



**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

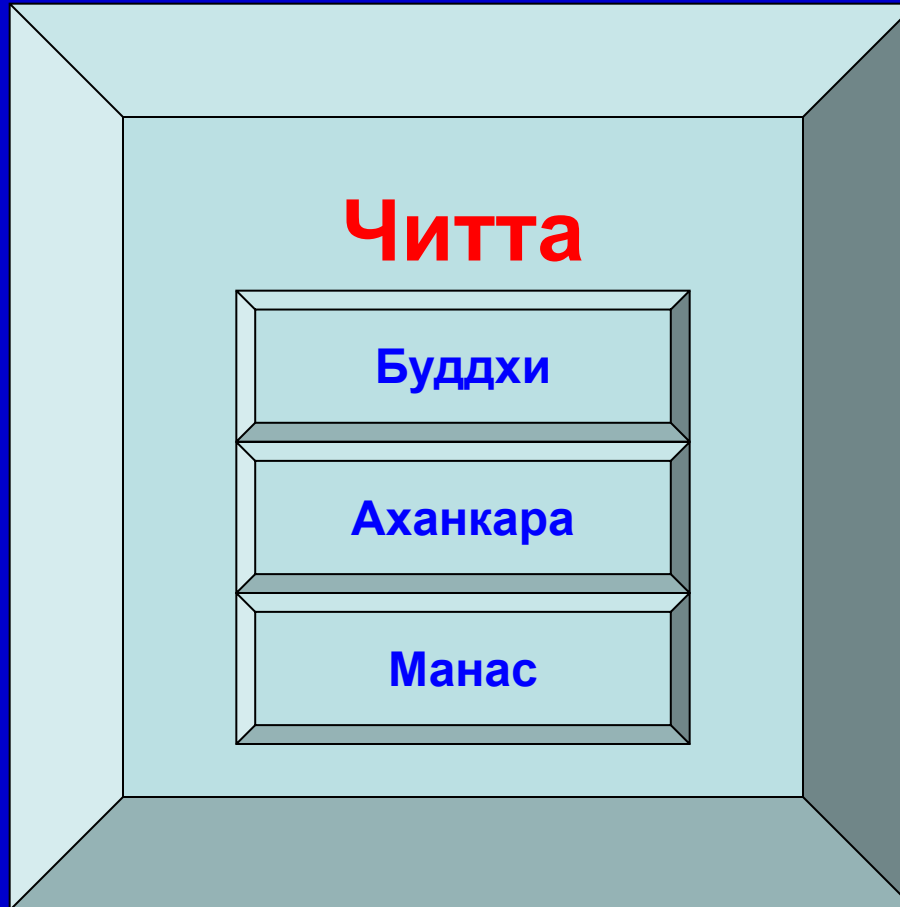
Огонь

Вода

Земля

Менталитет (читта)

Концепция
йоги



Концепци
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?

