

# ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

Перевод А.Ригина (1987)

The Yoga-sutras of Patanjali. Sanskrit Text and English Translation by  
M.N.Dvivedi.

Delhi: Sri Satguru Publication, 1983. - 136 p.

---

## 1

### ЧАСТЬ О САМАДХИ

1. (1) Вот изложение йоги.
2. (1) Йога есть подавление Вритти (состояний, видоизменений) в Читте (сознании).
3. (1) Тогда "зрящий" пребывает в своей подлинной природе.
4. (1) В другое же время он приобретает природу Вритти (состояний).
5. (1) Вритти – болезненные и не болезненные – бывают пяти видов.
6. (1) Достоверное знание, неразличение (ошибочное знание), заблуждение, сон, воспоминание.
7. (1) Достоверное знание: непосредственное восприятие, вывод, устное свидетельство (знающего).
8. (1) Неразличение (одного от другого): ложное знание, не соответствующее реальной форме.
9. (1) Словесное знание пусто (не имеет реального объекта знания). Это заблуждение.
10. (1) Сон – состояние, опирающееся на отсутствие мысли.
11. (1) Память – переживание точного представления об объекте.
12. (1) Ограничение их (этих 5 видов Вритти) дает практика отрешенности (Вайрагья).
13. (1) Практика – это устойчивая концентрация на этой (отрешенности).
14. (1) Эта (практика) по настоящему прочно утверждается (если она совершается) долгое время, непрерывно и со страстным вниманием.
15. (1) Осознание власти над избавлением от жажды к объектам (и привязанности к объектам) – зримым или слышимым – это Вайрагья.
16. (1) Этот высочайший, называемый Пуруша, не испытывает жажды (желаний) к качествам объектов.
17. (1) Рассуждение, обдумывание, радость и самосознание, постигающее отныне все формы – это Сампраджнята (Самадхи).

- 18.(1) Практика прекращения мышления, (когда сохраняется) только наполненность остаточными впечатлениями (Санскарами) – это иное (Асампраджнята самадхи).
- 19.(1) Растворение всего себя в реальности (Пракритилайя) – это Бхава-прагья (самадхи познания бытия, 1 вид Асампраджнята Самадхи; 2 вид – Упайяпрагья Самадхи, познание самого себя как зрящего).
- 20.(1) В другом случае это Самадхи (достигается) наполнением знанием, верой, силой, памятью.
- 21.(1) При строгой суровой практике (успех) приходит быстро.
- 22.(1) Но даже и при умеренной или средней (практике) результат – тот же, что и при наивысших усилиях.
- 23.(1) Либо отдача всего себя Ишваре (и делание Ишвары побудителем всех своих поступков).
- 24.(1) Там (в Ишваре) – наивысшее всезнание.
- 25.(1) Ишвара – особый Пуруша, не затронутый страданиями, судьбой и их последствиями.
- 26.(1) Этот Ишвара, не ограниченный во времени – учитель самых древних/учителей/
- 27.(1) Его символ – слог "ОМ"
- 28.(1) Представление о его (Ишвары) сути дает делание "джапа" (повторение слога ОМ).
- 29.(1) Так приходит способность к само созерцанию и разрушение всех внутренних помех.
- 30.(1) Эти помехи: болезни, лень, сомнения, невнимательность, сон разума, приземленность интересов, ложное восприятие, недостаточная сосредоточенность, отступление от достигнутого, рассеянность сознания.
- 31.(1) Горе, скорбь, беспокойство ума, неустойчивое положение тела нерегулярность дыхания – вот спутники рассеянности.
- 32.(1) Единственный способ для их обуздания – практика.
- 33.(1) Дружелюбие, радость, сочувствие, равнодушие к приятному и неприятному, к доброму и злему – это делает сознание чище и прозрачнее.
- 34.(1) Или вдыхание и задержка дыхания (также делают сознание прозрачнее).
- 35.(1) Несомненно этими вещами порождается высшая устойчивость ума.
- 36.(1) Страданиями не затрагивается сияющий свет (Этот свет – сущность Пуруши и в него превращается Читта, становясь чистой и прозрачной).
- 37.(1) Или уходом сознания от привязанности к объектам;

- 38.(1) или познанием снов со сновидениями и снов без сновидений;
- 39.(1) или медитированием над чем угодно по своему выбору.
- 40.(1) Все от атома до бесконечности подчинено ему (йогину).
- 41.(1) Увяданием вритти (достигается) прозрачность сознания, подобная прозрачности кристалла. Зрячий, зримое а также инструмент зрения достигают постоянного единства.
- 42.(1) Здесь слово, значение и заблуждение совмещены, сплетены. (Таково) "достижение с рассуждением" (Савитарка самапатти).
- 43.(1) Когда память очищена и имеет свою собственную природу, (она) пуста как суть самого объекта. Это – сияющее "достижение без рассуждения" (Нирвитарка самапатти).
- 44.(1) Посредством этого объясняются также Сарвичара и Нирвичара ("с проникновением в смысл" и "без проникновения в смысл" тонких объектов.
- 45.(1) Тонкие объекты пребывают в Бескачественности (Алинга – бескачественность, бесформие; синоним Прадханы, Первоматерии).
- 46.(1) Они (Савитарка, Нирвитарка, Сарвичара, Нирвичара) – лишь имеющее семя самадхи ("сабиджа самадхи").
- Считается, что семя Вритти остается в бессознательном и может прорасти. Поэтому эти виды Самадхи считаются не окончательными, т.е. обратимыми. – *Прим. перев.*
- 47.(1) Нирвичара ("без рассуждения") – дает невозмутимость и спокойствие, прозрачность самого себя.
- 48.(1) Там (в Нирвичара) истина и знание идентичны.
- 49.(1) Словесное знание и знание от умозаключений (отличается) от непосредственного знания, проникающего в суть объектов.
- 50.(1) Впечатления, возникающие (в Самадхи), подавляют все иные впечатления.
- 51.(1) Подавлением даже этих впечатлений – (в то время как) все (остальные уже) подавлены, (достигается) Нирбиджа Самадхи ("лишенное семени Самадхи").

[ [к началу](#) ]

---

## 2

### **ЧАСТЬ О САДХАНЕ**

1. (2) Аскетизм, изучение (йоги) и делание Ишвары побудителем всех своих поступков – это Криья-йога (йога очищения).
2. (2) (Эта йога предпринимается) ради ослабления страданий и целью достижения Самадхи.
3. (2) Страдания (таковы): неведение, эгоизм, привязанность,

отвращение, любовь к жизни.

- 4.(2) Неведение – поле для (произрастания) других (видов страдания) – действующих в полную силу, преодоленных или спящих и слабых.
- 5.(2) Неведение – это принятие не вечного, не чистого, болезненного, не чистого "не- Я" за вечное, чистое и радостное (подлинное) "Я" (Атман).
- 6.(2) Эгоизм – отождествление зрящего с инструментом зрения.
- 7.(2) Пристрастие – то, что влечет к наслаждениям.
- 8.(2) Отвращение – следствие страдания.
- 9.(2) Привязанность к жизни проистекает из самой жизни и укоренилась даже в мудрецах.
- 10.(2) Эти (5 видов страдания) преодолеваются свертыванием активности и переходят в тонкую (потенциальную) форму.
- 11.(2) Дхиана (медитация) уничтожает их (5 видов страдания) состояния.
- 12.(2) Корень страданий, испытываемых в видимых рожденьях и в невидимых (иных рожденьях) – в намерениях к действиям.
- 13.(2) Когда существует корень, то это (разные виды страдания) созревает в разных проявлениях жизни то как наслаждение, то как боль.
- 14.(2) Они (разные проявления жизни) дают плоды: наслаждение и боль, в зависимости от добродетелей или пороков.
- 15.(2) Для мудрого несомненно все есть страдание – из-за противодействия Гун все впечатления в любых их превращениях болезненны.
- 16.(2) Страдания, еще не наступившего, можно избежать.
- 17.(2) Причина избегаемого (страдания) – отождествление зрящего и зримого.
- 18.(2) Зримое – (служащее) для наслаждения и освобождения – сущность органов чувств (Индрий) и стихий (Бхут). Оно (имеет) свойство устойчивости, активности и проявленности.
- 19.(2) Делимое (неоднородное) и неделимое (однородное), имеющее признаки и лишённое признаков – 4 состояния Гун.
- 20.(2) Зрящий – сущность зримого. Он чист (по своей природе), хотя и смотрит (на мир) через наложение (на сознание впечатлений).
- 21.(2) Сущность зримого – только это.
- 22.(2) Хотя (зримое) для того, кто достиг цели (освобождения) (как бы) перестает существовать, однако оно не перестает существовать для того, кто еще не достиг, так как имеет общую основу с иными чем он (с еще не достигшими).

Когда Вритти устранены из сознания и оно становится подобным

пустому зеркалу, воспринимаемое не создает в нем отпечатков и не изменяет самого "зрящего". Поэтому зримое для того, кто достиг цели как бы перестает существовать. – *Прим. перев.*

- 23.(2) Отождествление (зрящего и зримого) – причина (того, что) настоящая природа обладателя и обладаемого (зрящего и зримого) не может быть достигнута.
- 24.(2) Причина этого (отождествления) – неведение.
- 25.(2) Когда нет его (неведения) – нет и отождествления. Устранение этого (отождествления зрящего и зримого) – (это) Кайвалья (целостность) зрящего.
- 26.(2) Средство для устранения (этого) – непрерывно осознавать знание (о нетождественности зрящего и зримого).
- 27.(2) Его (зрящего) познание (имеет) 7 стадий.
- 28.(2) Практикой йоги всё нечистое уничтожается, а свет знания (достигает) мудрости понимания.
- 29.(2) Йама, Нийама, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи – восемь ступеней (Йоги).
- 30.(2) Ненасилие, правдивость, не взятое чужого, отсутствие жадности, половое воздержание – вот правила Йамы.
- 31.(2) Это – универсальные великие обеты, не ограниченные сословием, местом, временем и обстоятельствами.
- 32.(2) Чистота, довольствование тем, что есть, самодисциплина, изучение (йоги) и делание Ишвары побудителем всех своих поступков – это Нийама ("соблюдение обетов").
- 33.(2) Если есть беспокоящие размышления – привыкай к противоположному.
- 34.(2) Мысли о вреде другому – исполненные, планируемые (либо) одобренные (вследствие) жадности, гнева, невежества порождают бесконечное страдание и неведение независимо от того, будут ли (эти мысли) слабыми, средними или сильными. Культивируй противоположное.
- 35.(2) В присутствии утвердившего ненасилие всякая вражда прекращается.
- 36.(2) Когда правдивость утверждена, действия и их плоды зависят (от нее).
- 37.(2) (У того, кто) утвердил неприисвоение чужого, появляются все богатства.
- 38.(2) Утверждением полового воздержания появляется сила.
- 39.(2) Утверждением нежадности узнается процесс рождений (и перевоплощений).
- 40.(2) От очищения своего тела (возникает) нежелание контактировать с другими (телами).

- 41.(2) Очищением (своего) бытия (достигается) безмятежность ума, направленность его на одно, овладение своими чувствами и подготовленность к восприятию (своего) "Я" (Атма).
- 42.(2) Довольством (тем что есть) приобретается высшее счастье.
- 43.(2) Совершенство тела и чувств (достигается) самодисциплиной (аскетизмом), устраняющей нечистоту.
- 44.(2) Изучением (йоги) достигается связь с почитаемым божеством.
- 45.(2) А деланием Ишвары побудителем всех своих действий (достигается) совершенство Самадхи.
- 46.(2) Асана (поза тела) должна быть устойчива и приятна.
- 47.(2) Устранение напряжения (тела) (дает) достижение бесконечного.
- 48.(2) Тогда прекращаются беспокойства от двойственности.
- 49.(2) Будучи там (в избранной асане), прекращай движение вдоха и выдоха. Это Пранаяма.
- 50.(2) Проявления (формы) Пранаямы (бывают) внешними, внутренними и неподвижными (вдох, выдох и задержка дыхания). Они (бывают) продолжительными или короткими и количество их регулируется в зависимости от места и времени.
- 51.(2) Четвертый (вид Пранаямы) выходит за пределы внешней и внутренней областей.
- 52.(2) Этим разрушается завуалированность света.
- 53.(2) И ум (Манас) становится причастным к Дхаране (концентрации внимания).
- 54.(2) Когда чувства следуют естественной природе сознания (Читты) без соединения со своими объектами – (это) Пратьяхара.
- 55.(2) Из этого (возникает) высочайший контроль над чувствами.

[ [к началу](#) ]

---

### **3**

#### **ЧАСТЬ О МОГУЩЕСТВЕ**

1. (3) Дхарана (концентрация) – удержание сознания на одном объекте.
2. (3) Дхиана (медитация) – непрерывное погружение туда (в объект).
3. (3) Самадхи – пустота собственной природы сияния сущности объекта.
4. (3) Эти три вместе (Дхарана, Дхиана, Самадхи) – Самьяма.
5. (3) Достижение этого – свет знания.
6. (3) Используй его (этот свет) как образец.
7. (3) Эти три ("внутренние" стадии Йоги – Дхарана, Дхиана, Самадхи)

- более родственны, чем предыдущие (стадии).
- 8.(3) Но для Нирбиджа Самадхи (Самадхи "без семени") и эти три стадии – внешние.
  - 9.(3) В состоянии подавления последовательности моментов (потока) сознания подавляется возникновение и исчезновение впечатлений (и вместе с этим) подавляется и мятежность сознания.
  - 10.(3) Поток впечатлений успокаивается.
  - 11.(3) В сознании, изменяющемся в Самадхи, нарастает разрушение множественности (объектов и их значений) и возрастает однонаправленность.
  - 12.(3) Состояние однонаправленности сознания – наполнение сознания прошлым и настоящим, уравновешенными в нем (в сознании).
  - 13.(3) Этим объясняются превращения свойств, качеств и состояний органов чувств и (пяти) элементов.
  - 14.(3) Состояния (сознания) следуют за свойствами – теми, что не проявлены; которые есть и которые будут.
  - 15.(3) Причина других изменений – другой порядок (составных элементов).
  - 16.(3) Самьямой над тремя превращениями (свойств, качеств и состояний) – (достигается) знание прошлого, и будущего.
  - 17.(3) Знание звуков всех живых существ – (достигается) самьямой над словом, значением и идеей, (которые обычно) смешаны друг с другом, поскольку они совмещены.
  - 18.(3) (Знание прошлых) рождений и состояний жизни (приходит) от наполнения непосредственным восприятием Санскар (отпечатков в сознании).
  - 19.(3) (Самьямой) над мыслями (достигается) знание (сущности) сознания других (людей).
  - 20.(3) Но это (знание) – не содержание (ума других людей), так как это (содержание) не соответствует существующим (на самом деле) элементам.
  - 21.(3) Самьямой на форме тела (достигается) способность к прекращению восприятия (тела), так как свет (отраженный от тела) не контактирует с глазами (других людей). (Это) способность быть невидимым.
  - 22.(3) Этим (практикой самьямы) объясняется и отсутствие внутреннего звука (неслышимость, сопутствующая невидимости).
  - 23.(3) Судьба бывает быстрая и медленная по своим последствиям. Самьяма на этих (двух видах судьбы) дает знание о смерти а также о предзнаменованиях.
  - 24.(3) (Самьямой) на дружелюбии (приобретается) душевная сила.
  - 25.(3) Самьямой над силой слона (приобретается соответствующая)

сила.

- 26.(3) Знание далеких скрытых и тонких объектов (достигается) направлением внимания на происхождение/этих объектов.
- 27.(3) Самьямой на солнце (достигается) знание миров,
- 28.(3) (над) Луной – знание созвездий,
- 29.(3) (а над) Полярной звездой – знание их (звезд) путей.
- 30.(3) (Самьямой) над солнечным сплетением – знание устройства тела.
- 31.(3) Самьямой над углублением у горла – прекращение голода и жажды.
- 32.(3) Устойчивость (достигается самьямой) над Курма-нади (центр равновесия).
- 33.(3) (Самьямой) над сиянием на верхушке головы (достигается) узнавание (людей, достигших) Сиддхи.
- 34.(3) (Самьямой) над пониманием – всеведение.
- 35.(3) (Самьямой над) сердцем – осознание (природы) сознания.
- 36.(3) Самьямой на своей сущности и не сущности (достигается) знание Пуруши.
- 37.(3) Отсюда (из Самьямы над Пурушей) рождаются: интуитивное знание, сверх-слышание, сверх-осязание, ясновидение, чувство сверх-вкуса, сверх-обоняния.
- 38.(3) (Однако) когда сверхспособности пробуждены, они становятся препятствием для Самадхи.
- 39.(3) При ослаблении причин и связей сознание входит в другие тела.
- 40.(3) Овладев Уддана (вайю) (можно ходить) по воде, по болоту и по колючкам не контактируя (с ними) и побеждая (их).
- 41.(3) Овладев Самана (вайю) (можно видеть) светимость (живых существ).
- 42.(3) Самьямой над связыванием слуха и эфира достигается божественный слух.
- 43.(3) Самьямой на связи тела с эфиром (достигается) легкость, (подобная) легкости хлопка и способность передвигаться в пространстве.
- 44.(3) Самьямой над "великой бестелесностью" внешние вибрации приобретают реальность. Этим (достигается) свет, разрушающий вуаль иллюзорности.
- 45.(3) Победа над (пятью) стихиями (достигается) самьямой над назначением и составом природы (этих) стихий – от грубых до тонких.
- 46.(3) Вследствие этого проявляется утонченность всего тела, его совершенство и понимание его неуничтожимости.

- 47.(3) (Правильная) форма, красота, сила, алмазная крепость – таково совершенство тела.
- 48.(3) Самьямой над восприятием собственной природы самосознания и постижением его сути – победа над чувствами.
- 49.(3) Из этого – быстрота ума, (способность) восприятия без инструментов (органов чувств) и власть над первоматерией (Прадхана).
- 50.(3) Самьяма над различием Пуруши (зрящего) и Саттвы (бытия) дает всемогущество и всезнание.
- 51.(3) Отречение даже (от) этих (сил) – (дает) разрушение семян несовершенства (и достижение) Кайвалья.
- 52.(3) При (достижении) высокого положения гордость, привязанность к своим идеям и нетерпимость к другим (становится) причиной утраты этого положения.
- 53.(3) Самьямой над моментами времени и их последовательностью (достигается) различающее знание.
- 54.(3) А из него – распознавание двух сходных (событий), чье различие не может быть измерено ни общественным сословием, ни свойствами, ни местом.
- 55.(3) Все объекты во всех их значениях одновременно – таково спасающее знание. Это и есть различающая мудрость (Кайвалья).
- 56.(3) Кайвалья – это в равной степени очищение и своего существования (Саттва) и Пуруши (зрящего).

[ [к началу](#) ]

---

## 4

### ЧАСТЬ О КАЙВАЛЬЕ

1. (4) Сиддхи (совершенства) приобретаются Самадхи, аскетизмом, мантрой, химическими средствами и от рождения.
2. (4) Наполнением Пракрити (происходит) превращение от одного (вида Сиддхи) к другим.
3. (4) Различные действия не есть (прямой) причиной проявления Пракрити (в виде Сиддхи), но они устраняют препятствия, подобно земледельцу (устраняющему препятствия для роста растений, которые потом растут сами собой).
4. (4) (Все) созданные (формы) Читты происходят из самосознания (Асмита).
5. (4) Их проявлений много, но причина всех проявлений одна – не проявленное (чистое) сознание.
6. (4) Там (в не проявленном чистом сознании) есть то состояние, которое рождено в медитации (Дхиане) и не имеет желаний.

- 7.(4) Для йогингов действия не есть ни белыми, ни черными; ни добрыми ни злыми, в то время как для других (людей) они трех видов (белые – добрые, черные – злые, и смешанные).
- 8.(4) Эти (три вида действий) позволяют проявиться только тем желаниям, которые соответствуют их плодам.
- 9.(4) Однородные впечатления в памяти находятся в последовательности, хотя они (могут быть) разделены (в зависимости) от места, времени и вида.
- 10.(4) Из-за вечности желаний безначальным является и все это (стремления, впечатления и т.п.).
- 11.(4) Причины, следствия, основания и объекты связаны вместе. При их отсутствии отсутствуют и те (стремления и действия).
- 12.(4) Прошлое и будущее существуют в их собственной природе, так как зависят от различных законов.
- 13.(4) Они (прошлое, будущее и их законы) – проявлены или не проявлены в зависимости от сущности (трех) Гун.
- 14.(4) Реальность объектов и вещей (определяется) единством (всех) превращений.
- 15.(4) Объект (может быть) одним и тем же, но его отражение в сознании отличается, так как природа обоих (объектов и их отражений в сознании) различна.
- 16.(4) Объекты не зависят от единичного сознания, ибо при отсутствии этого (сознания), что случилось бы (с этими объектами)?
- 17.(4) Познаваемость или непознаваемость объектов (зависит) от того, воздействуют ли они на сознание, накладывая на него свой отпечаток.
- 18.(4) Неизменный Пуруша всегда знает состояния сознания, ибо он их повелитель.
- 19.(4) Эти (сознания) не являются самосветящимися (не есть "зрящим", так как все состояния сознания – это "зримое", "освещенное" для "самосветящегося" Пуруши).
- 20.(4) Невозможно одновременно воспринимать обоих ("зрящего" и "зримое").
- 21.(4) (Если предположить) зримым иное сознание или иной разум, (зримый) по отношению к первому разуму (то возникает только) путаница в памяти, не имеющая конца.
- 22.(4) Сознание неизменно, но его признают за свой собственный разум из-за ложного отождествления (сознания с разумом, Читты с Буддхи).
- 23.(4) "Окрашиваясь" разделением на зрящего и зримое, сознание отражает в себе сущность всего.
- 24.(4) Из-за своей сложности сознание пестрое и разнообразное от бесчисленных стремлений и мыслей, но это (существует) ради

- запредельного (Пуруши).
- 25.(4) Для того, кто видит это различие, полностью прекращается представление о тождественности бытия и Атмана (зримого и зрящего).
- 26.(4) Владующее этим несомненно "различающим" знанием сознание безмятежно и тяготеет к Кайвалья.
- 27.(4) (Но) из-за впечатлений, (возникающих) в промежутках между этим (погружением в Кайвалья) (возникают) мысли.
- 28.(4) Об устранении их уже было сказано (когда говорилось об устранении пяти видов страданий).
- 29.(4) (Достигший) "высшего размышления" – той "различающей мудрости", для которой нет привязанности ни к каким вещам, приходит к "Дхарма Мегха Самадхи" (Самадхи "облака самой сущности").
- 30.(4) Этим прекращается действие страданий.
- 31.(4) Тогда (в Дхарма Мегха Самадхи) знание, лишенное всех покровов и примесей, становится бесконечным, а мир – малым.
- 32.(4) Тогда окончены последовательные превращения Гун, так как их назначение уже исполнено.
- 33.(4) Моменты времени – непрерывный ряд. Изменения познаются лишь на последней стадии этого последовательного ряда (но в Самадхи знание мгновенно и последовательность времени исчезает).
- 34.(4) Устранение в обратном порядке Гун, ставших для Пуруши пустыми – это Кайвалья, утверждение силы сознания в своей собственной природе.
- Сутры 35-38, существенные по своему содержанию, добавлены Рамамурти Мишрой в его переводе "Йога-сутр" (N.Y., 1972). Считается, что они сохранились в устной традиции и приписываются Патанджали. – *Прим. перев.*
- 35.(4) Кайвалья и Нирвана полностью тождественны.
- 36.(4) Кайвалья – состояние сущности Пуруши.
- 37.(4) Кайвалья – видение Пуруши во всей Вселенной и всей Вселенной в Пуруше.
- 38.(4) Сат-Чит-Ананда (Бытие-Сознание-Блаженство) присущи имеющему качества Пуруше (Сагуна Пуруша). Но бескачественный (Ниргуна) Пуруша выше этого.