

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

перевод с санскрита, предисловие и комментарии Б. Загуменнова

"Ступени" №1-3, 1991; №1, 1992

I. ГЛАВА О САМАДХИ
II. ГЛАВА О ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ
III. ГЛАВА О НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБНОСТЯХ
IV. ГЛАВА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ

Глоссарий

ПРЕДИСЛОВИЕ

Классическая йога (йога Патанджали, йога-даршана) – одна из религиозно-философских систем индуизма; имеющая высшей целью освобождение духа (пуруша) от оков материи (пракрити), от самсары. Основателем считается Патанджали, (живший, вероятно, в первые века н.э.), автор "Йога-сутры". Он не является создателем йоги вообще, поскольку йогический праксис был распространен на территории Индии задолго до нашей эры. Термин "йога" имеет у Патанджали (но не всегда у его комментаторов) два значения: высшее духовное состояние (1, 2) и "духовная практика" (садхана), процесс самосовершенствования, ведущий к реализации этого состояния (11, 1; 2 7-28).

Йога принимает три существующих первоначала: пурушу, пракрити и ишвару. Пуруша (букв, "человек", "мужчина") вечное высшее сознание, запредельное пространству-времени, пассивное, лишённое частей, чистое, "самосветящееся" и неизменное, в отличие от пракрити (букв, "природа", "первоисточник", "женщина"), которая также безначальна и вечна, но подвержена постоянным изменениям, с которыми пуруша в результате авидьи (неведения), присущего нашей психике, обычно как бы отождествляет себя. Ишвара ("владыка", "господь") – "особый пуруша", не ограниченный временем, свободный от несовершенств (клеша), закона кармы, обладающий всезнанием, вечно свободный и органически связанный со своим звуковым символом "ОМ" (I, 23-27). Ишвара не тождественен Богу в христианстве – он не является творцом мира:

Она существует на четырех уровнях, отличающихся степенью subtilности. Тончайшее, "ноуменальное" состояние пракрити – пракрити как таковая, или прадхана ("праматерия", букв, "главное"); на этой стадии гуны находятся в "равновесий"; мир непроявлен; это аналогично сну без сновидений. Первая модификация пракрити, возникающая при ее эволюции в результате Нарушения равновесия гун, – махат, или буддхи ("разум"). В ходе дальнейшей дифференциации пракрити проявляется в виде "эго" (асмита, ахамкара) и пяти "потенций" ("танматра"). Из этих шести образований возникают десять индрий (органы познания и действия) и манас (ум), как интегратор (координатор) деятельности

индрий, а также пять "стихий" или "грубых элементов" ("земля", "вода" и т.д.), образующих внешний, "видимый" мир.

Психика-в-целом обозначается в йоге термином "читта". Она проявляется в виде пяти основных модификаций (вритти): достоверное познание, заблуждение, фантазия, глубокий сон и память. Заблуждение, наряду с памятью, – глубинная психическая структура, существующая в виде пяти клеш ("недугов"): авидьи, т.е. ложного отождествления не вечного с вечным, эгоцентризма, страсти, ненависти и инстинктивного страха смерти. Клеши существуют на четырех уровнях. Они могут быть латентными (глубоко скрытыми, "спящими"), тонкими (т.е., ослабленными благодаря духовной практике), подавленными (например, ненависть, вытесненная из сознания страстью) и открыто проявленными (например, аффект гнева). Авидья – коренная клеша, остальные – ее модификации.

По степени сосредоточенности и интроверсии комментарий Вьясы на "Йогу-сутру" выделяет пять "ступеней психики" (читта-бхуми): состояние несосредоточенности, тупости-инертности, относительной сосредоточенности, глубокой сосредоточенности на одном объекте и состояние прекращения модификаций психики. К духовному развитию имеют отношение лишь два последних состояния.

Любой опыт (восприятие, действие, мысль), даже не осознанный, оставляет "психические следы" – самскары. Они накапливаются в бесконечных существованиях и связаны либо с состоянием прекращения модификаций психики (ниродха), либо с состоянием несосредоточенного ума (вьюттхана-читта), в последнем случае они ассоциированы с клешами и определенная их сумма образует "вместилище кармы" (карма-ашая). Оно проявляется в виде бессознательных ("врожденных") психических тенденций, или предрасположенностей (васана), и в конце концов имеет результатом новое существование (джанма) с определенной обусловленной продолжительностью жизни, определенным опытом страданий и наслаждений. "Вместилище кармы" начинает приносить плоды при условии существования клеш, если клеши полностью искоренены, то нет условий для проявления закона кармы, которому подчинено все в сфере пракрити. Карма – четырех видов (IV, 7): благая, неблагая, смешанная и нейтральная. Первые три вида производятся добродетельными и порочными поступками, а четвертый – это карма йогина, отрешенного от плодов своих дел. Скрытые впечатления (самскары) и тенденции (васаны) не исчезают в области "круговорота существований" (самсара); две жизни (инкарнации), даже отделенные друг от друга многими существованиями и колоссальным временем, все же каузально связаны: причинно-следственная связь безначальна и непрерывна вплоть до реализации освобождения (мокша). Добродетельное поведение имеет результатом наслаждение, от него – привязанность (рага), недобродетельные поступки имеют следствием страдание и отвращение (двеша), привязанность и отвращение порождают обусловленную ими умственную, речевую и телесную деятельность, которая добродетельна или порочна, ведет к наслаждению и страданию, привязанности и отвращению – так непрерывно вращается "колесо самсары", причина которой – неведение, духовное ослепление, (моха,

авидья). Стрдание, или неудовлетворительность (дуккха) – имманентная и тотальная характеристика самсары. Но понимание этого возникает лишь на определенном духовном уровне. Неведение устраняется подлинным, истинным знанием (самьяг-даршана), благодаря ему достигается "разъединение" мнимо соединенных пуруши и пракрити (их "соединение" в результате неведения и есть основа страдания).

Но достижение совершенного знания невозможно без духовной практики (садхана), она – самый существенный аспект йоги. "Йога познается через йогу, и йога ведет к йоге", – говорит комментарий. В зависимости от степени совершенства ученика йогический праксис совершается на трех уровнях, и структура "Йога-сутры" отражает эту иерархичность.

Йога есть высшее духовное состояние и определяется как "прекращение функций психики" (читта-вритти-ниродха) (I, 2). Это достигается (в случае ученика с врожденно сосредоточенным умом) с помощью взаимосвязанных средств: упражнения и бесстрастия. Упражнение – постоянное усилие в удержании внимания на одном пункте, постоянное произвольное возвращение ума к этому пункту в случае его отвлечения. Бесстрастие (вайрагья) – отсутствие страсти, привязанности (рага) к благам земного и небесных миров и (на высшей его стадии) – к любым проявлениям пракрити. Благодаря упражнению и бесстрастию реализуется самадхи, т.е. сверхсознательное состояние.

Средством его реализации может быть и "преданность ишваре" (ишвара-пранидхана), т.е. отречение от привязанности к плодам своих дел и посвящение их высшему началу. Практика мантры, символизирующей ишвару, ведет к глубокой интроверсии (пратьяк-четана), самопознанию и устранению препятствий. Существует также много других альтернативных средств достижения самадхи.

Духовная практика для менее совершенных учеников есть "йога действия" (крия-йога), включающая три элемента: подвижничество (тапас), повторение-мантры-и-изучение-священных-писаний и "преданность ишваре". Эти элементы включаются также и в практику учеников с наименее сосредоточенным умом. Последняя известна как "восьмичленная йога" (аштанга-йога).

Восемь компонентов этой формы практики суть яма (воздержание от неблагих действий), нияма (активизация благой деятельности), асаны, пранаяма (дыхательные упражнения, контроль "жизненной энергии"), пратьяхара ("отключение" органов чувств), дхарана (сосредоточенность на одном объекте), дхьяна (медитация, т.е. неотвлекаемый поток психики, направленный на объект сосредоточения) и достигаемое в результате всего этого самадхи.

Наиболее подробно "Йога-сутра" описывает первые два компонента йоги. Яма включает ахимсу (непричинение вреда), правдивость, не-воровство, контроль полового влечения и нестяжательство. Эти предписания называются великими заповедями, и им рекомендуется следовать независимо от социального статуса, места, времени и обстоятельств. Нияма включает очищение (телесное и морально-психологическое), удовлетворенность при любых обстоятельствах и три элемента "йоги

действия" (см. выше).

Признаки совершенства в этих элементах духовного праксиса – развитие особых сил: при упрочении йогина в ахимсе исчезает вражда в его присутствии, и он может приручать диких зверей, при упрочении в правдивости легко достигается желаемое, появляется способность предсказывать будущее и т. п.

Ахимса – основа духовной практики; она, как и другие моральные принципы, должна соблюдаться в мыслях, словах и делах относительно всего окружающего. Метод соблюдения предписаний ямы и ниямы – "созерцание противоположного": при побуждении нарушить ахимсу и т. д. необходимо вызвать в уме представление о последствиях, а ими будут "бесконечное неведение и страдание" (II, 33, 34).

Первые пять компонентов йоги называются внешней практикой, а последние три – внутренней, или самьямой. Применение самьямы к различным объектам дает сверхъестественные результаты (сиддхи, вибхути): знание прошлого и будущего, мгновенное перемещение в пространстве и т. д., а суммарно – всемогущество и всезнание (III, 49). Освобождение, однако, реализуется лишь при полном бесстрастии даже относительно всезнания и всемогущества (III, 50). Самьяму следует применять постепенно – с переходом от грубых к более тонким объектам. Важнейший результат совершенствования в самьяме – "свет мудрости", различающее знание; оно – "спасающее", "всеохватывающее", не ограничено временем (ему доступны все объекты трех времен) и интуитивно, т.е. непосредственно и мгновенно. В результате этого знания достигается высший вид самадхи "самадхи-без-семени". Самый высокий уровень этого самадхи называется "облако добродетели" (дхарма-мегха). Его результат – полное искоренение клеш и независимость от закона кармы. Это означает освобождение-уже-в-этой-жизни (дживан-мукти).

Освобождение в классической йоге понимается не как единение с ишварой, с абсолютом и т. п., а наоборот: йога есть разъединение (ви-йога) пуруши и пракрити; вся практика йоги направлена на достижение этого разъединения, обособления, "изоляции" пуруши. Но в то же время это разъединение является и освобождением от самсары, с присущим ей неведением и страданием. Практика, выполнившая свое назначение, возвращается в свое исходное состояние, а пуруша пребывает в своей истинной природе (сварупа) (IV, 34). Это есть высшее состояние, конечная цель йоги.

Классическая йога наиболее тесно связана с санкхьей, принимая ее основные категории. Поздние комментаторы (Виджняна-бхикшу, Свами Шивананда) сближают йогу с другими индуистскими учениями, особенно с ведантой, при этом йога понимается уже не как "разъединение", а как единение индивидуальной души с абсолютом.

Нельзя не заметить также поразительного совпадения (в очень многих случаях) йогической и буддийской терминологии. Из всех индуистских систем йога в аспекте духовной практики наиболее близка к буддизму.

Первоисточник классической йоги – "Йога-сутра" Шри Патанджали – включает четыре главы, описывающие: самадхи ("сверхсознание") и

основные средства его реализации; садхану, или духовный праксис; необычные способности (сиддхи), обретаемые в результате садханы; "природу освобождения" (кайвалья).

Первая глава предназначена для учеников высшего уровня; вторая начинается описанием садханы для учеников среднего разряда, а с двадцать девятого афоризма описываются средства духовной практики для тех, кто обладает более скромными задатками и находится в неблагоприятных условиях. Важнейшие комментарии на "Йога-сутру": "Йога-бхашья", или "Санкхья-правачана-бхашья" Вьясы (ок. 4-8 вв. н.э.), "Таттвавайша-ради" Вачаспати Мишры (9 в.), "Раджамартанда" Бходжараджи (ок. 10-11 вв.), "Йога-варттика" и "Йога-сара-санграха" Виджняна Бхикшу (ок. 16-17 вв.), "Мани-прабха" Рамананды Сарасвати (16 в.), комментарий Свами Харихарананды (20 в.) и др. Из них первый и основной – комментарий Вьясы. Насколько нам известно, "Йога-сутра" в переводе с санскрита на русский никогда не публиковалась, поэтому данный перевод не претендует на совершенство, последнее возможно лишь при условии существования переводческой традиции. Перевод и комментарий, сохраняющий традиционную форму и являющийся зачастую почти буквальным переводом комментария Вьясы, выполнены по изданиям, важнейшие из которых следующие:

1. Patanjali's Yoga Sutras with the Commentary of Vyasa... Allahabad, 1924.
2. Swami Hariharananda Aranya. Yoga Philosophy of Patanjali. Calcutta, 1963.

Б.Загуменнов

I. ГЛАВА О САМАДХИ

ОМ! 1. Вот наставление в йоге.

Слово "йога" означает сосредоточенность (самадхи). Это свойство присуще всем уровням психики (читта-бхуми). Таких уровней, или состояний – пять. Первое, в котором доминирует раджас, обозначается термином "кшипта" ("разбросанное"). Оно характеризуется беспорядочной активностью ума, постоянным перебеганием мысли с объекта на объект. Благодаря сильной зависти или злобе ум может иногда сосредоточиться, но такое сосредоточение не имеет отношения к йоге, как к пути духовного развития. Второе состояние (мудха) противоположно первому, в нем доминирует тамас – ум характеризуется пассивностью, инертностью, тупостью, отсутствием ясности сознания, неспособностью к размышлению о духовных объектах. Ум, сосредоточенный на вещах, богатстве и т.п., – пример такого состояния психики. В третьем состоянии (викшипта) ум достигает иногда относительно глубокого сосредоточения на духовных принципах, но в целом все же преобладает качество несосредоточенности. В четвертом (экагра) ум глубоко и полностью сосредоточен на одном объекте, в нем преобладает саттва, высшее проявление пракрити. В пятом (нируддха) ум перестает функционировать.

Первые три состояния относятся к обычным, в то время как четвертое ведет к духовному росту: при совершенствовании в нем реализуется сампраджнята-самадхи (I, 17) [1], постигается "истинная природа вещей", ослабляются клеши (II, 3-9) и узы кармы, а ум становится способным к переходу в свое пятое, высшее и последнее состояние, – и тогда, при полном прекращении его активности, реализуется асампраджнята-самадхи (I, 18), т.е., безобъектное сверхсознательное состояние, не обусловленное временем, пространством и причинностью.

2. Йога – прекращение функций читты [2].

Читта – психика в широком смысле слова. Она проявляется в виде пяти функций, или модусов (вритти) (I, 5-11). Поскольку в афоризме отсутствует слово "все (функции)", это означает, что в определение йоги включается и сампраджнята-самадхи. Ум (читта) функционирует в пределах трех гун (саттва, раджас, тамас). Это следует из того, что он проявляется в трех аспектах: ясность (сознания), активность и инертность. Если ясность ограничена влиянием раджаса и тамаса, ум тянется к власти через обретение сверхъестественных способностей и находит удовольствие в чувственных объектах. Если преобладает тамас, ум склонен к порочным деяниям, невежеству, отсутствию бесстрастия, слабости, вследствие этого – потеря влияния, крушение надежд, недостижение желаемого. Если полностью устранена "пелена духовного ослепления" (тамас), но сохраняются следы раджаса, ум достигает ясности и проявляет склонность к обретению добродетели и благочестия, мудрости, бесстрастия, праведного влияния. Если же полностью устранено влияние раджаса, то ум пребывает "сам в себе" (сварупа), постигает различие между саттвой и пурушей и переходит к форме созерцания (дхьяна), известной под именем "облако добродетели" (дхарма-мегха). Это – высшее знание-мудрость (прасамкхьяна). Высшее сознание (читти-шакти), т.е., пуруша, не подвержено изменениям, чисто (не запятнано влиянием гун и бесконечно – не в смысле бесконечного числа конечных единиц, а в том смысле, что понятие конечности непреложно к нему ни в каком отношении. Даже высшее знание – различие между буддхи и пурушей (вивека-кхьяти) противоположно этому сознанию. Когда возникает бесстрастие, непривязанность даже относительно этого знания, тогда в уме, лишенном своих функций, остаются лишь скрытые "психические следы" (самскарары). Такое состояние психики есть нирбиджа – или асампраджнята-самадхи.

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

Под зрящим понимается пуруша. Когда прекращены функции психики (читта), т.е., ее обычная деятельность, составляющая ее неотъемлемое свойство, она как бы перестает существовать. Тогда пуруша находится в своем истинном состоянии, "в собственной природе", т.е., существует в качестве высшего чистого сознания (читти-шакти). Эта "изоляция" (кайвалья), освобождение от всех проявлений пракрити, составляет цель йогического праксиса. В обычном же состоянии психики (вьюттхана-читта) пуруша не являет себя в истинной природе, хотя в действительности всегда остается "самим собой", независимо от модификаций "эмпирической реальности".

4. Иначе – отождествление пуруши с функциями читты.

"Иначе" – т.е., в противном случае, когда функции психики не прекращены. Итак, существует два основных состояния: функции психики прекращены (читта-вритти-ниродха) или не прекращены, т.е., психика функционирует обычным способом. В последнем случае пуруша мнимо отождествляется с актами познания, воображения и т. д. и представляется действующим или испытывающим что-либо ("я знаю", "я чувствую"). Это коренное заблуждение, устраняемое практикой йоги.

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

Психическая деятельность – двух видов: обусловленная клешами, т.е., неведением и прочим (II. 3-9) и не обусловленная ими, направленная на реализацию высшего различающего знания (кхьяти) и "противостоящая" проявлениям гун. Оба вида в свою очередь обусловлены существованием самскар, т. е., содержанием глубинной памяти, и порождают новые самскар, ведущие к возникновению психической деятельности, к произвольным флуктуациям психики (читта-вритти).

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

7. Восприятие, вывод, авторитетное свидетельство разновидностей достоверного познания (прамана) [3].

Восприятие (пратьякша) – образ, модификация психики, возникающая при контакте органов чувств (индрий) с внешними объектами: оно отражает общее и особенное. Вывод (анумана) – это логическое мышление. Авторитетное свидетельство (агама) – знание, имеющее источником высказывания того, кто видел или испытал то, о чем он свидетельствует и при этом обладает необходимыми морально-духовными качествами, что является условием достоверности его слов. В связи с этим следует отметить, что духовные истины не могут быть переданы должным образом через книги. Для этого необходим непосредственный контакт с тем, кто эти истины реализовал в собственной жизни. Только он может быть истинным духовным учителем, или гуру.

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

Заблуждение – ложное знание, ибо оно устраняется достоверным познанием. Пять клеш (II, 3-9) – суть пять основных видов заблуждения, или духовного ослепления (моха).

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

Викальпа ("фантазия") – фантастические образы и пустые понятия, такие как "рога зайца", "сын бесплодной женщины". Огромная доля содержания нашего сознания относится к этой категории.

10. Сон – функция читты, основанная на восприятии небытия [4].

Пробуждаясь после глубокого сна без сновидений, мы вспоминаем, что находились в состоянии "отсутствия", "несуществования". Следовательно,

сон – одна из функций психики, ее состояние, при котором отсутствуют состояния бодрствования и сна со сновидениями.

11. Память – неисчезновение воспринятых объектов.

"Неисчезновение" означает сохранение впечатлений воспринятого и пережитого в виде самскар, или "психических следов". Память существует благодаря самскарам. Она двух видов, поскольку связана с объектами воображаемыми или реальными; первое имеет место во время сновидений, второе во время бодрствования. Память как психическая функция относится ко всем пяти функциям психики, в том числе и к самой себе: процесс запоминания и другие акты памяти сохраняются ею. Описанным функциям, или состояниям психики, присуще качество удовольствия, страдания или заблуждения (моха).

12. Их прекращение – упражнением и бесстрашием.

Под словом "их" понимаются пять функций психики. Упражнение (абхьяса) и бесстрашие, или непривязанность (вайрагья) – взаимосвязанные важнейшие средства, ведущие к достижению освобождения (мокша, кайвалья). Все остальные средства духовной практики, описываемые ниже, включаются в них. Река, называемая умом (читта), может течь в двух направлениях – к добру (кальяна) и злу (папа). Если ум тянется к различающему знанию, освобождению (кайвалья), он течет к благу. Если же склоняется к неразличению и ослеплению, к самсаре, он течет ко злу. При этом течение в направлении чувственных объектов ослабляется бесстрашием, а упражнением в "созерцании различения" (вивека-даршана) открываются "ворота шлюза" в направлении к различению. Поэтому приостановка флуктуации психики (читта-вритти-ниродха) зависит от обоих – от упражнения и бесстрастия.

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

"Устойчивость" (стхити) – состояние ума, лишено своих обычных функций (авритти), и потому "спокойно текущего" (прашанта-вахита). Это высшая форма существования психики. Стремление, или усилие (пратна) вместе с энергичностью и энтузиазмом, постоянные попытки достичь этого состояния есть упражнение. Оно должно сопровождаться тапасом (подвижничество, отказ от мирских удовольствий), брахмачарьей (половое воздержание), правильными знаниями (видья) и верой. "Без перерывов" означает "ежедневно и, по возможности, каждое мгновение". Непрерывное упражнение то, которое существенно не нарушается мирскими самскарами.

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

"Устойчивость" (стхити) – состояние ума, лишено своих обычных функций (авритти), и потому "спокойно текущего" (прашанта-вахита). Это высшая форма существования психики. Стремление, или усилие (пратна) вместе с энергичностью и энтузиазмом, постоянные попытки достичь этого состояния есть упражнение. Оно должно сопровождаться тапасом (подвижничество, отказ от мирских удовольствий), брахмачарьей (половое воздержание), правильными знаниями (видья) и верой. "Без перерывов" означает "ежедневно и, по возможности, каждое мгновение". Непрерывное

упражнение то, которое существенно не нарушается мирскими самскарами.

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

Если ум становится индифферентным относительно женщин, напитков, пищи, власти и т. д., а также относительно благ, которые обещают веды (рай, бестелесность и т. п.), то это качество называется бесстрастием. Оно достигается в результате видения недостатков (доша) этих объектов благодаря различающему знанию (прасамкхьяна).

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

Благодаря упражнению в постижении пуруши, йогин, увидев несовершенную природу всех объектов, как существующих в этой земной жизни, так и описанных в ведах, обретает ясность духовного, видения и устойчивость в саттвических качествах. Такой йогин, обладающий высшим видом различающего знания (правивикта), острым интеллектом (буддхи) обретает бесстрастие относительно всех проявленных и непроявленных качеств трех гун. Таким образом, существуют два вида бесстрастия. Последний вид, о котором – говорится в этом афоризме, является "абсолютным очищением знания" (джняна-прасада-матра). Когда йогин достигает такого бесстрастия, он видит: "Достигнуто то, что должно быть достигнуто; клеши, подлежащие устранению, устранены; непрерывная цепь смертей и рождений, связанные которой люди рождаются и умирают, и снова умирают и рождаются прервана". Такое бесстрастие – высший вид знания, оно неотлично от освобождения (кайвалья).

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

О сампраджнята-самадхи уже упоминалось (комм. к I, 1). "Сампраджнята" означает "сознательное", т.е. с сохранением определенного вида сознания или знания. Условие достижения этого вида самадхи – первый уровень бесстрастия (I, 15). Здесь говорится о последовательных стадиях сампраджнята-самадхи. Когда глубоко сосредоточенный ум имеет объектом "грубые вещи" (воспринимаемые органами чувств) – это витарка (букв. "размышление"); концентрация ума на "тонком" (см. I, 45) – вичара (созерцание); следующая стадия характеризуется блаженством (ананда); а последняя – переживанием "эго-сознания" (асмита – см. II, 6). Таким образом, все стадии этого вида самадхи связаны с определенными "опорами", с отличием от асампраджнята-самадхи, которое безобъектно.

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

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

Асампраджнята-самадхи достигается либо с помощью средств, о которых говорится в следующем афоризме (I. 20), либо благодаря "бытию". Термин "бытие" понимается комментаторами весьма различно: "объективное существование, порождаемое авидьей", самскарны, нечто врожденное и т.д.

Йогины реализуют самадхи с помощью предписанных средств: У бестелесных божеств и существ "растворенных-в-природе" (пракрити-лаянам) самадхи реализуется посредством "бытия". Что это за "растворенные" существа, не совсем ясно, но как у божеств, так и у них самадхи не ведет, согласно комментариям, к окончательному освобождению.

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

"У других", т.е., у йогинов. Глубокая вера в истинность избранного духовного пути, вызывающая очищение и спокойствие ума, поддерживает йогина, словно добрая мать. Такая вера порождает у стремящегося к различающему знанию (вивека-джняна) энергичность и усердие (вирья), которое ведет к постоянному памятованию (смрити), которое способствует возникновению сампраджнята-самадхи (глубокой сосредоточенности): в сосредоточенном уме возникает свет различения, благодаря которому йогин постигает "истинную природу вещей", т.е., вещи как они есть. При постоянном упражнении в таком знании появляется бесстрашие относительно всего познаваемого и в результате достигается асампраджнята-самадхи.

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

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

Йогины, о которых говорилось в двадцатом афоризме девяти типов, соответственно тому, как они применяют только что описанные средства достижения асампраджнята-самадхи. Интенсивность применения средств может быть слабой, средней и высшей, – каждый из этих трех уровней подразделяется на три подуровня. Слово "стремительно-энергичный" (самвега) означает, что йогину присущи бесстрашие, энтузиазм и энергия, постоянная поглощенность стремлением к освобождению. Далее описываются альтернативные средства достижения самадхи.

23. Или посредством ишвара-пранидханы.

Средством достижения самадхи может быть также ишвара-пранидхана ("преданность ишваре", чувство его всеприсутствия), это вид бхакти. Ишвара становится благосклонным к йогину и выполняет его желание: достигается самадхи и его результат – освобождение (см. также II, 1, 32, 45).

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

Ишвара – вечно свободный пуруша, он никогда не был и не будет несвободным. Клеши – это авидья и прочие виды ложного знания (см. Введение и II, 3-9).

25. В Нем беспредельно "семя всезнания".

В каждом существе присутствует в той или иной степени сверхчувственное знание относительно прошлого, настоящего и будущего ("зародыш всеведения"). Если это знание, увеличиваясь, достигает стадии, которая не

может быть превзойдена – это всеведение. Оно присуще ишваре.

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

Ишвара неподвластен времени, он всегда существовал и всегда будет существовать: поэтому он был учителем (гуру) прежних духовных учителей в этом цикле существования и будет учителем будущих провидцев в следующих "мировых циклах" (сарга).

27. Его обозначает священное слово (пранава).

Имя ишвары – священный слог "ОМ". Существует органическая и вечная связь между этим словом и тем, что оно символизирует.

28. Его повторение, созерцание его значения.

Повторение (джапа) слова "ОМ" с созерцанием (бхавана) того, что им обозначается (ишвара), вызывает спокойствие и сосредоточенность ума (читта-экагрия).

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

Ишвара-пранидхана устраняет препятствия на пути достижения самадхи, и йогин обретает видение своей истинной природы (сварупа).

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

Болезнь (вьядхи) – недомогание, расстройство. Апатия (стьяна) – неактивность ума, его нерасположенность к духовной деятельности. Сомнение (самшая) – колебание сознания между двумя вариантами, между "да" и "нет" например: ведет ли йога к достижению истинных духовных ценностей или не ведет? Если существуют сомнения, невозможно должное усилие, энергичность, но без настойчивости и энтузиазма невозможен успех в йоге. Поэтому необходимо устранить сомнения, одно из главных средств для этого – общение с гуру. Небрежность (прамада) недостаточное внимание к средствам достижения самадхи при удовлетворенности второстепенными успехами духовной практики. Лень (аласья) – "тяжесть" ума и тела, препятствующая энергичному праксису (правритти); это проявление тамаса. Чувственность (авирати) – привязанность к чувственным объектам (вишья-сампрайого). Ошибочные взгляды, или понятия (бхранти-даршана) – заблуждения и иллюзии (см. I, 8). Недостижение ступени – недостижение ступеней самадхи (I, 17). Неустойчивость – неспособность достаточно длительного пребывания на достигнутых ступенях самадхи, Эти девять препятствий, называемые врагами йоги, вызывают несосредоточенное состояние психики (читтасьявикшепа); при их отсутствии достигается приостановка деятельности ума.

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

Страдание вызывается собственной природой человека, другими существами, влиянием небесных тел и т.д. Уныние (даурманасья) –

подавленность, депрессия, вызываемая неосуществленными желаниями. Состояние психики отражается на состоянии тела и имеет тесную связь с дыханием. Глубокая концентрация ума сопровождается замедлением дыхания вплоть до его прекращения, в обычном же состоянии дыхание совершается нормально или оно расстроено. Описанные явления связаны с рассеянным, неуравновешенным умом (викшипта-читта) и отсутствуют, если ум сосредоточен (самахита-читта).

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

Состояние несосредоточенности, противоположное состоянию концентрации, может быть устранено упражнением и бесстрашием (I, 12-16). Здесь говорится об объекте упражнения. Им должно быть "нечто одно" (экататтва), что именно – об этом существуют разные мнения: ишвара, одна из категорий (таттва) системы санкхья и т. д.

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

Рекомендуется; относительно благополучных, испытывающих приятное, проявлять благожелательность, дружелюбие (майтри), относительно страдающих – сострадание (каруна), относительно добродетельных – сорадость (мудита), относительно порочных – равнодушие (упекша), т.е., спокойное объективное отношение, а не отвращение или ненависть. Благодаря этому развиваются благие качества (шукла дхарма) и ум (читта) обретает спокойствие, чистоту, сосредоточенность и устойчивость (стхити). В буддизме доброжелательность и т. д. называется брахмавихарами, или "четырьмя безмерными". Степень их развития не должна иметь предела. Доброжелательность необходимо постепенно распространить не только на друзей и близких, но и на "нейтральных", безразличных нам существ, и на врагов. Точно также с остальными безмерными; так, следует относиться равнодушно не только к "нейтральным", не только к врагам, но и к друзьям. Практика "четырех безмерных" ведет к устранению эгоцентризма, зависти, ненависти и пристрастий.

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

Спокойствия и сосредоточенности можно достичь специальными дыхательными упражнениями (пранаяма) (см. II, 49-53) в соединении с упражнением по концентрации ума, без чего ум, напротив, станет более рассеянным.

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

При длительной концентрации внимания на кончике носа возникает ощущение необычного (дивья) запаха, на кончике языка – необычного вкуса и т. д. Эти явления вызывают устойчивость ума, устраняют сомнения в эффективности духовного праксиса и открывают путь к достижению мудрости, рождающейся в самадхи.

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

При концентрации на "лотосе сердца" (хридая-пундарика) возникает

восприятие буддхи ("разум", высшее проявление психики), он сияющ и подобен безграничному пространству (акаша). Благодаря такому созерцанию можно достичь устойчивости ума. "Лотос сердца"- один из основных "энергетических центров" (чакра), описываемых йогической психофизиологией.

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

При глубокой сосредоточенности на образе какого-нибудь великого святого, обретшего бесстрастие, ум йогина, становится бесстрастным и устойчивым. Ум, полный страстей и желаний, легко сосредоточивается на мирских объектах, но ему очень трудно достичь интроверсии, и наоборот: ум, лишенный страстей, обретает непривязанность и свободу.

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

Йогин, делающий объектом медитации образы сновидений (свапна) или состояние глубокого сна без сновидений (нидра), также может достичь стабильности ума.

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

Можно медитировать о любом благом объекте, если это ведет к устойчивости ума. Овладев способностью концентрироваться на этом объекте, можно перенести ее на, объект, более близкий по своему характеру к цели йоги.

40. Его сила простирается от самого малого до величайшего.

Медитация в амплитуде от мельчайшего (атом) до предельно огромного (вселенная) имеет результатом обретение способности в совершенстве концентрироваться на любом объекте. Это означает, что ум достиг совершенства и не нуждается в дальнейшей практике по его очищению (парикарма).

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

Здесь говорится о природе ума, достигшего устойчивости (стхити), и его объектах. Ему свойственно состояние сосредоточенности, концентрации (самапатти), виды которой описываются ниже. В познаваемое входят пракрити и ее производные (см. I, 45; II, 19). Как прозрачный кристалл принимает цвет фона, так и очищенный ум без искажений воспринимает вещи.

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

Так, слово "корова" имеет своим объектом известное существо. Идея – представление (понятие) об этом существе в нашем уме. Термин "са-витарка" означает "мышление-с-помощью-слов", т.е., вербальное, дискурсивное мышление (ср. I, 17).

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

освещает лишь объект.

Нирвитарка-самапатти – невербальная, наддискурсивная сосредоточенность на "грубых объектах"; при этом из памяти устранены знания, приобретенные с помощью вывода и авторитетного свидетельства (I, 7). Это высший вид знания об этих объектах, прямое восприятие их природы (ср. III, 3).

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

Савичара-самапатти – концентрация на "тонких вещах" (сукшма-вишая) с помощью вербального мышления, оно ограничено пространством, временем и причинностью. Нирвичара-самапатти – наддискурсивная сосредоточенность на тонких объектах (ср. I, 17).

45. Сфера "тонкого" завершается в непроявленном.

Пять "грубых элементов": "земля", "вода", "огонь", "воздух", "пространство" (акаша) имеют своими потенциями тонкие элементы, или танматры, называемые соответственно "запах", "вкус", "свет", "прикосновение" (спарша), "звук". Тоньше танматр – ахамкара ("эго"), еще более тонок махат, или буддхи ("интеллект", "разум"). А наиболее тонка пракрити, или прадхана ("праматерия"), называемая непроявленной (алинга). Можно сказать, что наиболее тонок пуруша, но его тонкость иного рода. Согласно санхье реалии мира делятся на четыре группы:

1. Пуруша не произведен (т.е., не порожден чем-либо и не имеет начала) и не производит.
2. Практи не произведена и производит.
3. Махат (буддхи), ахамкара и танматры произведены и производят.
4. Манас, индрии, махабхуты ("грубые элементы") произведены, но не производят. (См. также II, 19).

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).

При устранении "загрязнений" (мала) психики деятельность буддхи становится свободной от влияний тамаса и раджаса. Это означает совершенство йогина в нирвичара-самапатти, а также достижение "ясного света знания" (спхута-праджня-алока). Благодаря последнему возможно мгновенное и адекватное постижение вещей во всех их аспектах (ср. I, 33).

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

Знание, или мудрость, исполненная истины (рита), лишена всяких следов заблуждения (випарьяя – см. I, 8). Эта мудрость, или "высшая йога", реализуется благодаря изучению священных текстов, размышлению и

практике медитации (агама-анумана-дхьяна). Не может быть лучшего знания объекта, чем то, которое достигнуто в нирвичара-самадхи.

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

С помощью слов и умозаключений нельзя достичь знания особенного (вишеша) или индивидуального, ибо те и другие способны передать лишь общее. Точно также обычные средства познания (лока-пратьякша) бессильны относительно вещей тонких, скрытых и находящихся на огромном расстоянии. Эти ограничения преодолеваются благодаря необычным способностям, возникающим при достижении самадхи.

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

От него" – т.е., от нирвичара-самапатти, или знания, исполненного истины (I, 48). Самскар, относящиеся к самскарам мудрости (праджня), возникающей в нирвичара-самадхи, препятствуют проявлению самскар мирского уровня (вьюттхана), на котором психика функционирует обычным способом. Самскар мудрости растут (благодаря практике самадхи), вытесняя мирские самскар.

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

Самскар мудрости, или высшего знания, возникают в сампраджнята-самадхи (в самадхи, направленном на определенный объект, т.е., имеющем нечто своей "опорой"). Но любой объект, как бы ни был он тонок, есть модификация пракрити. При полном устранении (ниродха) психической деятельности (читта-вритти), возникает безобъектное самадхи (асампраджнята), и пуруша пребывает в своей истинной природе (I, 3), он "чист и свободен". Но эти эпитеты являются характеристикой пуруши с относительной, самсарической точки зрения, в действительности пуруша всегда есть пуруша, он не имеет отношения ни к связанности, ни к освобождению. Слова не способны выразить это состояние, оно неопишимо.

II. ГЛАВА О ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ

[5] В первой главе излагалась йога для тех, кто от рождения обладает весьма сосредоточенным умом (самахита-читта). Теперь начинается описание йоги для тех, чей ум менее сосредоточен (вьюттхита-читта).

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

"Крия-йога" означает "йога действия", "практическая йога". Тапас (подвижничество) очищает ум и устраняет препятствия на пути достижения высшей цели – освобождения, без него невозможно совершенство в йоге (см. II, 32). Свадхьяя – начитывание мантр ("ОМ" и других) и регулярное чтение и изучение текстов, излагающих природу и средства освобождения (мокша-шастра). Ишвара-пранидхана посвящение всех своих действий "высшему гуру", т.е., ишваре, с отречением (саньяса) от их результатов

(см. I, 23-30). Тапас относится по преимуществу к телу, свадхья к речи, ишвара-пранидхана – к уму.

2. Крия-йога совершается с целью реализации самадхи и ослабления клеш. Ослабление клеш, т.е. сведение их к тонкому (пратану) уровню проявления – один из этапов их устранения (см. II, 11).

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

Клеши (букв, "недуги", "мучения") – это пять видов духовного невежества, или заблуждения (1, 8). Когда они находятся в действии, они усиливают "власть гун", приводят в движение поток причин и следствий, способствуют "созреванию кармы" (карма-випака) [6].

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

Неведение (авидья) – источник, или основа других клеш, они – ее модификации. Клеши существуют обычно в четырех формах, или состояниях. Они могут быть "дремлющими" (латентными) и проявиться только при определенных условиях, подобно семенам, прорастающим под влиянием тепла и влаги. Они могут быть "тонкими", т.е., ослабленными – благодаря крия-йоге (II, 1). Если страсть вытесняет ненависть, то ненависть присутствует в скрытом состоянии, но не уничтожена – это пример подавленной клеши. Открытый гнев, страх – примеры полностью проявленных клеш. В результате духовной практики может возникнуть и пятое состояние, в котором клеши, подобно "поджаренным семенам", становятся полностью бездействующими, неспособными к проявлению.

5. Неведение – принятие не вечного, нечистого, страдания, не-атмана за вечное, чистое, наслаждение, атман.

Считать, что окружающий нас мир: земля, звезды, луна и т. д. – вечны, а божества (дэвы) бессмертны, есть неведение. Не является чистым тело из-за условий своего происхождения, из-за постоянных выделений и необходимости регулярного очищения. Вот поэтический пример принятия нечистого за чистое: "Эта девушка привлекательна, словно молодой месяц. Ее тело – словно из меда и нектара. Ее глаза, подобные лепесткам голубого лотоса, игривыми взорами возбуждают жизнь в окружающих. Она будто порождена луной". Точно также можно принять порочное за благое, бессмысленное и бесполезное за значимое (артха). И также неверно считать, что внешние объекты: вещи, скот и т. д., тело или ум (который есть лишь инструмент пуруши) – обладают самостоятельным "я" (атман). В этой связи Панчашикха сказал: "Те, которые считают частью своего "я" неодушевленные и одушевленные объекты, радуются их приумножению и скорбят при их утрате – все они в заблуждении". О принятии страдания за наслаждение см. II, 15. Таким образом, неведение имеет четыре аспекта; оно почва, из которой появляются остальные клеши и "вместилище кармы" (кармашая).

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

Зрящий, или неотносительное сознание (дрик-шакти), это пуруша. "Способность зрения" (даршана-шакти) – это буддхи. "Эго" (асмита –

букв.: "есмы-ность", "самость", "яйность") – иллюзорное принятие "инструмента познания" (буддхи) за самого познающего, за необусловленное сознание (ср. III, 35).

7. Страсть – влечение к приятному.

Страсть (рага) – это жажда наслаждений или средств их получения, вожделение, тяга к тому, что приятно. Эта жажда возникает в результате воскрешения воспоминаний о прежних удовольствиях.

8. Ненависть – отвращение к неприятному.

Ненависть (двеша) – реакция, противоположная страсти; антипатия или гнев относительно того, что вызывает (или может вызвать) страдание. Эта клеша обусловлена опытом прежних страданий.

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

Любое существо жаждет вечного существования: "да не прекратится моя жизнь, да буду я жить!" Такое желание свидетельствует о том, что в прошлом был пережит мучительный опыт смерти, о том, что были прежние существования. Врожденный, "инстинктивный" страх смерти также следствие неведения, он обусловлен тем, что тело и ум принимаются за нечто абсолютное (ср. IV, 10).

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

Эти пять клеш становятся подобными поджаренным семенам, не способным к прорастанию, и исчезают вместе с умом (читта), который, выполнив свое назначение, становится бездействующим (ср. IV, 34).

11. Дхьяна устраняет эти видоизменения.

Грубые модификации клеш, сведенные крия-йогой к тонким (II, 1-2), могут быть устранены определенного рода медитацией (прасамкхьяна дхьяна). Подобно тому, как грубая грязь устраняется с одежды довольно легко, но с большим трудом удаляются оставшиеся пятна, так и грубые проявления клеш – лишь препятствия, в то время как тонкие – гораздо сильнее. Можно выделить три стадии устранения клеш: их "утончение" посредством крия-йоги; их сведение к недействующему состоянию благодаря дхьяне и сампраджнята-самадхи и абсолютное устранение при "растворении ума", т.е. благодаря асампраджнята-самадхи. Последняя стадия ведет к освобождению (кайвалья).

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

Действия, совершаемые под влиянием клеш (как и все другие), оставляют в психике "следы"- самскары, которые, согласно закону кармы, приносят плоды в этой жизни или в "невидимой", т.е. в будущей.

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

"Оно" – т.е. "вместилище кармы" (кармашая). Жизненный статус (человек, животное и т. д.), продолжительность жизни и характер опыта страданий-

и-наслаждений (бхога) обусловлены "вместилищем кармы", которое приносит эти три вида плодов, если не устранены клеши.

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

"Они", т.е. форма существования, продолжительность жизни и опыт. Добродетельное поведение (пунья) имеет результатом удовольствие (сукха), порочное – страдание. Но для йогина мучительно даже и то, в чем обычно видят наслаждение и счастье. Почему так – объясняется в следующем афоризме:

15. Для того, кто обладает различающим знанием, все – лишь страдание, вследствие страдания, вызываемого изменчивостью, болью, самскарами и вследствие взаимной противоречивости функций гун [7].

Переживание наслаждения связано с одушевленными (жена, семья) или неодушевленными (дом, вещи) объектами, обусловлено страстной привязанностью и имеет результатом ее укрепление привязанности (рага). Благодаря привязанности формируется "вместилище кармы". Точно также объекты, причиняющие страдание, вызывают ненависть (двеша) и ослепление (моха). Таким образом, в результате ненависти и ослепления также формируется "вместилище кармы". Наслаждение невозможно без причинения вреда другим существам. Поэтому наслаждение чувственными объектами формирует "телесное вместилище кармы", основанное на причинении вреда другим. Вследствие этого наслаждение внешними объектами называется неведением (авидья). Когда посредством удовлетворения жажды контакта с внешними объектами индрии успокаиваются и временно не испытывают влечения к своим объектам – это удовлетворенность и наслаждение, в то время как возбужденность индрий из-за отсутствия удовлетворения есть страдание. Посредством повторного опыта наслаждений индрий не могут обрести бесстрастия, наоборот: повторные наслаждения увеличивают страстную привязанность и затем порождают еще большую неудовлетворенность. Вот почему наслаждение, потворство чувственности не может быть средством достижения непривязанности, истинного счастья. Тот, кто ставит целью наслаждение внешним, тонет в глубокой трясине страдания и подобен тому человеку, который, испугавшись скорпиона, наступает на змею. Таков характер страдания, связанного с изменчивостью (паринама), с превращением наслаждения в страдание. Далее, каждый испытывает боль, мучение, когда он связан с одушевленными или неодушевленными объектами, к которым он испытывает ненависть или отвращение. Когда люди ищут удовольствий посредством тела, ума или речи, они предпочитают одно и пренебрегают другим, что ведет к накоплению добродетели и порока (дхарма – адхарма), таким образом образуется "вместилище кармы" (вследствие жадности и невежества) и впоследствии оно приносит свои плоды. Наслаждение приятным и переживание отвращения создают соответствующие самскарны, они накапливаются, образуя "вместилище кармы", и, таким образом, возникает "поток страдания". Но это страдание испытывает йогин (а не обычные люди), ибо его психика чувствительна, словно глазное яблоко. Обычные же люди, ослепленные неведением, цепляются за "я" и "мое" и страдают в

результате собственных деяний. Они перерождаются снова и снова, подверженные страданиям, возникающим от внешних и внутренних причин. Йогин, однако, видя, что и другие увлечены потоком страдания, находит прибежище в правильном знании (самьяг-даршана) ради уничтожения всякого страдания. Страдание возникает также в результате того, что психика (читта) есть проявление гун. Гуны постоянно "борются между собой", порождая непрерывные волнения и изменения. Ум поэтому также находится в постоянных изменениях и испытывает различные состояния, которые характеризуются удовольствием, страданием или ослеплением (моха). Невозможно постоянно испытывать только удовольствие, ибо гуны неотделимы друг от друга, и в проявлении одной присутствуют проявления других. Это вызывает неудовлетворенность и страдание. Неведение, или духовное невежество (авидья), – коренная причина страдания. Оно устраняется правильным знанием. Подобно тому, как трактаты по медицине должны иметь четыре раздела, которые посвящены: болезни, ее причине, здоровью (состоянию отсутствия болезни), способу исцеления; так и учение об освобождении также имеет четыре темы, а именно: самсара, ее причина (хету), освобождение (мокша) и путь, ведущий к освобождению. При этом самсара – это "то, что подлежит устранению", это "устраняемое" (хея); его причина (хея-хету) – кажущееся соединение пуруши и пракрити; полное устранение (нивритти) этого соединения есть "прекращение" (хана) и правильное знание (самьяг-даршана) – средство "прекращения" (хана-упая). Однако пурушу нельзя рассматривать как то, что возникает или исчезает. В первом случае ему приписывалась бы причина его возникновения, во втором – разрушимость (невечность). Когда отвергнуто то и другое, остается учение о вечной неизменности (шашвата-вада) – это и есть правильное знание (самьяг-даршана).

16. Устранению подлежит еще не возникшее страдание.

Прошрое страдание уже испытано. Настоящее испытывается в данный момент и именно в этот момент не может быть устранено. Только еще не возникшее, т.е. будущее страдание может быть предотвращено.

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

"Зрящий" – это пуруша. Зримое – объекты, отражаемые в буддхи. Пуруша связан со зримым посредством буддхи. Это соединение (самйюга) и есть причина страдания, причина того, что следует устранить.

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

Свет, движение и инертность – основные характеристики трех гун. Гуны существуют в форме "элементов" ("земля", "вода" и т. д.) и индрий. Страдания и наслаждения, условием возникновения которых является соединение зрящего со зримым, есть опыт (бхога), служащий цели постижения истинной природы пуруши, т.е. для освобождения. Таким образом, существуют два вида знания постижение "зримого", т.е., объектов (вишая) и постижение пуруши, который по своей природе не может быть

объектом. Постигание пуруши тождественно освобождению. Может возникнуть вопрос: почему "опыт" и "освобождение", будучи созданием буддхи и относящиеся лишь к нему, приписываются пуруше, который не имеет отношения ни к связанности, ни к освобождению? Как победу или поражение, которые в действительности одерживают или претерпевают воины, приписывают их полководцу, так связанность и освобождение, имеющие отношение лишь к буддхи, приписывают пуруше.

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

Афоризм состоит из специальных терминов. Вишеша (особенное, дифференцированное) – это пять "элементов" (бхута), десять индрий и манас, как интегратор деятельности индрий. Авишеша (недифференцированное) – пять танматр ("потенций" элементов) и "эго" (см. I, 45; II, 6). Танматры и "эго" (асмита) – это модификация махата, или буддхи, т.е. стадии проявления гун, называемой "линга-матра" (букв.: "только знак"); это первая модификация пракрити при ее эволюции. При инволюции пракрити "линга-матра", или махат, "растворяется" (абсорбируется) в прадхане, или пракрити, которая называется "алинга", т.е. "непроявленное", лишенное признаков, ноуменальное. В этом непроявленном состоянии пракрити не поддается определению с помощью терминов "существующее или несуществующее, реальное или нереальное" (сат-асат).

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

Выражение "только зрение" (дриши-матра) означает, что пуруша ("зрящий") есть безотносительное, необусловленное сознание ("способность зрения"). Пуруша, однако, познает ("видит") то, что происходит в буддхи. Это познание подобно отражению. Пуруша не идентичен буддхи, но и не абсолютно отличен от него. Он не подобен ему, поскольку объект познания может познаваться или не познаваться посредством буддхи, и, следовательно, буддхи есть нечто изменчивое, имеющее образ объекта или нет. Напротив, пуруша не является объектом познания, и он не может быть в одно время познающим, в другое – непознающим; все познаваемое постоянно является как бы его объектом. Пуруша постоянно является как бы познающим и не подвержен никаким изменениям. Кроме того, буддхи не является целью для самого себя, он является целью для другого (пара-артха) и не функционирует самостоятельно. Пуруша, напротив, является целью для самого себя, или целью в себе (сва-артха). Далее, буддхи есть проявление гун и поэтому сам по себе бессознателен (ачетана), пуруша же постоянно "созерцает" гуны, он есть вечное сознание. Но пуруша не абсолютно отличен от буддхи, поскольку он как бы созерцает модификации, возникающие в буддхи, т.е. "действует" подобно буддхи, но при этом он не идентичен этим модификациям, а лишь кажется подобным им (ср. I, 4).

21. Именно для него существование зримого.

"Для него"- т.е. для пуруши. "Зримое", т.е. познаваемое, или подлежащее познанию, является условием опыта, ведущего к освобождению (II, 18). Когда освобождение реализовано, зримое теряет значение для пуруши,

оно словно прекращает свое существование, хотя не уничтожается.

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

Хотя зримое, т.е. познаваемое как бы исчезает для реализовавшего высшее назначение (т.е. освобождение), для других оно не исчезает, сохраняя свою власть.

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

О "соединении" (самйога) см. II, 17. Словами "обладаемое" (сва) и "обладающий" (свами) обозначены соответственно "зримое", т.е. пракрити, и "зрящий", т.е. пуруша. Благодаря соединению, или ассоциации пуруши и пракрити, совершается познание объектов. Постигание (упалабдхи) "зримого" есть опыт (бхога), в то время как постижение зрящего в его истинной природе (сварупа) есть освобождение (апаварга). Истинное познание (даршана) есть средство "разъединения" (вийога) пуруши и пракрити, т.е. освобождения. Познание, видение есть противоположность невидения (адаршана). Неразличение (адаршана) – причина "соединения". Знание само по себе не ведет к освобождению. Отсутствие незнания ведет к исчезновению "связанности" (бадха), это и есть освобождение. Истинное знание уничтожает причину связанности и поэтому является причиной освобождения (кайвалья-карана).

24. Его причина – неведение.

Неведение (авидья – см. II, 3-5) существует в форме суммы следов ложного знания (випарьяя-джняна-васана). Оно причина соединения "индивидуального атмана, или сознания" (пратьяк-четана – ср. 1, 29), в форме которого проявляется пуруша, с буддхи и через него – со "зримым" (II, 18-19). Но когда достигнуто знание пуруши, буддхи прекращает свою деятельность и не проявляется вновь. В результате исчезает как само знание (даршана), так и незнание (адаршана), поскольку оба они относительны. Некоторые оппоненты высмеивают этот тезис об освобождении посредством прекращения деятельности буддхи, рассказывая такой анекдот. Простодушная жена спрашивает импотентного мужа: "О, мой супруг, у моей сестры есть ребенок, почему же его нет у меня?" – "Когда я умру, ты получишь ребенка", – отвечает тот. Точно также, считают оппоненты, если знание, существуя, не становится причиной прекращения деятельности ума (читта-нивритти), то где надежда, что оно прекратит ее в будущем? В ответ на это один из учителей сказал: "Именно прекращение деятельности буддхи есть освобождение (мокша). Если отсутствует причина неведения (адаршана), деятельность буддхи прекращается. Причина связанности – неведение, устраняется знанием (даршна)". Освобождение – ничто иное, как прекращение деятельности психики (читта-нивритти). В этом не может быть сомнений.

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

Когда устранено неведение, незнание, исчезает и ассоциация буддхи с пурушей. Это полное исчезновение связанности пуруши на все времена

называется "прекращением" (хана). Это "изоляция" (кайвалья), абсолютная независимость пуруши ("зрящий"), который уже никогда более не соединяется с гунами. С исчезновением причины страдания прекращается само страдание, это и есть "прекращение". Тогда пуруша пребывает "в самом себе", "в своей собственной природе" (I,3).

26. Средство "прекращения" – непрерывное различающее знание.

Различающее знание (вивека-кхьяти) восприятие (пратьяя) различия между буддхи, который является высшим проявлением пракрити, и пурушей. Оно невозможно, пока существует (присутствует) ложное знание. Когда ложное знание достигает состояния поджаренных семян и становится бездействующим, тогда благодаря чистоте буддхи, достигаемой в результате устранения загрязнений, обусловленных клешами, йогин обретает одну из высочайших степеней бесстрастия (I, 15), и поток восприятия различия (между буддхи и пурушей) становится незамутненным. Такое, лишенное дефектов, различающее знание есть средство "прекращения" соединения пуруши и пракрити. Это путь реализации освобождения (мокша). Различающее знание возникает постепенно благодаря изучению писаний (шастры), глубокому размышлению над изученным, медитации и самадхи.

27. Семиступенная предельная мудрость возникает у него.

В результате устранения загрязнений ума, которые подобны преграде или пелене, йогин проходит несколько стадий совершенствования высшего Знания, или мудрости. Эти ступени таковы:

1. То, что необходимо устранить (хея) – познано и не нуждается в дальнейшем познании.
2. Причины роста устраняемого ослаблены, устранены и нет необходимости в дальнейших усилиях в этом направлении.
3. "Прекращение" (хана) непосредственно испытывается в ниродха-самадхи, т.е. в состоянии прекращения флуктуации психики (I, 3; III, 16, 18, 19, 26, 51, 52).
4. Постигание того, что различающее знание (вивека-кхьяти) есть средство устранения (ханаупая) страдания, заблуждения, и что нет необходимости в дальнейшем совершенствовании йогического праксиса. Эти четыре вида мудрости, или инсайта, являются "освобождением от действий", или внешних феноменов (карья). Это освобождение достигается посредством усилий и завершает стадию духовной практики, поэтому эти ступени называются "освобождением от практики, или действий". Остальные три ступени называются освобождением от психики (читта-вимукти). Их прохождение совершается самопроизвольно, без усилий и вызывает полное прекращение деятельности читты. Это акмэ, вершина мудрости в форме высочайшего отречения, это предельное совершенство деятельности интеллекта (буддхи). Далее – освобождение (кайвалья).
5. Буддхи выполнил свое назначение.
6. Гуны подобны тому, как камни, лишённые опоры, сами собой падают с вершины горы, стремятся к своему "растворению", поглощаются

своей причиной и не проявляются вновь, ибо нет оснований для этого; т.е. деятельность буддхи прекращается. (Здесь под гунами подразумевается их проявление в буддхи в качестве удовольствия, страдания и заблуждения).

На этой ступени явлен лишь пуруша, вне гун, в своей собственной природе, подобный свету, чистый и "изолированный" от всего относительного. Достижение этой последней стадии означает "освобождение – при-жизни" (дживан-мукти), т.е. когда тело йогина сохраняется и он продолжает жить, по-видимому, как обычно.

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

Различающее знание как средство "прекращения" (см. II, 25-27) должно быть совершенным (сиддха). Но не может быть совершенства без упражнения или духовной практики (садхана). Поэтому она описывается. Существует восемь средств йоги. Благодаря их применению уменьшается или устраняется "загрязненность" (ашуддхи) ума, проявляющаяся в виде пяти видов ложного знания (II, 3), т.е. клеш и поступков, совершенных под их влиянием. С ее уменьшением проявляется подлинное знание (самьяг-даршана). По мере очищения психики "свет знания" (джняна-дипти) достигает степени "различающего знания", т.е. степени познания (виджняна) ясного различия между гунами и пурушей.

29. Яма, нияма, асаны, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи – восемь средств йоги [8].

Под словом "йога" здесь понимается, вероятно, асампраджнята-самадхи.

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

Ахимса (не-вреждение) – это неубиение, ненасилие, непричинение вреда живым существам (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом. Все принципы ямы и ниямы должны иметь основанием ахимсу и служить упрочению и очищению. Сатья (правда, истина) – это правдивость, соответствие слов и мыслей фактам. Следует говорить в соответствии с действительно увиденным, услышанным или подуманным. Слова, которые говорятся с целью передачи информации, не должны быть обманом, вводить в заблуждение или быть пустыми, т.е. лишенными содержания и смысла. Слова должны использоваться с целью принести благо, а не вред. Если они приносят вред, то это не правдивость, а грех. Поэтому йогин должен вначале внимательно рассмотреть (исследовать), что для существ есть благо, и затем в соответствии с этим говорить слова, приносящие добро. Если слова могут причинить вред, следует воздержаться от них. Так, если шайка разбойников спрашивает, куда пошел караван, и получает правильные сведения, то ответ правдив лишь формально, поскольку является нарушением ахимсы. Праведная речь исключает клевету, вызывающую раздоры, оскорбления, грубость и болтливость, которая отнимает драгоценное время. Следует следить за тем, чтобы не вводить в речь воображаемые или нереальные вещи, как если бы они были реальными, а также избегать неточных выражений и преувеличений. Противоречит заповедям, например, случай, когда отец кричит, обращаясь к сыну: "Говори правду, не то я проломлю тебе

голову!". Астея (не-воровство) – это неприсвоение чужого. Брахмачарья – контроль полового влечения, отсутствие сексуальных мыслей, желаний, слов, действий. Для женатых – это непрелюбодейание и воздержание от некоторых других нарушений праведной половой жизни. Для йогина – это полное половое воздержание, что требует правильного образа жизни, правильной диеты, правильного общения и поглощенности высшей целью. Апариграха (букв.: "не-схватывание") – это нестяжательство, не-алчность, отсутствие жажды приобретательства, "ненакопление", "непринятие даров". Видя, что приобретение, хранение и утрата вещей вызывает (из-за привязанности к ним) беспокойство, заботы и огорчения и причиняет вред другим, йогин воздерживается от жажды приобретательства, ограничиваясь тем, что необходимо для поддержания жизни. Сатья, астея, брахмачарья и апариграха являются видами ахимсы. Заповеди ямы должны соблюдаться в мыслях, словах и делах.

31. Это общезначимые великие заповеди, не ограниченные жизненным статусом, местом, временем и обстоятельствами [9].

Заповеди не должны нарушаться ни при каких обстоятельствах. Ни самозащита, ни "благие цели", ни долг касты не могут оправдать их нарушения. Таково требование к практикующим йогу.

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

Очищение – двух видов: внешнее и внутреннее. Внешнее очищение тела специальными процедурами и принятие чистой пищи [10]. Внутреннее – устранение гордости, высокомерия, тщеславия, злости, зависти и т. п. Чистота ума и сердца, чистота души (читта-шуддхи) – необходимое качество того, кто практикует йогу как путь духовного развития. Без нравственно-психологического очищения никакие знания и интеллект не помогут достичь истины, высшего сознания ученик вновь и вновь будет отбрасываться назад или серьезно расстроит свое здоровье. Удовлетворенность (сантоша) – это довольство малым, тем, что есть в данный момент, отсутствие желания приобрести большее и лучшее, отсутствие беспокойства об удобствах и комфорте. Тапас (подвижничество) – терпеливое перенесение "противоположностей": холода, голода, жары, жажды; длительного сохранения какой-либо позы (асана). Это также соблюдение молчания в течение какого-либо периода времени. Существует два вида молчания: отсутствие речи-с-помощью-языка и полное отсутствие всякой знаковой коммуникации, например, с помощью жестов. К тапасу относится также соблюдение поста и некоторых других религиозных обетов. Тапас развивает терпение, стойкость, способность преодолевать препятствия – без этих качеств практика йоги невозможна. Свадхья – изучение священных текстов, предметом которых является высшая ценность жизни освобождение, практика мантры "ОМ" и ежедневное самоуглубление и самоанализ. Это ведет к сосредоточению мыслей и желаний на цели духовной практики. Ишвара-пранидхана (I, 23-29) – посвящение всех своих действий высшему гуру (ишваре) или человечеству. В этой связи сказано: "Тот, кто "пребывает в себе" (свастха), у которого сеть извращенных побуждений разорвана – лежит ли он, сидит ли или идет по дороге – он видит источник самсары и, постоянно

пребывая в состоянии освобождения, он причастен к наслаждению бессмертием. А также сказано автором "Йога-сутры": "Вследствие этого – постижение индивидуального атмана и устранение препятствий" (I, 23).

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".

Если в душе поднимается чувство злобы, ненависти, негодования и возникает намерение: "Я убью того, кто оскорбил меня, я скажу неправду, я возьму его вещи, соблазну его жену, я приобрету богатство", то следует думать противоположным образом: "Горя в безжалостном пламени самсары, я нашел прибежище в принципах йоги, оказывая помощь всем живым существам; совершив то, от чего я отказался, я буду подобен собаке, которая лижет собственную рвоту". Этот метод следует применять также и относительно других ступеней йоги. Йогин должен думать о преимуществах практики йоги и о губительных последствиях нарушения ее принципов. Эти последствия – непрерывное страдание (II, 15) и незнание истинных, высших ценностей жизни, т.е., пребывание в круговороте самсары. Нарушения предписаний могут быть совершены самим человеком или через посредство других, могут быть также поощрены и одобрены проступки и преступления, совершенные кем-то. Все это есть нарушение истинных принципов жизни. Психологические причины нарушений – алчность (лобха), ненависть, гнев (кродха), духовное ослепление, невежество (моха). Метод "созерцания противоположного" является способом нейтрализации желаний, а не их подавления, которое не ведет к успеху: подавленное, вытесненное из сознания, не исчезает; а через некоторое время проявляется с еще большей силой.

* * *

Когда (благодаря практике "созерцания противоположного") порочные мысли и желания исчезают, становятся бессильными, тогда у йогина появляются необычные силы (сиддхи), что указывает на его духовное продвижение.

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

Если йогин упрочен в ахимсе, т.е., совершенно беззлобен и миролюбив, не отвечает злом на зло и даже не помышляет об этом, то в существах, окружающих его, также исчезает агрессивность: например, змея и мангуста не нападают друг на друга, тигр не трогает лань и т.п. Йогин приобретает способность укрощать диких зверей.

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

Слова йогина, упрочившегося в правдивости, не помышляющего о лжи, становятся безошибочными и обретают необычную силу. Если он говорит кому-то: "живи праведно!", тот начинает жить праведно. Если он выражает желание: "достигни неба (сварга)", то человек достигает неба.

37. При упрочении в астее – приход всех сокровищ.

К тому, кто не помышляет о воровстве, со всех сторон приходят сокровища.

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

Правильный контроль полового влечения, упрочение в безбрачии, неистрачивание половой энергии ведет к достижению физической и психической энергичности (вирья), способствует духовному развитию. Йогин обретает духовную силу учить других, прочно запечатлевать знание, которым он владеет, в умах своих учеников.

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

Привязанность к вещам и собственному телу ограничивает способность самопознания. Когда эта привязанность значительно ослабевает, у йогина возникает способность к познанию своих прошлых и будущих существований и соответственно – совершенное знание о данной жизни.

* * *

Таковы сиддхи, возникающие у того, кто упрочен в заповедях ямы. Теперь о силах, развиваемых соблюдением предписаний ниямы.

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

Даже самое тщательное очищение (шауча) не может полностью и навсегда очистить тело. Поэтому йогин чувствует отвращение [11] (джугупса) к нему и не имеет желаний непосредственного контакта с телами других, которые еще более грязны. Любовь йогина выражается чувствами дружелюбия, сострадания и сорадования (I, 33), которые свободны от чувственности.

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

В этом афоризме описываются результаты внутреннего очищения. В чистой душе возникает состояние духовного блаженства (сауманасья). Вследствие этого сосредоточенность, единоподчиненность ума (экагрия). Сосредоточенный ум способен подчинить своему контролю беспорядочную деятельность органов чувств. Это ведет к еще более глубокой сосредоточенности и глубочайшему самопознанию.

42. Вследствие удовлетворенности – достижение высшего блаженства.

Прекращение желаний, привязанностей, жажды большего ведет к достижению блаженства. Об этом сказано в древних текстах: "Блаженство, достигаемое в этом мире (на этой земле) через наслаждение объектами, или высшее небесное (божественное) наслаждение не составляют и одной шестнадцатой блаженства, возникающего от уничтожения желаний (тришна)".

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

Совершенства (сиддхи) – необычные способности, описываемые в третьей главе "Йога-сутры". Совершенства, относящиеся к телу – например, способность произвольно уменьшать его размеры. Совершенства индрий – способность видеть и слышать на огромном расстоянии и т.д. Но йогины практикуют тапас не с целью достижения сверхъестественных сил, а ради духовного совершенствования. Джняна-йогины, практикующие различение (вивека) и бесстрашие (вайрагья), могут достичь освобождения, не обладая сверхъестественными силами. См. также IV, 1.

44. Вследствие свадхьяи – контакт с желаемым божеством.

Обычно во время повторения мантры [12] (например, имени божества) мысль не остается зафиксированной на значении мантры : мы можем бесцельно повторять слова, а наш ум блуждает повсюду. При упрочении в свадхьяе словесная формула и образ, связанный с нею, неразрывны и непрерывно присутствуют в уме. Привлеченные верой и усердием йогины, божества, к которым он обращается (ишта-дэвата), являются ему и исполняют его желания. Под божествами понимаются дэвы, провидцы (риши) и "совершенные существа" (сиддхи).

45. Вследствие ишвара-пранидханы достижение [13] самадхи.

Йогины, посвятивший все свои помыслы ишваре и, практикующий ветви йоги (яма, нияма, асаны и т.д.), достигает состояние самадхи. По достижении самадхи он способен знать все, что он хочет знать, все, что происходит в его теле, в том или ином месте или времени. Он знает вещи в совершенстве такими, какими они существуют "сами по себе". Таково описание ямы, ниямы и сил, возникающих при совершенствовании в них. Далее следует описание асан и других компонентов йоги.

46. Устойчивая и удобная поза есть асана.

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

48. В результате – невоздействие противоположностей.

Из огромного числа асан восемьдесят четыре считаются основными, из них наиболее важны тридцать две, из которых самых важных – одиннадцать, В целях духовного развития важнейшими являются медитационные асаны, т.е., те, в которых позвоночник находится в вертикальном положении (спина, шея и голова составляют прямую линию), а ноги скрещены или подогнуты тем или иным способом. Освоение этих асан, т.е., способность сохранять их длительное время (час и более), позволяет перейти, к пранаяме, а также есть условие длительного сохранения сосредоточенности. В комментарии к этим афоризмам Вьяса перечисляет одиннадцать асан, среди них – "поза лотоса" (падмасана), вирасана, бхадрасана, свастикасана, дандасана. "Поза лотоса" наиболее известна, в ней обычно изображается Будда. В йоге и буддизме встречается подробное описание важнейших деталей этой позы, овладение которой считается важным для практики концентрации, медитации и самадхи. Ноги скрещены (в падмасане ступни располагаются на бедрах, пятки почти встречаются и прижаты к животу в местах соприкосновения с ним, но если это трудно, допускается более легкий вариант расположения скрещенных ног),

позвоночник выпрямлен, ладони располагаются ниже пупка и сложены в медитационном положении (правая ладонь лежит на левой, концы больших пальцев соединены), плечи выпрямлены, слегка отогнуты назад и располагаются горизонтально, голова немного наклонена вперед, глаза полуоткрыты (т.е., не должны быть закрыты или широко открыты) и взор направлен на определенный объект, язык и губы находятся в их обычном расслабленном состоянии или же язык касается неба чуть выше верхних зубов. Асана должна быть устойчивой, т.е., не должно быть даже произвольных движений, колебаний тела, оно должно быть совершенно неподвижно; но при этом асана не должна вызывать ощущения неудобства или боли. Это достигается релаксацией (максимальным расслаблением всех мышц, кроме тех, которые участвуют в сохранении позы) и "созерцанием бесконечного", т.е., как бы слиянием с бесконечным пустым пространством. Существует, однако, и иное толкование: под "бесконечным" понимается эпитет, или одно из имен мифического змея по имени Шеша. Когда асана становится совершенной, йогин не чувствует своего тела, его как бы не существует, и в результате холод, жара, голод и другие "пары противоположностей" (двандва) перестают ощущаться.

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

"Это", т.е. совершенство в асане.

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.

Индийские комментарии к этим афоризмам не отличаются ясностью. Пранаяма, как сложный вид практики, должна выполняться под руководством гуру, иначе она может быть очень опасной. Хорошо известна взаимозависимость между характером дыхания и эмоциональным состоянием, подобная взаимосвязь существует между дыханием и степенью концентрации внимания. В буддизме широко распространена практика дыхания, способствующая сохранению спокойствия и сосредоточенности. Эта практика очень проста: следует некоторое время внимательно наблюдать за обычным процессом своего дыхания, отмечая движения вдоха и выдоха, или наблюдать за движением воздуха в ноздрах.

52. В результате уничтожается то, что скрывает свет.

Йогин, практикующий пранаяму, устраняет тот вид кармы, который препятствует возникновению различающего знания (вивека-джняна) (ср. I, 34). Эта карма описывается следующим образом: "Благодаря ей магическая пелена великого ослепления скрывает светящуюся саттву и совершаются деяния, которых не следует совершать". Благодаря пранаяме карма, скрывающая свет и пути, привязывающие к самсаре, ослабевают и идут к уничтожению. Поэтому сказано: "Нет тапаса выше пранаямы, она устраняет загрязнения ума и тогда сияет свет знания".

53. И достигается способность ума к дхаране.

Дхарана (III, 1) – сосредоточенность ума (манас) на каком-либо пункте, это шестой компонент восьмичленной йоги (ср. I, 34).

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

Пратьяхара, пятый компонент йоги, – это полное отключение индрий от внешних объектов, т.е., зрения – от того, что можно видеть, слуха – от звуков и т.д. Так, при полном отключении слуха не воспринимается даже выстрел, раздавшийся над ухом. Индрий являются по существу экстериоризацией психики (читта), посредством их ум познает или действует в материальном мире. И поэтому, если мы глубоко сосредоточены на чем-либо внутреннем, органы чувств не способны воспринимать внешнее, они "следуют за умом", подобно тому, как пчелы следуют за пчелиной маткой. Поскольку природа ума и индрий едина, то возможно "втягивание индрий внутрь", прекращение их внешней активности – это сравнивают с тем, как черепаха втягивает внутрь, под панцирь, свои члены. Для достижения способности отключать органы чувств необходимо бесстрашие, непривязанность к внешним вещам и жизнь в мире мысли. У йогина пратьяхара возникает произвольно. Но она благотворна лишь на основе совершенства в выполнении предписаний ямы и ниямы, иначе может принести большой вред.

55. В результате – полнейшее подчинение индрий.

Совершенство в пратьяхаре означает полный контроль над деятельностью индрий, способность их произвольного "отключения" или возобновления их деятельности. Без такой способности невозможно совершенство в следующих стадиях йогической практики. Этим завершается описание первых пяти компонентов йоги, которые называются в целом "внешней практикой" (бахиранга-садхана), поскольку они связаны по преимуществу с внешними объектами. Далее следует описание "внутренней практики".

III. ГЛАВА О НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБНОСТЯХ

1. Дхарана – фиксация читты на определенном пункте.

Дхарана состоит в фиксации ума [внимания] на пупочной чакре, лотосе сердца, кончике носа и т.д. или на внешних объектах. В случае объектов, находящихся внутри тела, ум фиксируется непосредственно через ощущение. В случае же внешних объектов он фиксируется посредством органов чувств. Под внешними объектами понимается звук, формы и т. п.

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

":к тому пункту"- см. предшествующий афоризм. При дхаране психическая деятельность все еще характеризуется прерывистостью. При дхьяне это не прерываемый посторонними мыслями поток мыслеобразов (пратьяха), подобный струе переливаемого масла или меда. Дхьяна – состояние активного и одновременно спокойного ума.

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

Самадхи – высшая ступень, кульминация дхьяны. Это полнейшее спокойствие, умиротворенность ума. Когда поток психики настолько сосредоточен на объекте, что исчезает сознание познающего (само-сознание) и процесса познания и осознается лишь познаваемое (объект), – это сампраджнята-самадхи.

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

Яма, нияма, асаны, пранаяма и пратьяхара составляют "внешнюю садхану" (внешнюю практику). Дхарана, дхьяна и самадхи, направленные на один объект, называются "внутренней садханой", или самамой.

5. От овладения ею – свет мудрости.

При совершенствовании в самаме на применении ее ко все более тонким объектам приобретается все более чистое знание, мудрость (праджня) (ср. II, 28).

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

Не усовершенствовавшись в низших, нельзя достичь более высоких ступеней самамы. Но тот, кто благодаря ишвара-пранидхане неожиданно достиг высшей ступени, не нуждается в практике более низких ступеней, то есть в "чтении мыслей" и т. д., он будет способен к этому благодаря другим источникам (милость ишвары). "Эта ступень выше той" – такое сравнительное знание достигается только через йогу. Вьяса в комментарии к этому афоризму цитирует неизвестный источник: "Йога познается через йогу, и йога ведет к йоге. И кто предан йоге, обретает в ней блаженство навеки (йоге рамате чирам)".

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

Дхарана, дхьяна и сампраджнята-самадхи более близки к высшей цели логической практики, чем первые пять средств восьмичленной йоги, то есть яма, нияма и т. д.

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

Ср. I, 51.

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

В результате йогической практики функции ума прекращаются в отдельные моменты (см. I, 1 -12). Самскар "прекращения" (ниродха; см. I, 2) постепенно растут, вытесняя самскар "бодрствования", то есть обычной активности ума, характеризующегося пятью функциями (I, 5-11). Этот процесс называется "ниродхическим изменением" (ниродха-паринама).

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

Под "его" понимается ум (читта). "Спокойное" – то есть лишнее обычных функций (вритти) (1, 2).

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).

"Утихших" – то есть находящихся в прошлом. "Возникших" то есть присутствующих в настоящем, в данный момент. В состоянии самадхи нет различия между прошлыми и настоящими модификациями ума. Свами Харихарананда отмечает, что модификации психики, описанные в этих трех афоризмах (III, 9, II, 12), относятся соответственно к асампраджнята-самадхи, сампраджнята-самадхи и любому виду сосредоточенности, при котором ум направлен на что-либо одно.

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

В каждом из трех состояний ума (ниродха, самадхи и единонаправленность) происходят определенные изменения в элементах и индриях. Эти изменения происходят в трех аспектах: изменение характеристики (дхарма), признака (лакшана) и "состояния" (авастха). Из них "изменение в характеристике" – это процесс устранения флуктуации психики упрочения модуса "прекращение функций психики". Изменения в признаках (лакшана) означают изменения во времени (прошлое, настоящее, будущее). Изменения состояния характеризуются степенью интенсивности психических процессов: при "прекращении функций психики" (ниродха) усилены самскарны прекращения и ослаблены самскарны несосредоточенного состояния ума (вьюттхана).

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.

Если объектом самьямы становятся модификации Дхармы, лакшаны и "состояния" (III, 13), йогин получает знание того, что было, и того, что будет.

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.

Обычно произносимое слово, являющееся знаком (обозначением) определенного объекта, сам обозначаемый объект и образ или понятие этого объекта в нашем сознании неразрывно переплетены; смешаны, хотя в действительности это совершенно различные вещи. При совершении самьямы над каждым из трех элементов "смеси" достигается понимание языка всех существ (ср. I, 42).

18. Вследствие непосредственного восприятия самскар – знание прежних

существований (джати).

Самскарары, то есть "психические отпечатки", сохраняются в нашей психике с незапамятных времен. Благодаря проникновению (посредством самьямы) в глубинные слои психики возможно воспоминание прежних наших существований.

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

Самьяма над психическими образами, возникающими в уме другого, и, – таким образом, их прямое восприятие дает знание того, что происходит в уме другого человека.

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

В данном случае познаются лишь психические образы, но не их объекты.

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].

"Ее" – то есть цвето-формы тела.

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..

См. I, 33. Самьяма возможна над доброжелательностью (майтри), состраданием (каруна) и сорадованием (мудита). Не является объектом самьямы нейтрально-объективное отношение (упекша).

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

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

Тонкое (сукшма) – обладающее микроскопическими размерами, скрытое (вьява-хита) – например, находящееся за стеной, удаленное (випракришта) – не доступное из-за огромного расстояния обычным органам чувств.

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

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

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

В этих трех афоризмах говорится о способах познания психокосмоса. Солнце, луна, полярная звезда – символические названия, а не физические объекты.

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

"Набхи:чакра" – пупочная чакра, то есть элемент тонкого тела, расположенный в области пупка. Основные "соки тела": воздух [ветер], желчь, флегма. Семь компонентов тела (дхату) – кожа, кровь, мясо,

сухожилия, кости, мозги и семя.

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

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

Курма-нади – элемент тонкого тела в области груди.

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

В черепе есть небольшое отверстие, через которое эманурует особый вид света, сияния. Благодаря самьяме над ним возникает способность видеть "совершенных существ" (дэвы, божества), которые часто пересекают пространство между землей и небом.

33. Или все [познается] благодаря пратибхе.

Пратибха, или тарака (см. III, 54), – начальный аспект "различающего знания" (III, 52, 54). Она подобна свету, освещающему все перед восходом солнца.

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

Самьяма над "лотосом сердца" дает постижение функций читты (см. I, 2 и далее).

35. Опыт [является результатом] способа восприятия [познания] (пратья), [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.

Опыт (бхога) страданий и наслаждений вообще возможен только тогда, когда буддхи (саттва) отождествляется с пурушей. Опыт, эмпирическая жизнь, существует для другого, то есть для пуруши. Благодаря самьяме над тем, что существует "само для себя" (пуруша), постигается пуруша.

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

О пратибхе см. III, 33. В результате постижения пуруши необычные способности возникают произвольно, без специальной самьямы. Познаются тонкие, скрытые и чрезвычайно удаленные объекты, не доступные обычному чувственному восприятию; постигается прошлое и будущее (ср. III, 25).

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

Сверхъестественные способности отвлекают сосредоточенный ум (самахита-читта) от главной цели – реализации асампраджнята-самадхи. Но для несосредоточенного ума (вьюттхита-читта) они могут считаться достижениями, поскольку способствуют концентрации.

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

Несосредоточенный ум неразрывно связан с телом. Благодаря силе

концентрации (самадхи-балат) ослабевают узы кармы и познаются "способы передвижения ума" (сва-читтасья праچار-сам-ведана). В результате йогин может отделить психику вместе с индриями от своего тела и "вселить" ее в тело другого существа.

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

Удана – одна из пяти основных пран, наряду с праной, саманой, апаной и вьяной. Праны – формы жизнедеятельности организма, каждая из пран выполняет определенные функции. Выход из тела – то есть произвольная смерть.

40. Вследствие овладения саманой – сияние [тела].

Вокруг тела появляется сияющая аура.

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.

Йогин становится чрезвычайно легким и может идти по паутине, воде и передвигаться по воздуху.

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

Ум, освободившись от тела, достигает глубокой сосредоточенности на внешнем объекте; это называется "великой бестелесной сосредоточенностью". Это – средство вхождения ума в другое тело, а также средство устранения "того, что загораживает свет" (пракаша-аварана), то есть клеш, кармы и пр., обусловленного раджасом и тамасом (ср. II, 52; III, 38, 39).

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

Элементы – это акаша ("пространство"), "воздух" и т. д. Самьяма над их различными аспектами ("грубое" и пр.) – они подробно описываются Вьясой – вызывает их подчинение воле йогина. Элементы суть модификации гун и служат обретению опыта и достижению освобождения (апаварга).

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

Вследствие "господства над элементами" возникает несколько "великих сверхъестественных сил": анима способность уменьшаться до размеров атома (ану), махима способность увеличивать свои размеры, лагхима – способность уменьшать свой вес и т. д. Йогин обретает также способность проникать даже сквозь твердые тела, не гореть в огне и пр.

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.

Ср. III, 44.

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

Йогин может передвигаться в пространстве с невообразимой скоростью. Он также обретает способность воспринимать любой объект в любом месте и времени, даже если его тело не находится там. Господство над прадханой – власть над всеми проявлениями пракрити (сарва-пракрити-викара-ващитвам).

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

Когда буддхи (саттва), освободившись от влияния раджаса и тамаса, достигает чистоты, ясности, Йогин упрочивается в знании различия между буддхи и пурушей и обретает "власть над всеми фазами существования" (сарва-бхава-адхиштрит-вам), то есть все проявления гун в их бесконечном разнообразии становятся доступными его умственному взору. Всезнание означает одновременное (акрамам) знание вездесущих гун в их прошлом, настоящем и будущем. Это называется также "знанием-рожденным-из-различения" (вивека-джа джнянам). Это – высшая форма существования буддхи. Достигнув этой стадии, йогин становится всезнающим и свободным от клеш (ср. III, 33, 36).

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

Достигнув стадии, описанной выше, йогин постигает, что различающее знание принадлежит буддхи и поэтому должно быть превзойдено с целью постижения пуруши. И он теряет привязанность даже к этому саттвическому знанию. В результате исчезает всякое страдание и его причины. И тогда гуны, выполнив свое назначение, возвращаются в непроявленное состояние – происходит полное отделение (вийога) их от пуруши. Это и есть кайвалья. В этом состоянии пуруша пребывает в своей истинной природе (сварупа), и есть лишь абсолютное сознание (чити-шакти).

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

Заметив необычные достижения йогина, божества (дэвы), обитающие в высших сферах, пытаются соблазнить его различными благами: наслаждениями, бессмертием и т.д. Йогин, однако, размышляет над суетностью всего этого: "Горя в пламени самсары, я обрел свет йоги, устраняющий тьму и страдание. То, что мне обещают, противоположно этому свету. Почему же я должен снова обманывать себя призрачными удовольствиями и превращаться в топливо для огня самсары? Разве могут эти удовольствия сделать меня поистине (по-настоящему) счастливым?" Йогин не должен также испытывать чувство гордости из-за того, что к нему

обращаются высшие существа. Отказавшись от соблазнов и привязанностей, он продолжает духовную практику.

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

Момент (кшана) – это "атом", или квант времени, подобно тому, как "ану" – атом, квант пространства. Момент нельзя разделить на нечто более мелкое. Поток моментов есть "последовательная цепь, ряд". Однако понятие времени как единства прошедшего, настоящего и будущего не является реальным, это лишь пустое понятие, словесное знание, лишенное реальности (см. I, 9). Но обычному уму время представляется чем-то реальным. Два момента не могут существовать одновременно. Настоящее – это только один-единственный момент, в котором не присутствуют прошлое и будущее, являющиеся лишь понятиями. Благодаря самьяме над моментами и их последовательным течением йогин постигает иллюзорную природу времени и в результате возникает различающее знание, сущность которого – постижение того, что природа вселенной преходяща, постоянно-изменчива.

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].

Различающему знанию доступны мельчайшие различия между объектами даже при тождестве их основных характеристик.

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

Ср. III, 33. "Таракам" (букв, "освобождающее, спасающее"- от уз неведения) – особый вид интуитивного знания. "Все-объектность" (сарва-вишаям) означает, что этому знанию доступны все объекты без исключения; "во всех отношениях" означает, что прошлое, настоящее и будущее находятся также в его сфере. "Мгновенность" означает, что все объекты охватываются знанием в течение одного момента. Такое различающее знание совершенно (парипурнам).

55. При равной чистоте саттвы и пуруши – кайвалья.

Когда буддхи (саттва) становится совершенно чистым, то есть свободным от проявлений тамаса и раджаса, когда семена клеш уничтожены, буддхи становится как бы равным пуруше и перестает функционировать. Тогда пуруша пребывает в своей истинной природе (сварупа). Это и есть кайвалья.

IV. ГЛАВА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ

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

Сверхъестественные силы (сиддхи) описывались в третьей главе. Они могут быть приобретены не только с помощью самьямы (III, 4,

кульминацией которого является сампраджнята-самадхи, но и другими средствами, упоминаемыми в этой главе. Однако зельем, т.е. наркотиками, они приобретаются в обиталищах демонов (асуры) [14].

2. Переход в другое существование (джати) вследствие "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] [15].

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

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

Йогин может создавать тела, которые управляются искусственно созданными им же умами (нирмана-читтани).

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

"Медитация" здесь означает самадхи (см. IV, Г). Умы, сотворенные в результате медитации, а не с помощью врожденных способностей, зелья, мантр, тапаса (IV, I), лишены самскар, и поэтому карма йогина распределяется на них, не связывая его самого.

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

Карма четырех видов: черная, черно-белая, белая, ни-черная-ни-белая. Поступки злодеев черны. Поступки, связанные с внешней деятельностью, приносящей и вред, и пользу другим, называются черно-белыми. Белая карма накапливается теми, кто занимается подвижничеством (тапас), повторением мантр (свадхья) и медитацией (дхьяна); эти занятия не связаны с внешней деятельностью и потому не приносят вреда другим. Последний вид кармы, т.е. карма-ни-черная-ни-белая, относится к последней фазе телесного существования йогина, устранившего клеши. Она ни бела – в результате отречения от плодов деятельности, ни черна – в результате несовершения запрещенных действий.

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

Выражение "в результате" относится к трем видам кармы, о которых говорилось выше. Рождение в образе человека, животного и т. д. зависит от прежних деяний. При созревании "человеческой" кармы проявляются соответственно (из огромного числа васан) лишь те васаны, которые соответствуют особенностям и образу жизни человека, а не иного существа.

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

"Вместилище кармы" (кармашая) содержит самые разнообразные возможности, которые реализуются в виде различных существований: человека, животного и т. д. При этом существует непрерывная связь между проявлениями "вместилища кармы". Хотя одно существование может быть отделено от другого многими существованиями, огромным временем или пространством, оно, тем не менее, связано с другим которое есть результат действий, совершенных в прежних существованиях. В самсаре причинно-следственная цепь непрерывна.

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

Нельзя сказать, что васаны начали возникать с какого-то момента времени; как и самсара, они не имеют начала. Каждое существо боится смерти и жаждет, чтобы его жизнь продолжалась вечно. Откуда этот страх смерти? Он – от мучительного опыта умирания в прежних существованиях.

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

О причине. От добродетели (дхарма) – наслаждение, от порока (адхарма) – страдание, от наслаждения привязанность (рага), от страдания – отвращение (двеша). От привязанности и отвращения возникают усилия (праятна), результаты усилий – действия ума, речи и тела. Эти действия приносят вред или пользу, т.е. они добродетельны или порочны "вновь ведут к наслаждению и страданию, привязанности и отвращению. Так вращается колесо самсары. Причина самсары – авидья, которая есть корень всех клеш (см. II, 3-5). Плод, или следствие (результат), – то, что мотивирует добродетельные или порочные поступки. Основа, или субстрат (ашрая), васан – ум (манас). Опора (аламбана) – объекты, благодаря которым васаны проявляются, становятся действующими.

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

Вещи прошлые и будущие (в том числе васаны) так же реальны, как и те, которые существуют в настоящем времени, но они существуют в иных формах (дхарма).

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

Слово "они" относится к дхармам. Проявленность характеристика вещей в настоящем времени, тонкость – их характеристика в прошлом и будущем. По и то, и другое лежит в области действия гун.

14. Вследствие единства в изменениях – единство вещей.

Все три гуны в каждом своем проявлении действуют совместно. Поэтому каждая из вещей, хотя и "составлена" из гун, существует как нечто единое.

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

Вещь (васту) – одна и та же, тождественна самой себе, но различно отражается в разных умах. И вещь не зависит от одного ума, ибо что было бы в этом случае с вещью, если бы она не познавалась умом? Таким образом, вещи (объекты) существуют самостоятельно, независимо от того,

познаются они или нет.

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

Вещи действуют на ум, как магнит на железо: они как бы притягивают его и влияют на него посредством индрий. В результате ум подвергается видоизменениям, и вещь становится познанной, т.е. отраженной в уме.

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.

Подобно индриям, ум (читта) не самоозарен, но может освещать сам себя. Он – познаваемое. Познающий истинно зрящий, т.е. пуруша, никогда не может стать объектом познания ума.

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

Ум не может одновременно познавать себя и какую-то другую вещь.

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

Если один ум "освещается" другим умом, то что будет освещать этот другой? Если- третий ум, то что будет освещать его? И так далее до бесконечности. Возникла бы также путаница в памяти, потому что в этом случае должно быть столько памятований, сколько умов. Учение санкхью-йоги признает "осветителем" только пурушу. Только он является действительно познающим.

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

Пуруша неизменен, но кажется принявшим образ буддхи, его видоизменений. В результате буддхи кажется способным к видению, хотя в действительности не обладает природой света, сознания.

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

Ум (читта) подвергается воздействию зримого, т.е. вещей, объектов, и одновременно связан с пурушей, поэтому он является как бы всеохватывающим, и ему в определенном смысле доступны все объекты.

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

Комбинированное (сложное, составное) не имеет собственной цели; многообразная деятельность ума (читта) "имеет целью" обретение опыта и освобождение пуруши.

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

Характеризуется ум, устремившийся к освобождению. В сезон дождей равнина, казавшаяся бесплодной, покрывается буйной зеленью. Значит, в почве находились семена растений. Точно также, когда некоторые люди слышат о пути освобождения (мокша-марга), у них возникает необычное

чувство, текут слезы и волосы встают дыбом; это говорит о том, что в прежних существованиях ими было достигнуто определенное знание, связанное с освобождением. На определенном уровне знания, когда постигнуто различие между умом и пурушей, вопросы о смерти, своем прошлом и будущем и т.д. прекращаются, ибо они являются лишь модификациями ума и не имеют отношения к пуруше.

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

Когда прекращаются вопросы относительно собственного существования (см. выше), ум достигает более глубокой ступени знания и стремится к отрыву от преходящего, к освобождению.

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

Под "его" понимается ум (читта), устремленный к освобождению. Когда различающее знание не стало еще непрерывным, в интервалах (чхидра) возникают психические импульсы, вроде следующих: "я", "мое", "знаю", "не знаю" и т. д. Их источником являются возникшие ранее самскар, находящиеся теперь в процессе уничтожения.

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

См. II, 10-12.

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

Когда йогин становится бесстрастным даже относительно всеведения (см. III, 54), у него возникает непрерывное различающее знание (вивека-кхьяти), и вследствие уничтожения даже "семян самскар", не появляется посторонних импульсов (см. IV, 27). В этом случае достигается самадхи, называемое "туча дхармы", поскольку оно изливает добродетели, как туча – дождь.

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

В результате самадхи, называемого "туча дхармы", искореняется авидья и другие клеши (II, 3-9), а также вместилище благих и неблагих карм (см. IV, 7). Это означает состояние "освобождения-при-жизни" (дживан-мукти). Причина перерождений – заблуждение, ложное знание (I, 8), с его уничтожением человек не рождается вновь.

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

В результате освобождения от клеш кармы, от воздействия тамаса к раджаса, знание мудрого человека становится бесконечным, а то, что подлежит познанию, познаваемое (джнея) кажется ничтожно малым, подобно светлячку в огромном небе.

31. В результате этого – завершение (самапти) непрерывного ряда (крама) изменений гун, ибо они выполнили свое назначение (артха) [16].

С достижением самадхи, называемого "туча дхармы", прекращаются функции гун, ибо они выполнили свое назначение, заключающееся в способствовании обретению опыта и достижения освобождения (ср. II, 18).
144

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

"Непрерывный ряд", последовательность (крама) – это непрерывный поток мгновений (кшана), который становится заметным в результате изменений, происшедших в качестве вещи с течением времени: так, новая одежда в ходе незаметных изменений превращается в старую. Гуны не могут прекратить свое вечное волнение, но в проявлениях гун, т.е. в буддхи и т. п., непрерывный ход изменений можно прекратить, что и ведет к освобождению. В комментарии к этому афоризму Вьяса констатирует два вида вечности (нитьята). Первый связан с неизменной сущностью (кутастха) и присущ пуруше; второй относится к гунам и есть вечность изменений, поскольку природа гун – постоянное движение.

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

Когда гуны выполнили свое назначение, т.е., послужили цели обретения опыта и освобождения (см. IV, 32), они теряют всякое значение для пуруши (пуруша-артха-шунья) и прекращают непрерывный процесс своих видоизменений (в буддхи и других проявлениях психики). Это – освобождение (кайвалья). Или (что одно и то же) освобождение – это вечное пребывание высшего сознания (читти) в его истинной природе, безотносительно к гунам (ср. I, 3). Освобождение – высшая цель йоги.

Глоссарий

Акаша – "пространство", "эфир", первый из пяти "грубых элементов".

Асана (поза, положение, сиденье) – третий компонент восьмичленной йоги, (II, 46-48).

Асампраджнята, асампраджнята-самадхи – см. самадхи.

Асмита (букв, "есмы-ность") – самость, эго-сознание, эго, эгоцентризм; одна из модификаций пракрити; одна из пяти клеш (II, 3, 6) – ложное отождествление индивидуального "я" с высшим духовным началом (пуруша).

Атман – сущность, обозначаемая словом "я"; высший атман тождественен тому, что неиндивидуально, абсолютно. В йоге термин малоупотребителен.

Ахамкара (букв, "я-делающий") – эго-сознание, см. Асмита.

Ахимса – неубиение, ненасилие, непричинение вреда; важнейший основополагающий принцип (заповедь, обет) морали в индуизме, буддизме, джайнизме; первый элемент ямы.

Буддхи – мысль, интеллект, разум; высшее проявление пракрити в

аспекте саттвы.

Бхакти – преданность, смирение, любовь; "любовь к богу" как важнейший элемент религий, подобных христианству или исламу.

Васаны – латентные психические следы чувств, желаний, стремлений; это один из важнейших элементов механизма кармы. Веды – древнейшие священные тексты индуизма.

Гуны (букв, "нити", "качества") – три аспекта, или компонента, пракрити: саттва, раджас и тамас.

Саттва – свет, гармония, мудрость.

Раджас – активность, движение, страсть.

Тамас – тьма, инерция, невежество.

Гуны "составляют" пракрити, и их качества присущи всем ее производным.

Даршана – видение, учение; название индийских религиозно-философских систем. Наиболее известные даршаны: локаята, джайнизм, буддизм; ньяя, вайшешика, санкхья, йога, миманса, веданта.

Джняна – знание, мудрость, духовное знание, ведущее к освобождению (мокша).

Дхарана – шестой компонент восьмичленной йоги, сосредоточенность на одном объекте, с исключением из сознания других (III, 1).

Дхарма – должное, морально-религиозный долг, добродетель, религия, духовное учение; существенное свойство, характеристика, качество.

Дхьяна (медитация, созерцание) – седьмой компонент восьмичленной йоги, неотвлекаемый поток психики, направленный на определенный объект (III, 2).

Дэвы – божества, вид "бестелесных" существ.

Индрии – органы познания и органы действия в их психическом аспекте; органы познания – это органы чувств, органы действия – "руки", "ноги", "язык" (как орган речи), органы воспроизведения и выделения. Иногда индрией называют также и ум (манас).

Ишвара – букв, "властитель", "господь"; духовное начало, лишенное несовершенств и обладающее всезнанием (см. I, 24-29).

Ишвара-пранидхана – "преданность ишваре", бхакти как духовный путь (см. I, 23-29; II, 1, 32, 45).

Кайвалья ("изоляция") – абсолютная независимость пуруши в результате его отделения от пракрити благодаря йогической практике, освобождение как высшая цель йоги (IV, 34).

Карма – действие, ритуальное действие; универсальный закон причинности, проявляющийся в трех аспектах: санчита-карма ("накопленная карма", существует в форме самскар), прарабдха-карма (часть санчита-кармы, уже начавшая приносить плоды – они испытываются в этой жизни, которая полностью, со всеми ее характеристиками,

рождением и смертью, есть результат кармы), криямана- карма (создается нашими действиями в этой жизни).

Клеши ("мучения", "недуги") – пять видов заблуждения, дефектов психики (см. II, 3-9).

Лакшана – отличительный признак, знак.

Линга – знак, символ, образ.

Манас – мысль, ум; аспект психики (читта) качественно более низкий, чем буддхи.

Мантры – священное изречение, слово или слог, предназначенные для повторения, начитывания в ежедневной религиозной практике, что приводит к определенным духовным результатам.

Махат (букв, "великий") – "интеллект", "разум", первая модификация пракрити при ее эволюции, "развертывании" из непроявленного состояния (алинга).

Нирбиджа, нирбиджа-самадхи – см. **Самадхи**.

Нияма (дисциплина, сдерживание, правило) – второй компонент восьмичленной йоги, включающий пять элементов: очищение, удовлетворенность, подвижничество (тапас), начитывание мантр и изучение священных текстов (мокша-шастры), преданность ишваре (ишвара-пранидхана) (II, 32, 40-45).

Прадхана ("первое", "важнейшее") – ноуменальное, непроявленное состояние пракрити, в котором она находится до начала ее эволюции, проявления, это состояние "равновесия гун".

Пракрिति – "первичное", "материальная природа", "материя"; одно из трех первоначал (наряду с пурушей и ишварой), принимаемых в системе йоги; пракрити проявляется в виде трех гун и в ходе своего "развертывания" (эволюции) порождает, в конечном итоге, видимую вселенную.

Прана (дыхание, жизнь) – тонкая энергия, лежащая в основе проявления всех других видов энергии.

Пранаяма (контроль праны) – четвертый компонент восьмичленной йоги (II, 49-53).

Пратьяхара (возвращение) – пятый компонент восьмичленной йоги, "отключение" органов чувств от их объектов (II, 54-55).

Пратьяя – мыслеобраз, идея-импульс, чувство, причина.

Пуруша (человек, мужчина) – высший дух, неизменное сознание, противоположное пракрити и независимое от нее, хотя благодаря неведению, присущему нашей психике, пуруша представляется связанным и ограниченным.

Раджас – см. **Гуны**.

Садхана – средство, причина, "то, что ведет к цели"; в индуизме: духовная практика с целью освобождения (мокша).

Самадхи – сосредоточенность, "погружение", самоуглубление, энстазис; глубочайшая сосредоточенность психики, сверхсознание; самадхи включает два основных уровня: 1. сампраджнята-самадхи (т.е., с сохранением некоторого сознания) проходит четыре стадии, характеризующиеся витаркой ("мысль"), вичарой ("созерцание"), анандой (блаженство) и асмитой (эго-сознание) (см. I, 17); сампраджнята-самадхи – восьмая ступень (компонент) восьмичленной йоги (III, 3). 2. Асампраджнята-самадхи (без сохранения сознания), к этому виду относятся нирбиджа- самадхи (самадхи-без-семени) и самадхи, называемое "облаком добродетели" (дхарма-мегхасамадхи); это высший вид самадхи, в котором прекращается вся психическая деятельность. Состояние, переживаемое в самадхи, невыразимо, т.к. слова и мысли относятся к модификации психики.

Самапатти – глубокая сосредоточенность, виды сампраджнята-самадхи, в зависимости от объектов сосредоточения (см. I, 41-44).

Самсара – "круговорот бытия", цепь непрерывных существований, перерождений, которым подвержены все существа, не реализовавшие освобождение (мокша; нирвана).

Самскары – "отпечатки", "следы"; содержание памяти, хранимое в виде латентных психических "следов".

Самьяма – глубокое сосредоточение, это дхарана, дхьяна и сампраджнята-самадхи, взятые как единое целое (III, 4-8).

Саттва – см. **Гуны**.

Саттвический – обладающий качеством саттвы.

Свадхьяя – элемент садханы (духовной практики): начитывание мантр, регулярное чтение и изучение священных текстов (мокша-шастры), самоанализ и самоуглубление.

Сиддхи (или вибхути) – сверхъестественные силы, способности.

Сутра (букв. "нить") – афоризм; краткое произведение – собрание афоризмов, служащих "путеводной нитью" учения (даршана); в буддизме, напротив, сутрами называются не собрания афоризмов, а описания диалогов, бесед, которые вел Будда (нередко это весьма объемистые тексты).

Тамас – см. **Гуны**.

Танматры – тонкие элементы, потенции грубых элементов, они называются условно "звук", "осознание" (прикосновение), "цвет", "вкус", "запах".

Тапас (подвижничество, аскетизм) – элемент духовной практики (садхана), терпеливое перенесение различных тягот (холод, голод и т.п.) и самонаказаний за проступки.

Упанишады – священные тексты индуизма.

Читта – мысль, сердце, ум; подсознательный ум; один из аспектов психики; в йоге этим термином обозначается психика в широком смысле слова (познание, заблуждение, память, сон и т.д.); читта является

порождением пракрити и поэтому достижение высокого духовного состояния, при котором флуктуации (вритти) психики исчезают, является как бы исчезновением читты, выходом за ее пределы.

Элементы – тонкие и грубые. Тонкие – см. **Танматры**. Грубые элементы, возникшие из тонких – это последняя стадия эволюции (развертывания) пракрити, их насчитывают пять: "пространство" (акаша), "воздух", "огонь", "вода", "земля".

Яма (самоограничение, обуздание) – первый компонент восьмичленной йоги, включающий общечеловеческие нормы поведения, заповеди: ахимсу (невреждение), правдивость (сатья), неворовство, контроль полового влечения, нестяжательство. Эти заповеди предписывается соблюдать в мыслях, словах и делах. (II, 30-31; 35-39).