



**Московский государственный институт  
международных отношений**



**Кафедра философии**

# **Классическая индийская философия**

**Лекция 4**

**Йога**

# Йога

- ❑ Литература классической йоги
- ❑ Санкхья и йога
- ❑ «Психология» и практика йоги
  - Пять состояний менталитета (читта-вритти)
  - Пять изъянов менталитета (клеши)
  - Пять уровней менталитета (читта-бхуми)
  - Пять ступеней самадхи
  - Восемь вспомогательных средств йоги

**Литература  
классической  
йоги**

**Патанджали**  
Йога-сутра  
IV-V в.

**Вьяса**  
Йога-сутра-  
бхашья  
VI в.

**Вачаспати Мишра**  
Таттва-вайшаради  
IX в.

**Виджняна Бхикшу**  
Йога-варттика  
XVI в.

**Виджняна Бхикшу**  
Йога-сара-  
санграха  
XVI в.

**Бходжа**  
Раджа-мартанда  
XI в.

Сутры  
йоги

Комментарии к  
Патанджали-  
сутре

Субкомментари  
и  
к Вьяса-бхашье

Компендиум

Теисти-  
ческая  
санкхья

Пракрити (прадхана)

Ишвар  
а  
Верховны  
й  
Пуруша

Махат | Буддхи

ЧИТТА

Аханкара

Пуруша

Центральный  
орган

Манас

Органы  
восприятия

Слух

Осязание

Зрение

Вкус

Обоняни  
е

Органы  
действия

Рот

Руки

Ноги

Генитали  
и

Органы  
выделени  
я

Тонкие  
элементы

Звук

Осязание

Цвет

Вкус

Запах

Вещественны  
е  
элементы

Эфир

Воздух

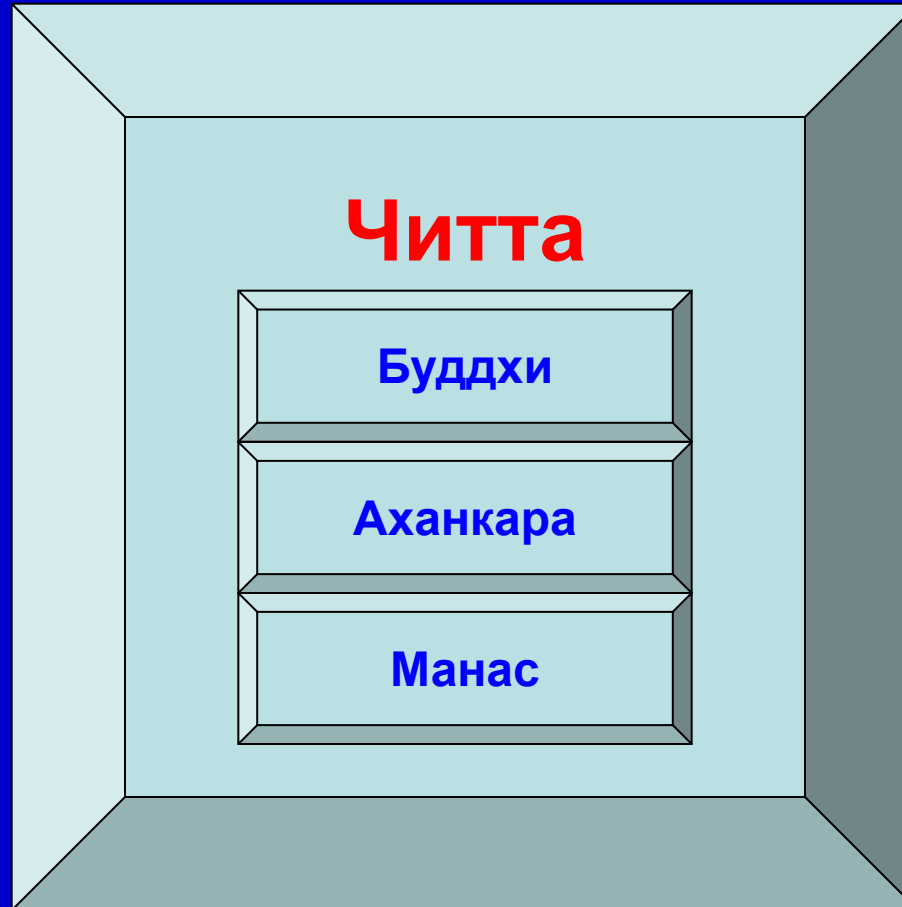
Огонь

Вода

Земля

# Менталитет (читта)

Концепция  
йоги



Концепции  
и  
санкхьи

# Пять состояний менталитета Читта-вритти («модификации ума»)



- Чувственное восприятие
- Логический вывод
- Устное свидетельство
- Ложное знание, основанное не на собственной форме объекта
- Сомнение
- Умозрительное конструирование на основе вербальных смыслов, лишённое референции
- Вызывается преобладанием тамаса
- Воспроизведение (без изменений и добавлений) минувших переживаний

# Пять состояний менталитета Читта-вритти («модификации ума»)



Цель йоги –  
прекращение  
модификаций ума.

# Пять изъянов менталитета Клеши («отягощения ума»)



- Понимание не вечного как вечного
  - Понимание не-Я как Я
  - Понимание неприятного как приятного
  - Понимание нечистого как чистого
- Понимание Я как тождественного с интеллектом
- Желание наслаждений и средств их получения
- Отвращение к боли и её причинам
- Инстинктивная боязнь смерти, характерная для всех живых существ



# Пять уровней менталитета Читта-бхуми («ступени мысли»)



- Читта, находящийся под влиянием раджаса и тамаса, переключается с одного чувственного объекта на другой, ни на одном не задерживаясь.
- Читта находится под преимущественным влиянием тамаса, его связь с чувственными объектами ослабляется.
- Читта, свободный от влияния тамаса и соприкасающийся только с раджасом, уже способен регулировать свою связь с чувственными объектами.
- Очищенный от примеси раджаса, став совершенным проявлением саттвы, читта способен сосредоточиться на одном объекте и постичь его природу.
- Всякая душевная деятельность прекращается, читта, освободившись от связи с объектами, пребывает в состоянии полной невозмутимости.

# Пять уровней менталитета Читта-бхуми («ступени мысли»)



=

=



# Пять ступеней самадхи

САМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ

Савитарка-самадхи  
дискурсивное

Савичара-самадхи  
с дифференциацией

Сананда-самахи  
с блаженством

Сасмита-самадхи  
с самостью

Асампраджята-  
самадхи

- Сосредоточение на «грубом» (чувственном) объекте
- Сосредоточение на «тонком» объекте (танматре)
- Сосредоточение на внутреннем органе (манасе)
- Сосредоточение на Я
- Сознание абсолютно чисто (безобъектно)

Концентрация на объекте

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса (ненасилие)
- Сатья (правдивость)
- Астейя (честность)
- Брахмачарья (воздержание)
- Апариграха (неприятие даров)

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча (чистота)
- Сантоша (удовлетворенность)
- Тапас (подвижничество)
- Свадхьяя (самообучение)
- Ишваропранидхана (преданность Богу)

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Поза лотоса
- Поза героя
- Свастика
- Поза палки
- Поза сидящего журавля
- Поза сидящего слона
- Поза сидящего верблюда и т.д.

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Лотос, герой, свастика, палка, сидящие журавль, слон, верблюд и т.д.
- Приостановка дыхания после выдоха (речака)
- Приостановка дыхания после вдоха (пурака)
- Задержка дыхания (кумбхака)

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Лотос, герой, свастика, палка, сидящие журавль, слон, верблюд и т.д.
- Речака, пурака, кумбхака
- Удаление чувств от внешних объектов: ум не подвергается воздействию зрительных образов и звуков, но подчиняет эти чувства себе и заставляет глаза видеть, а уши слышать свои собственные объекты.



# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Лотос, герой, свастика, палка, сидящие журавль, слон, верблюд и т.д.
- Речака, пурака, кумбхака
- Удаление чувств от внешних объектов и подчинение их уму
- Фиксация сознания на пупочной чакре, лотосе сердца, кончике носа и т.п.
- Сознание фокусируется на созерцаемом объекте и не нарушается никакими другими содержаниями.

# Восемь вспомогательных средств йоги

Внешние  
средства йоги

**Яма**  
самоконтроль

**Нияма**  
соблюдение  
предписаний

**Асана**  
позы

**Пранаяма**  
регуляция дыхания

**Пратьяхара**  
отвлечение [чувств]

**Дхарана**  
концентрация

**Дхьяна**  
созерцание

**Самадхи**  
сосредоточение

Внутренние  
средства йоги

- Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, апариграха
- Шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишваропранидхана
- Лотос, герой, свастика, палка, сидящие журавль, слон, верблюд и т.д.
- Речака, пурака, кумбхака
- Удаление чувств от внешних объектов и подчинение их уму
- Фиксация сознания на пупочной чакре, лотосе сердца, кончике носа и т.п.
- Сфокусированность сознания на созерцаемом объекте
- Сознание как бы лишается собственной формы (самосознания) и уже не различает объект и акт мысли.

# Вопросы?

