

# ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

В изложении Вивекананды, перевод с английского Я.Попова

Из кн.: С.Вивекананда. Ражда-Йога и афоризмы йога Патанджали.  
Сосница, 1906

---

## Глава 1

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. ЕГО ДУХОВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

1. (1) Вот объяснение сосредоточения.
2. (1) Йога есть удержание материи мысли [Читта] от облечения в различные образы [Вритти].
3. (1) В это время [время сосредоточения] зрящий [Пуруша] покоится в своем собственном [естественном] состоянии.
4. (1) В остальное время [вне сосредоточения] зрящий сливается со своими видоизменениями.
5. (1) Есть пять разрядов видоизменений, связанных с страданием и не связанных.
6. (1) Таковы: правильное знание, неразличение, устное заблуждение, сон и память.
7. (1) Прямое восприятие, заключение, и свидетельство компетентного лица суть доказательства.
8. (1) Неразличение есть ложное знание, не подтверждаемое действительностью.
9. (1) Устное заблуждение происходит от слов, не имеющих соответствующей реальности.
10. (1) Сон есть Вритти, обнимающее чувство пустоты.
11. (1) Память есть следствие неисчезновения [Вритти] воспринятых предметов [впечатления от которых вновь возникают в сознании].
12. (1) Власть над ними [Вритти] достигается упражнением и отречением [отсутствием привязанности].
13. (1) Постоянное усилие держать их [Вритти] в совершенном подчинении есть упражнение.
14. (1) Его почва укрепляется продолжительными и постоянными усилиями, сопровождаемыми страстной любовью [к достигаемой цели].
15. (1) Результат, получаемый теми, которые отвергли жажду воспринимаемых зрением или слухом предметов, и состоящий в господстве над этими предметами, есть отречение.

- 16.(1) Это крайнее отречение, отвергающее даже качества, показывает Пурушу [настоящую природу его].
- 17.(1) Сосредоточение, называемое правильным знанием, есть то, за которым следует рассуждение, распознавание, блаженство, бескачественное "Я".
- 18.(1) Есть другое самадхи, достигаемое постоянным упражнением в прекращении всякой умственной деятельности, в котором Читта удерживает только непроявленные впечатления.
- 19.(1) Самадхи, не сопровождаемое крайним отречением, становится причиной новых явлений богов и тех, которые слились с природою.
- 20.(1) Другими это самадхи достигается путем веры, энергии, памяти, сосредоточения и различения действительного.
- 21.(1) Успех достигается быстро при наивысшей энергии.
- 22.(1) Оно [самадхи] затем различно в зависимости от употребляемых средств: легких, средних или высших.
- 23.(1) Или преданностью Ишваре.
- 24.(1) Ишвара [Верховный Правитель] есть особый Пуруша, непричастный страданию, следствию действий или желаний.
- 25.(1) В нем становится бесконечным то всеведение, которое в других только в зародыше.
- 26.(1) Он, будучи неограничен временем, есть наставник самых древних учителей.
- 27.(1) Выражающее его слово есть "Ом".
- 28.(1) Повторение его [Ом] и размышление о его значении [есть Путь].
- 29.(1) Отсюда приобретает наука интроспекции [умение смотреть внутрь] и уничтожения препятствий.
- 30.(1) Болезнь, умственная лень, сомнение, апатия, перерыв, ложные восприятия, неуспех в сосредоточении и падение с достигнутой высоты суть заграждающие [путь] препятствия.
- 31.(1) Скорбь, спутанность мыслей, дрожание тела, неправильное дыхание сопровождают неудержание сосредоточения.
- 32.(1) Для излечения этого [следует делать] упражнение над одним предметом.
- 33.(1) Дружба, милосердие, радость, равнодушие, делание себя предметом размышления всвязи с предметами, счастливым или несчастливым, добрым или злым, – смотря по условиям – успокаивает Читту.
- 34.(1) Выдыхая или удерживая дыхание.
- 35.(1) Те формы сосредоточения, которые приводят к необыкновенным чувствам восприятия, делают сознание настойчивым.
- 36.(1) Или [размышлением о] Лучезарном, который недоступен никаким

страданиям.

- 37.(1) Или [размышлением о] сердце, отказавшемся от всех привязанностей к чувственным предметам.
- 38.(1) Или [размышлении о] знании, которое приходит во сне.
- 39.(1) Или размышлением о чем бы то ни было, что привлекает как добро.
- 40.(1) Сознание йогов, занятых таким размышлением, становится незагражденным как для атома, так и для бесконечного.
- 41.(1) Йог, которого Вритти сделались таким образом бессильными [подчиненными], достигает в получающем, посредствующем и полученном [сущем, сознании и внешних предметах] сосредоточенности и тождества, подобно кристаллу [перед различными окрашенными предметами].
- 42.(1) Звук, значение и вытекающее из них знание, будучи смешаны, – называется самадхи с рассуждением.
- 43.(1) Самадхи, называемое "без рассуждения" [приходит], когда память очищена, или освобождена от качеств и заключает в себе только значение [предмета размышления].
- 44.(1) Этим путем [сосредоточения] с распознаванием и без распознавания [способ размышления] о более тонких предметах [также] объясняется.
- 45.(1) Более тонкие предметы исчезают с Прадханой.
- 46.(1) Эти виды сосредоточения имеют семя.
- 47.(1) Когда сосредоточение "без рассуждения" очищено, спокойствие Читты прочно устанавливается.
- 48.(1) Знание этого называется "исполненное истины".
- 49.(1) Знание, почерпнутое из свидетельств и заключений, относится к обыкновенным предметам. Знание же, получаемое от только что упомянутого самадхи, более высокого порядка: оно способно проникать туда, куда заключение и свидетельства не могут достигать.
- 50.(1) Впечатления, являющиеся следствием этого самадхи, исключают все другие впечатления.
- 51.(1) Подавлением даже этого [впечатления, которое заграждает все другие впечатления] когда все другие задержаны, достигается "лишенное семени" самадхи.

[ [к началу](#) ]

---

## Глава 2

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ В НЕМ

1. (2) Самообуздание, изучение и посвящение плодов труда Богу

называется Крийя Йога.

2. (2) [Они служат] к упражнению в самадхи и уменьшают число препятствий, связанных с страданием.
3. (2) Связанные с страданием препятствия суть: неведение, ложное самосознание [пристрастие], отвращение и привязанность к жизни.
4. (2) Неведение есть источник всех остальных, в каком бы ни были они состоянии, скрытом, ослабленном, подавленном или распространенном.
5. (2) Неведение есть принятие не вечного, нечистого, мучительного и не составляющего настоящее "Я" за вечное, чистое, счастливое, Атман [Сущее Я].
6. (2) Ложное самосознание есть отождествление зрящего с орудием зрения.
7. (2) Пристрастие есть устремление сознания к удовольствию.
8. (2) Отвращение есть реакция на страдание.
9. (2) Привязанность к жизни проникает саму ее природу и присуща даже мудрому.
10. (2) Они, чтобы быть управляемыми противоположными видоизменениями, должны быть тонкими.
11. (2) Посредством размышления устраняется видоизменение.
12. (2) Приемник дел имеет корень в связанных с страданием препятствиях, испытываемых в этой видимой жизни или невидимой.
13. (2) При наличности корня наступает плодоношение [в виде] чувственных образов, жизни и ощущения удовольствия и страдания.
14. (2) Они приносят плоды в виде радости или страдания, производимых добродетелью или пороком.
15. (2) Для распознающего все мучительно как потому, что все приносит страдание – или своими последствиями, или опасением их, или состоянием, которое производит в нем впечатления – так и вследствие противодействия качеств.
16. (2) Несчастье, еще не наступившее, должно быть устраняемо.
17. (2) Причина того, что должно быть устраняемо, есть слияние зрящего с зримым.
18. (2) Испытываемое состоит из элементов и органов и по своей природе просветленное, деятельное и инертное; его назначение – приобретение опыта и освобождение [испытываемого].
19. (2) Состояние качеств суть: определенное, неопределенное, только намеченное и лишённое признаков.
20. (2) Зрящий есть только разум и, хотя чист, видит сквозь окраску сознания.
21. (2) Природа испытываемого – для него.

- 22.(2) Хотя разрушается для того, кто достиг цели, она однако ж не уничтожается, оставаясь присущей другим.
- 23.(2) Слияние есть природа осуществления природы обеих сил, как испытываемого, так и его Владыки.
- 24.(2) Неведение – его причина.
- 25.(2) При отсутствии этого [неведения] бывает отсутствие слияния, которое и есть то, чего следует избегать, в этом независимость зрящего.
- 26.(2) Средство уничтожения неведения есть непрерывное упражнение в распознавании.
- 27.(2) Знание ее принадлежит семикратновысшему основанию.
- 28.(2) С уничтожением, посредством упражнения в различных частях йоги, нечистоты, знание становится озаренным до распознавания.
- 29.(2) Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи – суть органы йога.
- 30.(2) Непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и неприятие даров – называется Яма.
- 31.(2) Эти, ненарушаемые временем, местом, намерением и кастой, суть всеобщие великие обеты.
- 32.(2) Внутреннее и наружное очищение, довольство, самообуздание, изучение и поклонение Богу составляют Нияму.
- 33.(2) Для заграждения доступа мыслям, враждебным йоге, должны быть вызваны противоположные мысли.
- 34.(2) Препятствия к йоге есть убийство и прочее, совершенные, вызванные и одобренные вследствие алчности, гнева или неведения, будут ли они слабые или сильные или средние. Способ устранения их – думать о противоположном.
- 35.(2) В присутствии утвердившегося в непричинении зла прекращается всякая вражда [в других].
- 36.(2) Утверждением в правдивости йог приобретает силу пользоваться для себя и других плодами дел без их совершения.
- 37.(2) Утверждением в неприсвоении чужого все богатства достигаются йогом.
- 38.(2) Утверждением в воздержании приобретается энергия.
- 39.(2) Утвердившись в неприятии даров он [йог] получает вспоминание о прошедшей жизни.
- 40.(2) С утверждением внутренней и наружной чистоты возникает отвращение к собственному телу и несообщение с другими телами.
- 41.(2) Возникает также очищение Саттвы, веселое расположение духа, сосредоточенность, победа над чувственностью и способность самопознания.

- 42.(2) Из довольства происходит высшее счастье.
- 43.(2) Следствием самообуздания является изощрение органов чувств и тела через уничтожение нечистоты.
- 44.(2) Повторением "мантрама" достигается восприятие присутствия призываемого божества.
- 45.(2) Принесением всего в жертву Ишваре достигается самадхи.
- 46.(2) Положение тела есть то, которое твердо и приятно.
- 47.(2) Путем легкого усилия и размышления о беспредельном [положение тела] становится твердым и приятным.
- 48.(2) Раз овладели сидением, противоположности перестают мешать.
- 49.(2) Затем следует управление движением вдыхания и выдыхания.
- 50.(2) Его видоизменения бывают наружные, внутренние или неподвижные, определяемые местом, временем и числом, продолжительные или короткие.
- 51.(2) Четвертый есть подчинение праны, направлением ее на внешние, или внутренние предметы.
- 52.(2) Этим ослабляется заслонение света Читты.
- 53.(2) Сознание становится способным к Дхаране.
- 54.(2) Сосредоточение органов производится посредством отречения от соответствующих им предметов и принятием формы материи-сознания.

[ [к началу](#) ]

---

### **Глава 3**

## **О СИЛАХ**

1. (3) Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете.
2. (3) Непрерывное течение познавания этого предмета есть Дхьяна.
3. (3) Когда оно, отвергая все образы, отражает только их смысл, это Самадхи.
4. (3) [Эти] три [когда в них упражняются] по отношению к одному предмету составляют Самаяму.
5. (3) Достижением этого приобретается опыт знания.
6. (3) Им следует пользоваться постепенно.
7. (3) Эти три ближе, чем предыдущие.
8. (3) Но даже они внешние относительно лишенной семени Самадхи.
9. (3) Подавлением беспорядочных видоизменений сознания и возбуждением изменений управления, сознание достигает сдерживающих видоизменений, следующих за управляющими силами

знания.

- 10.(3) Течение этого укрепляется привычкой.
- 11.(3) Когда берутся всевозможные предметы и сосредотачиваются на одном, эти две силы попеременно то исчезают, то проявляются. Читта же подвергается видоизменению, называемому Самадхи.
- 12.(3) Читта достигает одно-полярности, обнимая в одно прошедшее и настоящее.
- 13.(3) Этим объясняется тройное превращение форм времени и состояния в тонкую или грубую материю и в органы чувств.
- 14.(3) То, на что действует превращение, прошлое, настоящее, или то, которое еще должно проявиться, есть условное.
- 15.(3) Последовательность перемен есть причина многообразной эволюции.
- 16.(3) Совершением Самаямы над тремя родами изменений приобретает знание прошлого и будущего.
- 17.(3) Совершением Самаямы над словом, значением и знанием, которые обыкновенно смешаны, приобретает понимание всех звуков животных.
- 18.(3) Различением впечатлений – знание прошлой жизни.
- 19.(3) Совершением Самаямы над признаками чужого тела – знание его сознания.
- 20.(3) Но не содержание чужого сознания, так как оно не было предметом Самаямы.
- 21.(3) Совершением Самаямы над формой тела при устранении способности восприятия образов и отделения способности проявления в глазу, тело йога становится невидимым.
- 22.(3) Карма бывает двух родов, приносящая плоды рано или поздно. Совершая Самаяму над нею, или посредством знаков, называемых АРИШТХА, – предзнаменования, – йоги знают точное время разлучения со своими телами.
- 23.(3) Совершением Самаямы над дружбой и прочем приобретаются различные силы.
- 24.(3) Совершением Самаямы над силой слона и т.п. йогом приобретает соответствующая сила.
- 25.(3) Совершением Самаямы над тем лучезарным светом приобретает знание утонченного, заграждающего и удаленного.
- 26.(3) Совершением Самаямы над солнцем – познание миров.
- 27.(3) Над луной – знание созвездий.
- 28.(3) Над полярной звездой – движение звезд.
- 29.(3) Над кругом пупка – познание телесного организма.
- 30.(3) Над углублением у горла – прекращение голода.

- 31.(3) Над нервом, называемым КУРМА, – устроенность тела.
- 32.(3) Над сиянием около вершины головы – лицезрение Сиддхов.
- 33.(3) Или силою Пратибха – всеведения.
- 34.(3) В сердце – знание мыслей.
- 35.(3) Обладание получается через неразличение сил сдержанной души и Саттвы; оно действует на других: Самаяма над этим дает знание Пуруши.
- 36.(3) Отсюда возникает приобретение слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния, присущих Пратибхе.
- 37.(3) Это препятствия для самадхи, но они есть силы в земном состоянии.
- 38.(3) Когда причина связи ослаблена, йог, посредством своего знания проявления через органы входит в чужое тело.
- 39.(3) Победою над током, называемым УДАНА, йог не погружается в воду или болото и может ходить по островам.
- 40.(3) Победою над током САМАНА он окружается светом.
- 41.(3) Совершением Самаямы над отношением слуха к АКАШЕ приобретает божественный слух.
- 42.(3) Совершением Самаямы над отношением АКАШИ и тела йог становится легким, как вата, и может ходить по воздуху.
- 43.(3) Совершением Самаямы над внешними реальными видоизменениями сознания, называемыми великой бестелесностью, достигается исчезновение заслоняющего свет.
- 44.(3) Совершением Самаямы над элементами, начиная с грубых и кончая самыми тонкими, приобретает господство над элементами.
- 45.(3) Отсюда происходит утонченность и прочие прославления тела и неразрушаемость телесных свойств.
- 46.(3) Прославление тела состоит в красоте, цвете кожи, силе, подобной алмазу крепости.
- 47.(3) Совершением Самаямы над объектом, знанием и самосознанием органов постепенно получается победа над ними.
- 48.(3) Отсюда происходит просветленное сознание, сила органов, независимо от тела, и покорение природы.
- 49.(3) Совершая Самаяму над саттвой, тот, кто различает разум от Пуруши, приобретает вездесущее и всеведение.
- 50.(3) Отречением даже от этих последних разрушается самое семя зла, он достигает Кайвалья.
- 51.(3) Требуется полное отвержение наслаждения и искушений со стороны небесных существ, под страхом возобновления зла.
- 52.(3) Совершением Самаямы над частицей времени и ее кратными приобретает распознавание.



53.(3) То, что не может быть различаемо по видам, признакам и месту, даже то будет распознано вышеуказанной Самаямой.

54.(3) Спасаящее знание есть то знание распознавания, которое обнимает все предметы, все средства.

55.(3) Равенством чистоты Саттвы и Пуруши достигается Кайвалья.

[ [к началу](#) ]

---

## **Глава 4**

### **НЕЗАВИСИМОСТЬ**

1. (4) Сиддхи [силы] приобретаются от рождения, химическими средствами, силою слов, самообузванием или сосредоточением.
2. (4) Переход из одного вида в другой совершается через восполнение природой.
3. (4) Добрые дела и прочие не суть прямые причины превращений в природе, но они действуют как устранители препятствий к эволюции природы, как земледelec разрушает препятствия течению воды, которая затем бежит вниз, следуя собственной природе.
4. (4) Созданные мнения произошли только от эгоизма.
5. (4) Хотя деятельность различных созданных сознаний различна, они все управляются одним первоначальным сознанием.
6. (4) Между различными Читтами та, которая достигается через Самадхи, чужда желаний.
7. (4) Дела ни белы ни черны для йогов; для прочих они троякие: белые, черные или смешанные.
8. (4) Из этих трех родов дел в каждом состоянии проявляются только те желания, [которые] свойственны этому состоянию. Остальные находятся в это время в бездействии.
9. (4) Есть последовательность в желаниях, даже разделенных видами, временем и пространством, так как существует объединение в памяти и впечатлениях.
10. (4) Жажда счастья вечна, поэтому желания не имеют начала.
11. (4) Так как оно связано причиною, следствием, основанием и предметами, то при отсутствии их, само отсутствует.
12. (4) Прошлое и будущее находятся в их собственной природе, так как пути отношений различны.
13. (4) Принадлежат к природе Гун, они бывают проявляющимися или тонкими.
14. (4) Единство в вещах происходит от единства в изменениях. Хотя существуют три вещества, но, так как их изменения находятся во взаимной зависимости, то все предметы имеют единство.

- 15.(4) При тождественности предметов восприятие и желание различаются, смотря по различию сознаний.
- 16.(4) Вещи известны или неизвестны сознанию в зависимости от окраски, сообщаемой ими сознанию.
- 17.(4) Состояния сознания всегда известны, ибо господин сознания неизменен.
- 18.(4) Сознание, будучи объектом, не имеет собственного света.
- 19.(4) Вследствие невозможности для него познавать две вещи одновременно.
- 20.(4) Если предположить другие воспринимающие сознания, не будет конца подобным допущениям и путаница в памяти.
- 21.(4) Так как сущность знания [Пуруша] неизменяема, то, когда мысль принимает ее форму, она становится сознательной.
- 22.(4) Получая окраску от видящего и видимого, сознание способно понять все.
- 23.(4) Сознание, будучи сложным, своими бесчисленными желаниями действует для другого [Пуруша].
- 24.(4) Восприятия сознания, как Атмана, прекращается для достигшего познания.
- 25.(4) Тогда устремленное к распознаванию сознание достигает предшествующего состояния Кайвалья [разобщения].
- 26.(4) Мысли, являющиеся как препятствия этому, являются от впечатлений.
- 27.(4) Разрушаются они тем же способом, как неведение и прочее, как сказано раньше.
- 28.(4) Только достигший правильно различающего знания сущностей и отрекшийся от плодов его приходит, вследствие совершенного распознавания к самадхи, называемого облаком добродетели.
- 29.(4) Отсюда получается прекращение страданий и труда.
- 30.(4) Тогда знание, лишённое покрывала и нечистоты, становится бесконечным, подлежащее же познанию – ничтожным.
- 31.(4) Тогда окончены последовательные превращения качеств, так как цель их достигнута.
- 32.(4) Перемены, существующие по отношению к моментам времени и воспринимаемые на другом конце [в конце ряда] составляют последовательность.
- 33.(4) Устранение в обратном порядке качеств, лишённых для Пуруши всякого побуждения к действию, есть КАЙВАЛЬЯ, или утверждение силы знания в его собственной душе.