

# ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

Перевод Е.Островской и В.Рудого

Из кн.: Классическая Йога. М.: Центр исследований традиционных идеологий Востока "Asiatica", 1992

---

## Глава первая О СОСРЕДОТОЧЕНИИ

1. (1) Итак, наставление йоге.
2. (1) Йога есть прекращение деятельности сознания.
3. (1) Тогда Зритель пребывает в собственной форме.
4. (1) В других случаях – сходство с деятельностью [сознания].
5. (1) Пять видов деятельности [сознания]: загрязненные и незагрязненные.
6. (1) Истинное познание, заблуждение, ментальное конструирование, сон и память.
7. (1) Истинное познание – [это] восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство.
8. (1) Заблуждение есть ложное знание, основанное не на собственной форме [реального объекта].
9. (1) [Ментальное] конструирование лишено референции и проистекают из вербального знания.
10. (1) Сон есть [специфическая] деятельность сознания, опирающегося на отсутствие [познавательных содержаний].
11. (1) Память есть сохранение (букв. "неутрачивание") прошлого опыта.
12. (1) Их прекращение [достигается] благодаря практике и бесстрастию.
13. (1) Из их практики есть [непрерывное] усилие по сохранению устойчивости сознания.
14. (1) Но она становится прочно укорененной [только тогда, когда] ее придерживаются в течение длительного времени без перерыва и с [должным] вниманием.
15. (1) Бесстрастие есть состояние полного преодоления у того, кто свободен от влечения к чувственным объектами целям, освященным традицией.
16. (1) Оно – высшее, [когда] благодаря постижению Пуруши исчезает влечение к гунам.

- 17.(1) [Оно] – сознательное, поскольку сопровождается формами избирательности, рефлексии, блаженства и самости.
- 18.(1) Другое [сосредоточение, при котором] остаются [только] формирующие факторы, предваряется практикой, обуславливающей прекращение [деятельности сознания].
- 19.(1) [Бессознательное сосредоточение], обусловленное существованием, [бывает] у бестелесных и растворенных в первопричине существ.
- 20.(1) У других [существ бессознательному сосредоточению] предшествуют вера, энергия, памятование, созерцание и мудрость.
- 21.(1) У наделенных сильной устремленностью [сосредоточение] – в непосредственной близости.
- 22.(1) Но и в этом случае тоже [имеется] различие ввиду слабости, умеренности или интенсивности [устремлений].
- 23.(1) Или же [сосредоточение достигается] вследствие упования на Ишвару.
- 24.(1) Ишвара есть особый Пуруша, не затронутый аффектами, кармой, [ее] созреванием и [скрытыми] "следствиями".
- 25.(1) Семя всезнания в нем не имеет себе равных.
- 26.(1) [Он] Учитель также и древних, ибо он не имеет временных различий.
- 27.(1) Его [вербальное] выражение – священный слог Ом.
- 28.(1) [Йог практикует] его рецитацию и сосредоточение на его объекте.
- 29.(1) Отсюда – постижение истинной сущности сознания, а также устранение препятствий.
- 30.(1) Болезнь, апатия, сомнение, невнимательность, лень, невоздержание, ложное восприятие, неспособность достижения [какой-либо] ступени [сосредоточения], отсутствие стабильности [при сосредоточении] – эти отвращения суть препятствия.
- 31.(1) Стрдание, уныние, дрожь в теле, вдохи и выдохи сопутствуют рассеяным [состояниям сознания].
- 32.(1) В целях их устранения – практика с одной сущностью.
- 33.(1) Очищение сознания [достигается] культивированием дружелюбия, сострадания, радости и беспристрастности по отношению к счастью, страданию, добродетели и пороку.
- 34.(1) Либо же благодаря выдоху и задержке дыхания.
- 35.(1) Либо же [сверхчувственная] деятельность относительно [соответствующих] объектов при своем возникновении [также] вызывает ментальную стабильность.
- 36.(1) Либо беспечальная и лучезарная...

- 37.(1) Или же созерцание, имеющее объектом [тех, кто] свободен от желаний.
- 38.(1) Или же [сознание], опирающееся на восприятие, [полученное] в сновидении либо во сне без сновидений.
- 39.(1) Или благодаря созерцанию того, что приятно.
- 40.(1) Его могущество [распространяется на все] – от атома до величайших [объектов].
- 41.(1) Сосредоточение есть состояние "окрашивания" тем [объектом], на который [сознание] опирается, [то есть] на субъект познания, на познание и на объект познания, когда развертывание [сознания] прекращено, как в случае с драгоценным камнем.
- 42.(1) Здесь сосредоточение "с умозрением" лишено отчетливости ввиду различия между словом, объектом и понятием.
- 43.(1) Недискурсивное [сосредоточение есть такое состояние сознания, когда оно], полностью очищенное от памяти и как бы лишенное собственной формы, проявляет только объект.
- 44.(1) Таким же образом объяснены рефлексивное и нерефлексивное [сосредоточения], имеющие "тонкий" объект.
- 45.(1) Свойство быть "тонким" объектом имеет [своим] ограничением "отсутствие признака" [как исходное состояние первопричины].
- 46.(1) Именно они, [такие виды концентрации], и есть сосредоточение, обладающее семенем.
- 47.(1) При искусности в нерефлексивном [сосредоточении возникает] внутреннее спокойствие.
- 48.(1) Мудрость, [обретенная] при этом, [называется] "несущей истину".
- 49.(1) [Мудрость эта] ввиду специфики своей направленности имеет иной объект нежели мудрость, [обретенная] на основании услышанного или на основании логического вывода.
- 50.(1) Формирующий фактор, порожденный такой [мудростью], является препятствием для других формирующих факторов.
- 51.(1) При устранении и этого [формирующего фактора наступает] сосредоточение, "лишенное семени", ибо вся [деятельность сознания] прекращена.

[ [к началу](#) ]

---

## **Глава вторая**

### **О СПОСОБАХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ [ЙОГИ]**

1. (2) Подвижничество, самообучение, упование на Ишвару есть йога действия.

2. (2) [Она предназначена] для развития [способности] сосредоточения и для ослабления аффектов.
3. (2) Неведение, эгоизм, влечение, враждебность, жажда жизни суть пять аффектов.
4. (2) Неведение является полем для следующих за ним [аффектов, пребывающих] в дремлющем, ослабленном, прерванном или полностью развернутом [состояниях].
5. (2) Неведение есть постижение вечного, чистого, счастья, атмана в не вечном, нечистом, страдании, не-атмане.
6. (2) Эгоизм есть [кажущаяся] тождественность обеих способностей [чистого] видения и инструмента видения.
7. (2) Влечение неразрывно связано с наслаждением.
8. (2) Враждебность неразрывно связана со страданием.
9. (2) Самосушая жажда жизни возникает даже у мудрого.
10. (2) Эти [аффекты] в "тонком" состоянии устраняются при свертывании [деятельности сознания].
11. (2) Их функционирование должно быть устранено посредством йогического созерцания.
12. (2) Скрытая потенция кармы, имеющая [своим] корнем аффекты, может ощущаться [как] в видимых, [так и] в невидимых [формах] рождения.
13. (2) При наличии корня созревание [скрытой потенции кармы обуславливает] форму существования, продолжительность жизни и жизненный опыт.
14. (2) Ввиду обусловленности добродетелью или пороком они имеют [своим] результатом наслаждение [или] страдание.
15. (2) Поистине, для мудрого все есть страдание – из-за подверженности непрерывному изменению, беспокойства, следов [прошлых] впечатлений, а также по причине противоречивого развертывания гун.
16. (2) Еще не наступившее страдание [есть то, что] должно быть устранено.
17. (2) Соединение видящего и видимого есть причина того, что должно быть устранено.
18. (2) Видимое обладает природой ясности, деятельности и инерции, [оно] по своей сути – "[великие] элементы" и органы чувств и имеет объектом опыт и освобождение.
19. (2) Специфическое, неспецифическое, только признак и отсутствие признака суть формы [развертывания] гун.
20. (2) Зритель есть не что иное, как способность видения; хотя и чистый, [он] воспринимает [все] содержание сознания.
21. (2) Сущность видимого [состоит в том, чтобы служить] его цели.

- 22.(2) Хотя оно исчезло для того, кто осуществил [свою] цель, но не исчезло для других – в силу свойства быть общим.
- 23.(2) Соединение есть причина постижения внутренней сущности [того, что есть] способность быть собственностью и способность быть господином.
- 24.(2) Его причина – неведение.
- 25.(2) Избавление есть отсутствие соединения вследствие отсутствия [неведения]; это – абсолютная обособленность Видящего.
- 26.(2) Средство избавления – неколебимое различающее постижение.
- 27.(2) Его мудрость предельного уровня – семи видов.
- 28.(2) При устранении нечистоты вследствие применения [вспомогательных] средств йоги свет знания [распространяется] до различающего постижения.
- 29.(2) Самоконтроль, соблюдение [религиозных] предписаний, [йогические] позы, регуляция дыхания, отвлечение [органов чувств], концентрация [на объекте], созерцание и сосредоточение – [таковы] восемь средств [осуществления] йоги.
- 30.(2) Самоконтроль – [это] ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров.
- 31.(2) [Они] не ограниченные кастой, местом, временем и обстоятельствами, то есть будучи универсальными, [называются] "Великий обет".
- 32.(2) Соблюдение [религиозных] предписаний – [это] чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Ишваре.
- 33.(2) Ложные помыслы [служат] препятствием, [следует] развивать их противоположности.
- 34.(2) Ложные помыслы о насилии и прочем – совершенном, побужденном к совершению [или] одобренном, – возникшие вследствие жадности, гнева [или] заблуждения, [бывают] слабыми, средними и сильными [и имеют своими] неисчислимыми плодами страдание и отсутствие знания; поэтому [необходимо] культивировать их противоположности.
- 35.(2) При утверждении [йогина] в ненасилии в его присутствии исчезает враждебность.
- 36.(2) При утверждении в истине действие и результат становятся зависимыми [от него].
- 37.(2) При утверждении в неворовстве все драгоценности стекаются [к йогину].
- 38.(2) При утверждении в воздержании [происходит] обретение энергии.
- 39.(2) При твердости в неприятии даров [возникает] полное

- просветление относительно [всех] "почему", связанных с рождением.
- 40.(2) Благодаря чистоте [возникает] отвращение к собственному телу и нежелание контакта с другими.
- 41.(2) Чистота саттвы, ментальное удовлетворение, концентрация [сознания], контроль органов чувств и способности самонаблюдения.
- 42.(2) Вследствие удовлетворительности [становится возможным] обретение высшего счастья.
- 43.(2) Вследствие устранения нечистоты благодаря подвижничеству [обретается] совершенство тела и органов чувств.
- 44.(2) В результате самообучения [возникает] связь с наставляющим божеством.
- 45.(2) Благодаря упованию на Ишвару [обретается] совершенство в [йогическом] сосредоточении.
- 46.(2) Асана есть неподвижная и удобная [поза].
- 47.(2) При прекращении усилия [или] сосредоточении на бесконечном [Асана достигается].
- 48.(2) Благодаря ей прекращается воздействие парных противоположностей.
- 49.(2) При нахождении в ней [практикуется] пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого [воздуха].
- 50.(2) [Она] проявляется как внешняя, внутренняя [или как] задержка [дыхания], регулируется по месту, времени и числу [и благодаря практике становится] длительной и тонкой.
- 51.(2) Четвертый [вид пранаямы] превосходит внутреннюю и внешнюю сферы.
- 52.(2) Благодаря ей разрушается препятствие для света.
- 53.(2) И пригодность манаса к концентрации.
- 54.(2) При отсутствии связи со своими объектами органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания – [это и есть] отвлечение.
- 55.(2) Благодаря ему [достигается] полное подчинение органов чувств.
- [ [к началу](#) ]
- 

## **Глава третья**

### **О СОВЕРШЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ**

1. (3) Концентрация есть фиксация сознания на [определенном] месте.
2. (3) Созерцание (дхьяна) есть сфокусированность [однородных] состояний сознания на этом [месте].
3. (3) Именно оно, высвечивающее только объект [и] как бы лишенное собственной формы, и есть сосредоточение (самадхи).

4. (3) Три вместе – санъяма.
5. (3) Благодаря овладению ею [возникает] свет мудрости.
6. (3) Ее применение [осуществляется] постадийно.
7. (3) Три – внутренние [в отличие] от предшествующих.
8. (3) И они же – внешние [средство сосредоточения], "лишнего семени".
9. (3) Изменение [сознания на стадии] остановки, связанное с сознанием в моменты прекращения [его деятельности], есть [не что иное, как] ослабление активных санскар и появление санскар в подавленном состоянии.
10. (3) Его спокойное течение [достигается] благодаря санскаре.
11. (3) Изменение сосредоточения есть прекращение многонаправленности сознания и возникновение его однонаправленности.
12. (3) И, наконец, изменение однонаправленности сознания – [это] тождественность прошедших и возникших познавательных содержаний.
13. (3) Тем самым объяснены изменения качественной определенности, отличных признаков и условий [существования] элементов и органов чувств.
14. (3) Носитель, [то есть субстанция], последовательно выступает как исчерпавшая себя, наличная [или] невыразимая качественная определенность.
15. (3) Различие последовательности есть основание для различия [стадий] изменения.
16. (3) Благодаря санъяме на трех изменениях [возникает] знание прошлого и будущего.
17. (3) Из-за ложного отождествления слова, объекта и значения [происходит] их смешение. Благодаря санъяме относительно их различия [возникает] знание звуков, [издаваемых] всеми живыми существами.
18. (3) Благодаря непосредственному постижению санскар [возникает] знание прошлых перерождений.
19. (3) [Благодаря непосредственному восприятию] содержания познавательного акта [возникает] знание чужой ментальности.
20. (3) Но не вместе с ее опорой, поскольку [внешняя опора] не может выступить объектом его [познания].
21. (3) Благодаря санъяме на [внешней] форме тела при устранении ее способности быть воспринимаемой в результате прекращения контактов между органом зрения и светом [возникает] невидимость.
22. (3) Карма [может иметь] непосредственный результат и результат, отодвинутый во времени; благодаря санъяме относительно кармы или

- на основании дурных предзнаменований [возникает] знание о предстоящей кончине.
- 23.(3) [Благодаря саньяме] на дружелюбии и других [чувствах возникают] силы [дружелюбия и прочих чувств].
- 24.(3) [Благодаря саньяме] на силах [возникают] сила слона и прочие [силы].
- 25.(3) Благодаря направленности света деятельности [манаса возникает] знание тонких, скрытых и удаленных [объектов].
- 26.(3) Благодаря саньяме на Солнце [возникает] знание Вселенной.
- 27.(3) [Благодаря саньяме] на Луне [появляется] знание расположения звезд.
- 28.(3) [Благодаря саньяме] на Полярной звезде [появляется] знание их движения.
- 29.(3) [Благодаря саньяме] на пупочной чакре [появляется] знание строения тела.
- 30.(3) [Благодаря саньяме] на гортани устраняются голод и жажда.
- 31.(3) [Благодаря саньяме] на черепаховой трубке [достигается] неподвижность.
- 32.(3) [Благодаря саньяме] на свете в голове [возникает] видение сиддхов.
- 33.(3) А благодаря интуитивному озарению [наступает] все [ведение].
- 34.(3) [При саньяме] на сердце [достигается] постижение сознания.
- 35.(3) Опыт есть акт (или содержание) сознания, в котором отсутствует различие саттвы и Пуруши, абсолютно не смешивающихся [друг с другом], поскольку [саттва определяется] свойством быть объектом для другого. Благодаря саньяме [на том, что существует] для собственной цели, [возникает] знание Пуруши.
- 36.(3) Из него возникает [интуитивное] провидение [и паранормальные способности] слуха, осязания, вкуса и обоняния.
- 37.(3) Они являются препятствиями при [йогическом] сосредоточении и [магическими] "совершенствами" при пробужденном [состоянии сознания].
- 38.(3) Вследствие ослабления причины зависимости и постижения образа действия сознания [становится возможным] его вхождение в другое тело.
- 39.(3) Вследствие подчинения уданы преодолеваются [такие] препятствия, как вода, трясина, колючки и тому подобное, а также [появляется способность] восхождения [на небо после смерти].
- 40.(3) Вследствие подчинения саманы [возникает] яркое свечение.
- 41.(3) Благодаря саньяме на связи между органом слуха и акашей [возникает] божественное слышание.



- 42.(3) Благодаря санъяме на связи между телом и акашей или вследствие сосредоточения [сознания] на легкости, [как у ваты, возникает способность] передвижения в акаше.
- 43.(3) Реальная деятельность [сознания] вне [тела называется] Великой бестелесной; благодаря ей устраняется препятствие для света.
- 44.(3) Благодаря санъяме на грубом, на собственной форме, на тонком, на присущем и на целеполагании [возникает способность] подчинения себе "[великих] элементов".
- 45.(3) Как следствие этого – появление [способности] уменьшаться до размера атома и прочего, телесное совершенство и отсутствие противодействия со стороны свойств ["великих элементов"].
- 46.(3) Телесное совершенство – красота, приятность, сила и твердость алмаза.
- 47.(3) Как следствие санъямы относительно восприятия, собственной сущности, самости, присущности и целеполагания [у йогина вырабатывается] подчинение органов чувств.
- 48.(3) А отсюда – быстрота, как у разума, бессубстратный опыт и господство над первопричиной.
- 49.(3) Способность абсолютного господства над всеми формами существования и способность всеведения [возникает] только у того, кто обладает знанием различия между саттвой и Пурушей.
- 50.(3) Как результат полного бесстрастия даже по отношению к этой [способности], когда разрушены семена [всех] дефектов, [возникает] абсолютное разъединение.
- 51.(3) В случае приглашения от [существ], находящихся на [более высоких] ступенях [бытия, йогин не должен испытывать] ни тщеславия, ни радости, так как нежелательная привязанность [может появиться] вновь.
- 52.(3) Благодаря санъяме на моментах и их последовательности [возникает] знание, порожденное различием.
- 53.(3) Благодаря ему [достигается истинное] знание двух тождественных [объектов], когда нельзя установить их различие относительно родовой характеристики, свойств и положения в пространстве.
- 54.(3) Озаряющее, всеобъемлющее, всевременное и мгновенное, – таково знание, порожденное различием.
- 55.(3) При схожести чистоты саттвы и Пуруши [возникает] абсолютное обособление.

[ [к началу](#) ]

---

## **Глава четвертая**

### **ОБ АБСОЛЮТНОМ ОСВОБОЖДЕНИИ**

1. (4) Совершенные способности возникают благодаря [соответствующей форме] рождения, лекарственным снадобьям, [чтению] мантр, практике аскетизма [и] йогическому сосредоточению.
2. (4) [Их] трансформация в другую форму существования [происходит] в результате восполнения первопричины.
3. (4) Инструментальная причина не является побудителем производящих причин, но благодаря ей уничтожаются препятствия, как у земледельца [при орошении полей].
4. (4) Сотворенные сознания [могут возникнуть] только из самости.
5. (4) При [всем] разнообразии [их] деятельности сознание, которое направляет [действие] многих, одно.
6. (4) Из этих [видов сознания то, что] порождено йогическим сосредоточением, не имеет скрытых следов.
7. (4) Карма йоги не белая, не черная; у других [же] – трех видов.
8. (4) Отсюда проявление только тех бессознательных впечатлений, которые соответствуют созреванию плода своей [кармы].
9. (4) [Бессознательные впечатления], даже разделенные формой рождения, пространством и временем, [находятся] в неразрывной связи вследствие однородности памяти и формирующих факторов.
10. (4) И они безначальны, ибо жажда жизни вечна.
11. (4) Поскольку [формирование бессознательных впечатлений] включает причину, мотив, носителя и внешнюю опору, то при отсутствии таковых эти [бессознательные впечатления также] отсутствуют.
12. (4) Поскольку качественные определенности различаются по времени, прошлое и будущее пребывают в своей собственной форме.
13. (4) Они суть проявленные или "тонкие" и наделены природой гун.
14. (4) Самождественность объекта [обусловлена] единообразием изменений.
15. (4) При самождественности объекта [содержание воспринимающих его] сознаний различны; поэтому обе эти [реальности] относятся к разным сферам.
16. (4) Кроме того, объект не зависит от единичного сознания, [ибо, если] он [почему-либо] не может быть познан, то чем же в этом случае он будет.
17. (4) Объект познан или не познан в зависимости от того, воздействует ли он на сознание [или не воздействует].
18. (4) Содержания деятельности сознания всегда известны их господину, ибо свойство изменяться к Пуруше не относится.

- 19.(4) Оно не освещает самое себя по причине свойства быть объектом восприятия.
- 20.(4) Кроме того, обе они не [могут быть] познаны в одно и то же время.
- 21.(4) При [допущении, что одно содержание сознания воспринимается] другим содержанием сознания, [возникает дурная] бесконечность понимания понимания и смешение памяти.
- 22.(4) Чистая энергия сознания, не передающаяся [объектам], познает свой собственный разум, принимая его внешнюю форму.
- 23.(4) Сознание, окрашенное Зрителем и тем, что воспринимается, [становится] всеобъектным.
- 24.(4) Это [сознание], хотя и расцвеченное бесчисленными впечатлениями, [существует] для Другого, поскольку оно выполняет соединяющую функцию.
- 25.(4) У видящего различие прекращаются [все] размышления о собственном существовании.
- 26.(4) Тогда сознание растворяется в различении и тяготеет к абсолютному обособлению.
- 27.(4) В нем иногда [проявляются] другие содержания, [порожденные] формирующими факторами.
- 28.(4) Избавление от них подобно [избавлению] от аффектов.
- 29.(4) У того, кто не привязан и к высшему постижению, вследствие различения всегда [возникает] йогическое сосредоточение, [именуемое] "Облако дхармы".
- 30.(4) Благодаря ему исчезают аффекты и карма.
- 31.(4) И тогда, при беспредельности знания, освобожденного от всех загрязняющих его препятствий, немногое [остается] из того, что должно быть познано.
- 32.(4) В результате этого завершается последовательное изменение гун, осуществивших свою цель.
- 33.(4) Последовательность, понимаемая как конечный предел изменения, есть противоположность мгновения.
- 34.(4) Абсолютное освобождение есть полное свертывание гун, более не являющихся объектом для Пуруши; оно же – энергия сознания, пребывающая в самой себе.