются сиддхи, возникающие в результате постижения Пуруши. В 40-41 сверхъестественные способности, получаемые благодаря регуляции процессов, ответственных за жизнедеятельность (внутреннюю энергетику). В сутрах 42-43 вводится тема акаши, особого вида пространства, и ее роли в процессе обретения совершенных способностей. В сутре 44 "реальная деятельность сознания вне тела" как Великую бестелесную. Сутры 41-44. В сутрах 45-50 перечисляются совершенные способности как результат саньямы на пяти аспектах "великих элементов", пяти аспектах органов чувств и как результат знания различия между саттвой и Пурушей.

1-3.Дхарана,

Дхьяна.Самадхи

дхарана(сосредоточение, концентрация) – «привязывание» читты к одному месту или одной области.подобная связь становится однородной и непрерывной, ум переходит в состояние дхьяны (созерцания, медитации).

Дхарана, таким образом, подобна прерывистому капанию воды на одну и ту же точку, а дхьяна – непрерывному потоку масла на ту же точку.

4-6.Самьяма, ее

применение и плоды
практически мгновенный и незаметный переход йогином из состояния дхараны в дхьяну и оттуда – сразу же в самадхи, что возможно на достаточно высоком уровне владения техниками йоги. В зависимости от объекта, есть различные плоды.

7-8.Внешние и внутренние практики
самьяма внешняя по отношению к сабиджа самадхи, а сабиджа сам внешнее по отношению к нирбиджа самадхи. и все вибхути являются внешними и не важными.

9-12.Паринамы сознания.

13-15.Паринамы природы

16-35. Различные Вибхути.1

36-37.Проявление способностей мешающих практике

38-50. Различные Вибхути 2

51.Препятствие-контакт с бестелесными существами

52-54.развитие Вивекаджнаны

55.Обретение Кайвальи.

Глава 4. Кайвалья Пада. Абсолютное Освобождение.

1.Сидхи.

2-6.Создание тел и сознаний.

**7-11.Карма.Васаны.
Самскары.
КармашайиПамять**

12-13.прошлое и будущее.Дхармы объектов.

14-17.Реальность объектов познания.

18-24.Взаимоотношение Читты и Пуруши.

25-28.Завершение обособления Пуруши.

29-31.Дхармамегха. Самадхи и плоды.

32-33.Завершение трансформации гун.

34.Кайвалья.