

Данилов Д.А.

Институт философии им. Г.С. Сковороды НАН Украины,
соискатель степени к.филос.н.
danilov.dmitry.a@gmail.com

**СПЕЦИФИКА ДХЬЯНЫ В «МОКШАДХАРМЕ»
«МАХАБХАРАТЫ»**

Аннотация. Целью исследования является анализ определений понятия дхьяна (dhyāna) в «Мокшадхарме» древнеиндийского эпоса «Махабхараты». Понимание дхьяна в «Мокшадхарме» делает возможным осмысление процесса формирования более поздней философии йоги Патанджали. Проанализированы семь разделов «Мокшадхармы»: 181, 188, 189, 203, 294, 321 и 333, объясняющих дхьяну. Результаты представим в виде шести тезисов: (1) дхьяна приводит к нирване; (2) требует предварительной подготовки ума: сбор вместе индрий и отказ от бытовых, привычных форм деятельности; (3) атрибутами дхьяни является: екаграта — однонаправленность мышления, дхарана — удержание внимания, а также свадхьяя, асана и контроль дыхания; (4) результат — сбор манаса в самадхи, плодами которого предстают размышление (vicāra), знания, что различает (viveka) и суждения (vitarka); (5) двумя долгосрочными целями дхьяни есть брахмакая и проникновения в атман в сердце; (6) йога и дхьяна в выступают синонимами.

Ключевые слова: йога, дхьяна, Мокшадхарма, Махабхарата, медитация, Патанджали

Формул: 0, рис.: 0, табл.: 0, библи.: 30

Dmytro Danylov

NAS H.S. Skovoroda Institute of Philosophy,
PhD student
danilov.dmitry.a@gmail.com

**SPECIFICICS OF DHYĀNA IN MOKSHADHARMA OF
MAHABHARATA**

Abstract. The research paper aims to analyze the definitions of the concept of dhyāna in the Mokṣadharmaparvan of the ancient Indian epic Mahābhārata. Understanding the dhyāna in the Mokṣadharmaparvan makes it possible to comprehend the process of forming the later philosophy of yoga of Patañjali. The seven sections of the Mokṣadharmaparvan are analyzed: 181, 188, 189, 203, 294, 321 and 333, which explain dhyāna. The results are presented in the form of six theses: (1) dhyāna leads to nirvāṇa; (2) requires pre-preparation of the mind: the collection of indriyas and the abandonment of everyday, usual forms of activity; (3) attributes of dhyāna are the following: ekāgratā – unidirectional thinking, dhāraṇā – keeping the attention, as well as svādhyāya, āsana and breath control; (4) the result is the collection of manas in samādhi, whose products are cogitation (vicāra), the distinguishing knowledge (viveka) and the judgment (vitarka); (5) two long-term goals of dhyāna are brahmakāya and penetration into the ātman in the heart; (6) yoga and dhyāna are synonyms.

Keywords: yoga, dhyāna, Mokṣadharmaparvan, Mahābhārata, meditation, Patañjali

Введение. Актуальность изучения понятия «дхьяна» (dhyāna) и роли медитативных практик йоги состоит в потребности осмысления широкой популярности, которую это учение получило за 20-е столетие в мире, а за последние десять лет – в Украине. Количество практикующих постоянно растет, вместе с этим растет и потребность в более глубоком понимании корней йоговских идей, вычленении концепций йоги из большого комплекса медитативных практик Востока и определении значений йоговских понятий. В силу актуальности йоговских методик оздоровления, физического развития, психологических и терапевтических практик йоги, когнитивных концепций и их роли в массовой культуре - актуально целостное понимание философии йоги. Несмотря на то, что этой теме посвящены трактаты таких исследователей 20-го века, как Элиаде М., Дасгупта С., Ферштайн Г. и др., тем не менее, многие концепции йоги требуют отдельного внимания и пояснения, исходя из тех текстов, в которых они изначально определяются и описываются.

В данной статье объектом нашего исследования является понятие «дхьяна» в «Мокшадхарме» «Махабхараты». В «Мокшадхарме» дхьяна является одним из ключевых элементов йоги. В нашем исследовании мы изучим и опишем основные закономерности касательно дхьяны, обнаруженные нами в следующих главах «Мокшадхармы»: 181, 188, 189, 203, 294, 321 и 333, каждая из которых содержит объяснение настоящего понятия. В статье мы также покажем влияние оснований, изложенных в «Мокшадхарме», на понимание философии йоги Патанджали.

«Мокшадхарма» (ок. 1 ст. н.э.) является частью двенадцатой книги «Шантипарва» древнеиндийского эпоса «Махабхарата». В сюжете «Мокшадхармы» Бхишма, один из главных героев «Махабхараты», двоюродный дед Пандавов и Кауравов, наставляет царя Юдхиштхиру - старшего из братьев Пандавов - перед своей смертью. Характер повествования изложен в форме философской беседы, поучения. Одним из изложенных учений является йога. Кроме двух основных персонажей упоминаются: Бхараваджу, Бхригу, Шука, Брамму, Вьясу, Джанаку, Васиштху и иные. Мудрецы изрекают философски значимые основания учения йоги и санкхьи и ее роль в реализации одной из пурушартх – мокше.

Анализ исследований. Существуют несколько статей, которые косвенно коснулись изучения дхьяны в «Мокшадхарме» «Махабхараты». Статья В. М. Бедекара «Yoga in the Mokṣadharmaparvan of the Mahābhārata» [Bedekar 1968] посвящена подробному анализу методики йоги в «Мокшадхарме» и сравнивает материал этого текста с содержанием «Йога-сутр» Патанджали. Несмотря на масштабную работу, сделанную этим автором, следует отметить, что дхьяне он уделяет мало внимания. Бедekar переводит термин «дхьяна» как «meditation» и «concentration» [Bedekar 1968, с. 48]. Первый вариант перевода генерализирован и не дает понимания сути практики, а перевод «концентрация» - очень узок, так как в тексте «Мокшадхармы» этот термин рассматривается гораздо шире, что мы и покажем в нашей статье. В третьем разделе его статьи о «контроле или регуляции дыхания» Бедekar выделяет указанную в «Мокшадхарме» (294.8; 304.9) значимость пранаямы для концентрации ума практикующего [Bedekar 1968, с. 46]. В четвертом разделе «Втягивание чувств, медитация и концентрация» Бедekar подробно разбирает главу 188, где приводит свой перевод шлок 5-12 и 17-19, в которых идет речь о первой ступени дхьяны. Возможно из-за масштаба сделанной работы целью не стояла акцентуация

на разборе термина «дхьяна», и именно этот пробел мы попробуем восполнить данной статьей. Более подробна – статья В. М. Бедекара «The Dhyānayoga in the Mahabharata (XII 188) Its similarity with jhāna of early Buddhism» [Bedekar 1960–61]. В данной статье он останавливается на главе 188 и подробно ее разбирает. В этой работе исследователь указывает на разногласия между йогой Бхишмы и Патанджали, говоря об отсутствии у Патанджали четко выделенного в «Мокшадхарме» «первого уровня медитации» (prathamam dhyānam) [Bedekar 1960–61, с. 118]. Тем не менее, у нас данный тезис вызывает сомнения. И, хотя действительно такого термина в «Йога-сутрах» нет, тем не менее изложенная Бхишмой йога содержательно идентична, в ней также содержится множество слов, которые в будущем станут ключевыми категориями «Йога-сутр»: дхарана, индрии, дхьяна, свадхьяя, витара, вичарка, вивека, клеши и самадхи. Далее Бедekar подробно рассматривает категории «вивека», «вичарка», «витара» и сравнивает их значения в обоих текстах. Ученый оспаривает мнение Д.В. Хойер, изложенное в книге «Der Yoga» [Hauer 1958], где последний указывает на связь главы 188 с более поздним текстом «Йога-сутры». Бедekar подчеркивает отсутствие систематичности у Бхишмы, в отличие от Патанджали. Тем не менее, Хойер говорит о том, что в строках 6-7 данной главы речь идет о пранаяме, в шлоках 8-12 – о дхаране, в 13-18 – о дхьяне, а в 19-20 – о самадхи. На эту полемику ссылается и Ф. Маас в своем докладе в Цюрихе [Maas 2016], где он соглашается с тезисами Бедекара. Его доклад также затрагивает только одну главу «Мокшадхармы» – 188. Выводом Мааса из анализа данного текста является высказывание о том, что дхьяна и самадхи «более-менее синонимичны». Крайне важно отметить, что на наш взгляд самадхи является частью дхьяны, ее финальной составляющей, что мы проиллюстрируем ниже в статье. Й. Брокхорст также анализирует только главу 188 «Мокшадхармы». Цель его анализа – поиск связей дхьяны в «Махабхарате» с буддизмом. Подробным анализом ранних исследований по дхьяне является статья Д. Броккингтона «Yoga in the Mahabharata» [Brockington John 2003]. Важно упомянуть и совсем новую книгу Джеймса Маллинсона и Марка Синглтона «Roots of Yoga» [Mallinson, Singleton 2017]. Эти авторы продолжают традицию и анализируют только главу 188. Они, ссылаясь на Бедекара, указывают на связь эпоса с буддизмом в анализе техник дхьяны данной главы, но также упоминают Винне [Wynne 2007], который говорил о взаимном заимствовании идей между брахманизмом и буддизмом.

Постановка задачи. Во всех этих источниках дхьяна рассматривалась как уже сложившаяся практика, мы же в работе сможем изучить ее генезис в «Мокшадхарме». Это обозначает новизну и отличие от предшественников. Мы расширим диапазон рассматриваемых глав «Мокшадхармы» и разъясним сам термин «дхьяна», воспользовавшись определениями, данными сугубо в данном тексте. Мы также рассмотрим термин в более широком текстуальном контексте, указав на отсылки, цитаты и дискурсивные схожести в других источниках. Переводы цитированных шлок «Мокшадхармы» сделаны автором, в случае редких исключений – в сноске указан источник.

Результаты исследования.

Дхьяна как процесс познания причин (Глава 181)

В седьмой строке главы 181 дхьяной называется состояние, в котором пребывают махатмы для того, чтобы развеять недоумение о происхождении мира – «У махатм возникло недоумение относительно происхождения мира»

[Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367) Ч. 1, 293]. Процесс дхьяны сопровождался молчанием, неподвижностью и отказом от пищи. Также важно отметить, что все это время они, то есть риши, «воздух пили» [Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367) Ч. 1, 294], что является рекомендацией к сочетанию дхьяны с пранаямой.

В этих строках мы также видим, насколько масштабно понимался процесс дхьяны в тексте «Мокшадхармы», ведь рассматривается вопрос о причине мироздания. Здесь также говорится об ограничениях, к которым прибегают риши во время совершения дхьяны. Этот аспект схож с учением о яме, перечне ограничивающих практик в «Йога-сутре», предшествующих дхьяне. В этом разделе «Мокшадхармы» мы видим, что дхьяна понимается как процесс познания, который осуществляется махатмами вместе с самоограничениями и «питьем воздуха» (пранаямой).

Эти строки «Мокшадхармы» важны и тем, что в них иллюстрировано понимание дхьяны, которое содержится в этимологии корня dhī в Ригведе – «виденье, озарение, сакральное смотрение, вдохновение». Подробнее об этом в нашей статье «Дхьяна: трансформація розуміння медитації від Ригведи до упанішад» [Данилов 2016]. В «Мокшадхарме» результатом дхьяны стало понимание того, как создавался мир, а процесс получения этого озарения описывается как соприкосновение с брахманическим звуком: «(Тогда) брахманический звук их слуха коснулся, Дивная речь (Сарасвати) с небес прозвучала» [Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367) Ч. 1, 294].

Дхьяна-йога как методика синтеза знания (Глава 188)

В главе 188 Бхишма излагает основные составляющие дхьяна-йоги (188, 1-22). Несмотря на то, что в первой шлоке заявлено, что речь пойдет о четырех видах такой йоги, по факту изложен лишь один, хотя очень подробно и с множеством красивых метафор. На этот факт обращает внимание и Бедкар «what those four steps or paths of Yoga are not made clear in the succeeding part of the discourse» [Bedekar 1960–61, 118].

Данная глава содержит такие значимые для более поздней философии «Йога-сутр» понятия, как дхарана, индрии, дхьяна, свадхьяя, витара, вичарка, вивека, клеши и самадхи. Кроме этого описаны многие практики, состояния и процессы, которые получают свое название позже в «Йога-сутрах».

В пятой шлоке описывается целый ряд практик, емко и лаконично поясняющих техники йоги, встречающиеся в «Йога-сутрах». Приведем их для дальнейшего понимания дхьяны далее по тексту данной главы (в этом переводе и далее добавления в скобках – Д. А. Данилов): «Там пусть удерживает (*dhārayet*) ум единонаправленным и соединенным со свадхьяей. Слепив в комок индрии, пусть сидит как пень, муни». [Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367) Ч. 1, 341].

Так описывается практика дхараны - удержание ума на выбранном виде деятельности, свадхьяе. «Слепливание в комок индрий» есть то, что в «Йога-сутрах» будет названо как пратьяхара – собирание индрий (2.54). И, наконец, здесь указана третья составляющая йоги Патанджали – асана, так как (*sthira-sukham-āsanam*, 2.46 – стойкое, удобное положение). В «Мокшадхарме» «сидеть как пень», то есть недвижно, используется глагол с тем же корнем - *√as* [Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367) Ч. 1, 341]. Отсюда можно предположить, что авторы «Мокшадхармы» были знакомы с теми концепциями, которые будут изложены в тексте «Йога-сутр» позднее.

В шестой и седьмой шлоках подробно рассказывается о состоянии ума (манаса), в котором должна совершаться дхьяна. В нем должны быть «слеplены» все индрии: не воспринимая звук, образ, вкус, касания и запах. Вышеупомянутый Д. В. Хойер выделяет эту шлоку как пратьяхару в более систематичном тексте «Йога-сутр» Патанджали [Nauer 1958, с. 199].

В девятой шлоке такой манас с собранными индриями мудрый должен «собрать внутрь» (samādadhyaṅmano'ntaram¹) для того, чтобы направить его на путь дхьяны. Причем глагол samādadhyaṅt², который переводится как «вложить» или «собрать», образован от того же корня dhā и с такими же двумя приставками (sam- и ā-), что и существительное «самадхи» (samādhi), представленное в «Йога-сутрах» как цель йоги. В данном контексте оно используется как вспомогательное к описанию манипуляций с манасом для выполнения дхьяны. То есть самадхи – это вбирание, собирание манаса. В десятой шлоке Бхишма сообщает, что все вышесказанное – «первая ступень размышления» (188.10). И если все сделано в точности, то ум (манас) «сверкнет как молния в туче» (188.11)³ – метафора, подчеркивающая предельное состояние собранности разума.

Следуя за повествованием Бхишмы, мы видим субстанциональный образ сознания. Оно обладает свойством текучести (188.12). Удержание от растекания, то есть собирание манаса, является условием и критерием дхьяны:

12. Как устремлённые в разные стороны капли воды стекают с листьев, Так на пути размышленья (*dhyānavartmani*⁴) бывает текучим и его сознание (*taccittam*),

13. Удержанный на какой-то миг, станет на путь размышленья, И снова, как ветер, блуждает манас дорогою ветра.

В следующих двух шлоках, поясняющих дхьяну, приводятся термины, которые используются в сухом и точном тексте «Йога-сутр». В повествовании Бхишмы они поэтичны, естественны и описываются жизненно [Махабхарата. Мокшадхарма 2012 глава 195, 342, строка 14-15]⁵:

14. Без раздраженья, без себялюбья, устранив страданья (*gatakleśo*), прогнав сонливость, Знающий дхьяна-йогу пусть сознание (*cetas*) соберет (*samādadhyaṅt*) с помощью дхьяны (*dhyānena*).

15. Размышление (*vicāra*) сперва рождается, различающее знание (*viveka*), суждение (*vitarka*) [Сафронов А. Г. 2013]

У муні, делающего самадхи (*samādadhānasya*) первой ступени дхьяны (*dhyānamāditaḥ*).

В данных шлоках дважды упомянуты производные от самадхи: в 14-й шлоке в форме глагола и в 15-й – в виде причастия. Так как выше описывалось состояние сознания как текучее, а практика дхьяны – как его

¹ visañcāri nirālambaṃ pañcadvāraṃ calācalam |
pūrve dhyānapathe dhīraḥ samādadhyaṅmano'ntaram ||9|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

² Глагол в потенциальном желательном наклонении, третье лицо единственного числа.

³ tasya tatpūrvasamruddhaṃ manaḥsaṣṭhāmanantaram |sphuriṣyati samudbhrāntam
vidyudambudhare yathā ||11||URL:

http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

⁴ добавлено мною, Данилов Д. А.

⁵ anirvedo gatakleśo gatatandrīramatsarah | samādadhyaṅtpunaśceto dhyānena dhyānayogavit
||14|| vicāraśca vitarkaśca vivekaścopajāyate | muneḥ samādadhānasya prathamam
dhyānamāditaḥ ||15|| URL:

http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

собрание, то в этих шлоках перевод этих производных от самадхи соответствует русскому «складывание вместе, соединение» [Кочергина В. А. 1987,696] и английскому «putting together» [A Sanskrit-English Dictionary 1899, 1159]. Это значение, как более раннее, проливает свет на понимание понятия самадхи в «Йога-сутрах» и также поясняет, зачем осуществлять дхьяну. Текст оригинала подчеркивает, что самадхи является частью первой ступени дхьяны. В этом смысле выводы, сделанные Ф. Маасом в докладе в Цюрихе [Maas P. A. (2016), 9] о синонимичности в данной главе дхьяны и самадхи – неубедительны. 15-я шлока содержит значимые понятия «витарка», «вичара», «вивека», которые заимствуют позже «Йога-сутры».

Кроме этого, заметим, что в шлоке 14 используются термины *cetas* и *kleśas*, которые позднее определяются и в «Йога-сутрах».

Здесь складывается мнение, что автор использует их как очевидные.

Клеши, самадхана упоминаются и в следующей шлоке:

16. Но и, мучимый манасом (*klīśyamānastu*), **samādhānam**⁶ продолжать он должен. Не следует молчалинику приходить к отвращенью, пусть сам создаёт своё благо [Махабхарата. Мокшадхарма 2012. Ч. 1, 343].

Последующие метафоры Бхишмы дают точно понять, что **samādhānam** значит:

17. В куче перемешанные пыль, песок и щебень, Политые водой, слипаются не сразу;

18. Слегка отсыревшая сухая мука слипается не сразу; Она слипается полностью медленно и постепенно;

19. Так медленно умиротворяются теснящиеся чувства. Они сдерживаются постепенно и полностью приходят к покою [Махабхарата. Мокшадхарма 2012. Ч. 1, 343].

20. Вот как свой манас и пятёрку (индрий), Бхарата, Благодаря постоянной йоге (*nityayogena*) пути дхьяны (*dhyānāpatham*⁷), приводят к покою⁸ [Данилов Д. А. 2017].

Здесь значение термина **samādhānam**, приведенное в цитате – «складывание вместе», что в данном контексте означает собрание вместе ума. Такое собрание происходит благодаря дхьяне.

21. Никакой человек или бог не поможет

Счастья достигнуть: кто себя сам обуздал, тому оно (достаётся).

22. Приобщённый этому счастью рад труду дхьяны (*dhyānakarmanī*), Ибо шествуют йогины к безболезненной нирване. [Махабхарата. Мокшадхарма 2012. Ч. 1,345]

Из последних строк явно следует, что дхьяна является основополагающей частью практики йогина. Деятельность дхьяны может вызывать радость, в случае если йогин приобщен к этой практике. Эта практика приводит к нирване, то есть успокоению, что более подробно мы разберем в разделе о побочных эффектах дхьяны ниже.

Дхьяна - методика достижения Брахмана и атмана (Глава 189)

В главе 189 Юдхиштхира просит Бхишму ответить на вопрос о том, кто именно пользуется джапой (japa - шептанье молитвы) – йоги или представители санкхьи. Также его интересует, какой за это обещан плод, и

⁶ В тексте оставлено оригинальное слово, чтобы избежать традиционных трактовок с расшифровкой его более подробно ниже

⁷ Добавлено мною, Данилов Д.А.

⁸ *pūrvamdhyanāpathamprāpyanīyayogena śāmyati* ||20|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

какая его связь с жертвоприношением (yajña, яджня). Вся последующая глава - это ответ Бхишмы на этот вопрос, в деталях объясняющий йогу, в частности дхьяну, и джапу – как препятствие [Махабхарата. Мокшадхарма 2012. Ч. 1, 345, шлока 12].

9. «Тому, что указывается в Писанье (*saṁśrūyate*)⁹, здесь дается обоснованье» [Махабхарата. Мокшадхарма 2012. Ч. 1, 196, 345]. Данные прояснения йоги являются продолжением идей шрути – ведийского канона текстов. Знания йоги и санкхьи здесь приписаны также корпусу текстов, дополняющих шрути - смрити (*smṛiti*). С отсылкой на смрити рекомендуется собирать вместе манас: «10. Ведь здесь так же, как в смрити, советуется собрание¹⁰ манаса в самадхи (*manahsamādhiḥ*), победа над индриями (*tathendriyajayah*)».

Далее по тексту приводятся известные с ведийского периода способы самоконтроля: сатья (правдивость), агнипаричара (поддержание огня), вивикта (уединенье), сева (служение), дхьяна (размышление), тапас (техники, вызывающие жар), шанти (умиротворение), анасуя (безропотность), миташанам (ограничение в еде). В «Йога-сутрах» из перечисленного остались сатья как часть ямы, дхьяна как часть самьямы, тапас как часть ниямы, но идея взятия под контроль более простых психических функций человека, иначе мешающих более сложным ментальным практикам, - все так же представлена. В шлоке 15 делается акцент на том, что предметы чувств почитать не должно, и что манас необходимо держать и удерживать в нем же. В 16-й – рекомендуется на Брахмана «дхьянить» (*dhyāyati* – глагол настоящего времени, образованный от корня *dhī* как и *dhyāna*), одновременно «шепча изречения Самхиты¹¹». Раньше мы уже обращались к анализу ведийского понимания корня *dhī* [Данилов Д. А. 2016]: виденье или озарение, как то, что объединяет трансцендентное начало и человека. В указанной шлоке мы видим ведийское понимание такого сакрального мышления в контексте практики дхьяны, которое также отражено в слове «брахмачарья» (движение к Брахману) [Данилов Д. А. 2017]. Далее говорится о том, что финальная стадия этого процесса – самадхи, после чего самхиту, используемую как инструмент, следует откинуть. Самадхи, как доказано выше, – «сосклеивание», собрание мыслей вместе, которое происходит после собрания вместе индрий, длительной дхьяны. Отсюда следует, что самхиту необходимо отбросить, так как появляется новое собранное понимание – самадхи, достигнутое дхьяной.

Последствия такого состояния (189, 16-19)¹²:

- «без заблуждения» – так как есть новое понимание;
- «без страсти» – ее рождает противоречия, а самадхи устраняет;
- «недвойственный» – новое понимание устраняет причину противоречий;
- «не оплакивает, не привязывается» – устранены привязанность органов чувств;
- «он не творец, ни того, что надо делать, ни того, что не надо –

⁹ транслитерация оригинального слова добавлена мной – Данилов Д. А.

¹⁰ Данный перевод слова «самадхи» уже опирается на предыдущие пояснения в предшествующей главе

¹¹ Собрание сакральных текстов

¹² *arāgamoho nirdvaṁdvo na śocati na sajjate |na kartākaraṇīyānām na kāryāṇāmiti sthitiḥ ||16||*. URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

таково состояние»;

- «не связанный с Ахамкарой» («Я-деятельное», основа личности) – новое знание дает свободу от привычек личности;
- «не разбрасывает ум куда попало» - ум собран;
- «Без честолюбия» - он не связан достижением цели, но и бездействию (не предается).

Важно остановиться на шлоке 20¹³. Ведь здесь, слово дхьяна употребляется трижды:

20. Когда человек внимателен к своей дхьяне, собранный, уверен в дхьяне,

В дхьяне заставив самадхи случится и Его (самадхи) - тоже постепенно оставляет пошагово.

В данной строчке такой человек оставляет дхьяну. В том виде, в котором текст доступен нам, дхьяна во второй строке используется в местном падеже - dhyāne, а самадхи в винительном - samādhim, поэтому логичнее соотнести последнее с глаголом tyajati (оставляет).

Таким образом, мы показали, что самадхи как более сложное собранное и новое понимание, несмотря на то, что является целью дхьяны (размышления), конечным этапом не является. Это соответствует и тексту данной главы. Следующие этапы: 1) брахманическое тело (brahmakāya) – не поясняется и вырвано из контекста, что, возможно, говорит о более поздней буддийской вставке, которая коррелирует с тождеством Дхаммакайи и Брахмакайи как например в Агганасутте (Aggaññasutta), 2) другая альтернатива – вступление в Атман, то есть в некоторую высшую степень самопознания¹⁴:

21. В знание о себе (ātmabuddhiṃ) вступив, спокойствием обладающий, без болезней, в бессмертного, он бесстрастный, вступает в себя чистого.

Дхьяна как метод познания для исцеления (Глава 203)

В данной главе есть несколько строк, которые проясняют суть практики дхьяна-йоги как акт познавания, определяя процессы, протекающие между индриями, манасом, буддхи, Брахманом и атманом.

В девятой шлоке выделена гуна (guṇa - качество) ума – познание:

9. Из познаваемого рождается познание; ведай: познание -- манаса свойство (jñānaguṇam);

(Когда) он связан с органами познавания (prajñākaraṇasamyuktam), тогда развёртывается (деятельность) буддхи. [Махабхарата. Мокшадхарма 2012, Ч. 1, 217]. Это подчеркивает эпистемологическую составляющую йоги и ее взглядов на манас. Когда ум связан с инструментом познания (prajñākaraṇasamyuktam), тогда буддхи разворачивается, или действует.

10. Когда гуной деятельности (karmaguṇa - кармагуна) наделено буддхи, она [буддхи] возвращается в манасе,

Тогда посредством самадхи дхьяна-йоги познается Брахман¹⁵.

Из данной шлоки следует, что Брахмана можно познать с помощью самадхи. Отсюда также следует, что самадхи – это неотъемлемая часть дхьяна-йоги, что уже обсуждалось выше (см. раздел Глава 188). Для

¹³ dhyānakriyāparo yukto dhyānavāndhyānaniścayaḥ |dhyāne samādhimutpādya tadapi tyajati kramāt ||18||. URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

¹⁴ ātmabuddhiṃ samāsthāya śāntībhūto nirāmayah |amṛtam virajaśuddhamātmānam pratipadyate ||21||. URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

¹⁵ yadā karmaguṇopetā buddhirmanasi vartate |tadā prajñāyate brahma dhyānayogasamādhinā ||2||. URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

прояснения процесса познания Брахмана приведем следующие шлоки:

11. *Пока приобщена качествам буддхи, она возвращается в гунах, с (высот) иного ниспадая, как водопад с горной вершины [Махабхарата. Мокшадхарма 2012, Ч. 1, 387].*

12. *Когда безгунности дхьяны достигает в манасе, сперва зарожденная, Тогда познается Брахман, как золото по следу на пробном камне¹⁶.*

14. *Все эти двери закрыв, в манасе находящийся, Экаграту в манасе сделав, получает наивысшее¹⁷.*

То есть необходимым условием для познания Наивысшего, или, в переводе Смирнова, «запредельного» является процесс размышления (дхьяна) в момент, когда манас и буддхи бескачественны. При этом манас должен быть единоплавленным (экаграта). Из сказанного вытекает, что дхьяна, сделанная верно, позволяет познавать трансцендентное.

Дхьяна как наивысший вид йоги, состоящий из пранаямы и экаграта (Глава 294)

В главе 294 при разъяснении упражнений йоги Васиштха указывает на то, что дхьяна есть «наивысшая сила», что подчеркивает превосходную степень и значимость этой составляющей в системе йоги по отношению к остальным частям.

7. *Среди всех йог наивысшей силой является дхьяна И она же двух видов, говорят знающие веды¹⁸.*

В следующей строке приводятся два вида дхьяны:

8. *Единоплавленность (ekāgratā) манаса и также пранаяма; Пранаяма с гунами, без гун манас¹⁹.*

В этой шлоке мы видим еще одну древнюю составляющую йоги – пранаяму. В данном фрагменте текста «Мокшадхармы» она является одним из двух подвидов дхьяны. Бедекар отождествляет эту шлоку раздела «Махабхараты» с сутрой Патанджали 2.53²⁰.

Шлока 13²¹, описывая дхьяну, еще интересна и наличием в ней нескольких составляющих более поздней йоги Патанджали:

13. *Освобожденный от всех связей, малоедыщий, победивший чувства, от сумерек до полуночи и далее держит (dhārayeta – «дхаранит») манас в себе.*

14. *Множество чувств стойкими сделав манасом, о, владыка Митхилы, Манас с помощью будхи сделав неподвижным словно камень²².*

«Освобожденный от всех связей» (vimuktaḥ sarvasaṅgebhyo) – состояние, которое возникает при ахимсе, астейе, аппариграхе и

¹⁶ yadā nirguṇamāpnoti dhyānam manasi pūrvajam | tadā prajñāyate brahma nikaṣyam nikaṣe yathā ||4|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

¹⁷ sarvāṇyetāni saṁvārya dvārāṇi manasi sthitaḥ | manasyekāgratām kṛtvā tatparam pratipadyate ||6|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

¹⁸ yogakṛtyam tu yogānām dhyānameva param balam |taccāpi dvividham dhyānamāhurvedavido janāḥ ||7|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

¹⁹ ekāgratā ca manasaḥ prāṇāyāmastathaiva ca |prāṇāyāmastu saḥ saṅgo nirguṇo manasastathā ||8|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

²⁰ dhāraṇāsucayogyatā manasaḥ||53||

²¹ vimuktaḥ sarvasaṅgebhyo laghvāhāro jitendriyaḥ |pūrvārātre pare caiva dhārayeta mano'tmani ||13|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

²² thirīkṛtyendriyagrāmam manasā mithileśvara |mano buddhyā sthiram kṛtvā pāṣāṇa iva niścalaḥ ||14|| URL: http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

брахмачарье. «Малоедыщий» (laghvāhāras) можно с очевидностью отнести к ниямам – шауча. «Победивший чувства» (jitendriyas) – пратьяхара, как взявший чувства под контроль. «Держит манас в себе» – практически дословное определение дхараны в «Йога-сутрах» (3.1) и также продолжение акцентации идеи экаграты. Далее в 14-й шлоке дается пояснение этого – цель сделать манас стабильным от расползания. Все описанные в 13–14-й шлоке условия дхьяны имеют общую цель, описанную в шлоке 19: увидеть пребывающего в сердце атмана.

Побочные эффекты дхьяны - успокоение сознания (Глава 321)

В первых строках главы 321 Яджнавалкья сообщает, что он поведает учение йоги и далее повествует, что йога и санкхья – едины (321.4), и что йоги и санкхьи видят одно. Это высказывание также часто встречается в иных главах «Мокшадхармы». Бедекар отмечает подобные утверждения в главах 295.42; 298.8; 304.4; 306.12. В других книгах «Махабхараты», например, в «Бхагаватгите» (часть шестой книги – «Бхишмапарвы») подобные утверждения также подчеркиваются.

В 9-й шлоке приводятся дхарана и пранаяма в качестве составляющих дхьяна-йоги.

9. Удержание мысли (манаса) есть дхарана, царь, управление жизненными токами - пранаяма. В сосредоточии манаса на одном и в пранаяме (заключается йога).

Яджнавалкьей даются пояснения пранаямы:

11. Так происходит овладевание ветром, значит, об этом уже заботиться не надо. По преданию, в первую половину ночи предписывается двенадцать упражнений в задержке дыхания.

12. Среди ночи, после сна, предписывается (ещё) двенадцать. [Махабхарата. Мокшадхарма 2012, Ч.2, гл. 318, 10-11 строки, 335].

В данном случае даются рекомендации к конкретным практикам дыхания. Это отличается от более общих описаний пранаямы в ранних упанишадах.

Выше уже упоминался термин «нирвана». Итак, в первый раз во второй шлоке главы 321 фигурирует фраза: «...насыщенные знанием риши, чей ум - ушедший в нирвану²³». Заметим, несмотря на вероятность буддийских коннотаций, слово вполне можно рассматривать как метафору состояния ума. Ведь сами риши в нирвану не уходят – только их ум. Во второй раз:

«22. Объединенный с тем счастьем, будет наслаждаться в делании дхьяны, ведь так идут йогины в нирвану ту безболезненную²⁴». На основании этого текста мы делаем вывод, что нирвана – это не некая трансцендентная реальность, а все же конкретное состояние ума, обладающее свойством безболезненности, к которому приводит дхьяна. Кроме этого, в главе 321, начиная со шлоки 19, даются «признаки предавшегося йоге»:

19. Признак умиротворения: он сладко спит, как сытый; "Как при безветрии горит светильник, наполненный маслом,

20. Неподвижным, (устремлённым) вверх пламенем", - так определяют мудрые преданного йоге; Как скалу удары капель, (падающих)

²³ maharṣayo jñānatṛptā nirvāṇagatamānasāḥ ||2||URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

²⁴ sukhenā tena saṃyukto rāmsyate dhyānakarmaṇi |gacchanti yogino hyevam nirvāṇam tannirāmayam ||22|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html

сверху из тучи,

21. Нимало поколебать не могут - таков признак преданного йоге;
Раздающиеся звуки музыки, раковин, труб, различных песен

22. Его не трогают - вот признак преданного йоге; Как человек,
держа в руках чашу, полную масла,

23. И, страшась угрозы (воина), воздевшего меч, (по ступеням
восходит) Сосредоточенно, из боязни, чтобы не пролилось ни капли из чаши,

24. Так он до верха доходит, на одном сосредоточив манас,
Не колеблясь, (прочно) установив чувства.

25. Такие признаки видны у муни, преданного йоге. [Махабхарата.
Мокшадхарма 2012, Ч.2, гл. 318, 336].

Кроме описанных признаков, которые интересны сами по себе, так как характеризуют йога как человека, полностью удерживающего под контролем свои эмоции, в шлоке 19 используется метафора безветрия, или штиля. Для этого используется слово с тем же корнем ($\sqrt{v\bar{a}}$ - дуть), что и в нирване – $niv\bar{a}ta$. Таким образом, нирвана в йоговском контексте – это состояние эмоционального самоконтроля и полного спокойствия, результат дхьяны, вне зависимости от внешних обстоятельств.

Необходимое требование к дхьяне как к размышлению - контроль эмоций (Глава 333)

Данная глава повествует о том, как Шука, размышляя об освобождении ($mokṣa$) направляется к радже Джанаке. В строке 42 приводится такая цитата:

42. Затем опустился на сиденье и размышлял все о той же своей цели;
Так на сиденье первую часть ночи провел,

Предаваясь углубленному размышленью (дхьяне). [Махабхарата.
Мокшадхарма 2012, Ч.2, 403].

Важно отметить, что контекст данной ситуации в том, что Шука во время дхьяны находится в окружении полусотни красивейших (широкобедрых) девушек на дивном ложе и в отрадной роще [Махабхарата. Мокшадхарма 2012, Ч.2, 403]. Бхишма в своем повествовании подчеркивает, что Шука не поддается эмоциям гнева и зову плоти и в окружении красавиц продолжает. В шлоке 4 этой главы Бхишма сообщает, что Шука «усвоил полностью Писание Йоги». Благодаря этим знаниям он с легкостью контролирует свои эмоции в отношении женщин. У Шуки есть цель ($artha$) – новое понимание, к которому он стремится. Он занимается дхьяной, стремясь познать природу мокши ($mokṣa$), получить новое знание о ее сути.

Выводы: Прежде чем сделать выводы, приведем список основных суждений, сделанных нами на основании анализа текста «Мокшадхармы»:

1. Атрибутами дхьяны являются экаграта (однонаправленность манаса), пранаяма (контроль дыхания), неподвижность (используется глагол с тем же корнем - \sqrt{as} , что и в термине асана), собирание вместе индрий, отказ от привычных бытовых форм, свадхьяя (рецитация сакральных текстов), дхарана (удержание манаса) и устранение всего, что колеблет ум: страсти, двойственность, заблуждения, непривязанность к цели и ахамкаре.

2. Результатами дхьяны в «Мокшадхарме» являются: собирающее воедино разносторонние мысли состояние сознания, для которого используется причастие самададхьят, брахмакайя (брахманическое тело), нирвана (успокоение ума) или другая альтернатива – проникание в атмана в сердце.

3. Есть основания считать, что в «Мокшадхарме» закладываются

основания философии йоги Патанджали. Такие термины как самадхи, пратьяхара, клеша, свадхьяя, пранаяма, экаграта (как однонаправленность мысли) не используются дословно, но описаны в том же значении и с использованием слов с теми же глагольными корнями.

4. Дхьяной первой ступени, результатом собирания мысли (самадхьят), является размышление (vicāra), различающее знание (viveka), суждение (vitarka).

5. Йога «Мокшадхармы» базируется на познавательном свойстве манаса, а дхьяна – метод окультуривания этого свойства посредством самадхи.

Из вышеперечисленного мы видим, что дхьяна в тексте «Мокшадхармы» «Махабхараты» является практикой взятия под контроль индрий. Практикующий дхьяну должен удерживать контроль над эмоциями. Вместе с этим дхьяна предполагает собирание ума воедино, направление его в одном выбранном канале мышления, сопряжение этого процесса с контролем дыхания, а также навыки удержания манаса от отвлечения. Ум является подчиненным дхьяне в «Мокшадхарме», без нее он не обладает свойством познания. Предметом познания может являться как проблема экзистенциального характера, так и гносеологического. Результатом дхьяны является, вопреки первичным сомнениям, познание объекта во вновь «собранном» понимании. Оно же, согласно тексту «Мокшадхармы», порождает размышление (vicāra), различающее знание (viveka), суждение (vitarka). Тем не менее, в «Мокшадхарме» такое полученное знание не является конечным. Далее следуют три альтернативы – (1) нирвана; (2) познание брахмакайи (brahmakāya); (3) познание атмана.

Литература

- Данилов, Д. А. (2016). Дг'яна: трансформація розуміння медитації від "Рігведи" до упанішад. *Мультиверсум. Філософський альманах*, 7-8 (155-156), 76 - 85.
- Данилов, Д. А. (2017). Брахмачарья. Значения термина без предрассудков о сексе. URL: https://yoga-discourse.blogspot.com/2017/08/blog-post_8.html#comment-form.
- Кочергина В. А. (1987). Санскритско-русский словарь. Москва: «Русский язык», 944.
- Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367): в 2 ч. / пер. с санскр., конспект оглавление, вводные статьи, примечания, толковый словарь Б.Л. Смирнова (2012). Ч. 1: Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174- 255). Москва: «Древнее и Современное», 832.
- Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367): в 2 ч. / пер. с санскр., конспект оглавление, вводные статьи, примечания, толковый словарь Б.Л. Смирнова (2012). Ч.2: Махабхарата. Мокшадхарма (кн. XII, гл. 174-367). Москва: "Древнее и современное", 2012. – 832.
- Сафронов, А. Г. (2013). Йога сутра Патанджали: комментарий практика. URL: http://www.yoga-sutra.org/2013/06/blog-post_26.html#more.
- A Sanskrit-English Dictionary (subtitle) Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European languages, Monier Monier-Williams, revised by E. Leumann, C. Cappeller, et al. not dated, Motilal Banarsidass, Delhi; apparently a reprint of edition published 1899, Clarendon Press, Oxford. URL: <http://www.ibiblio.org/sripedia/ebooks/mw/index.html>.

- Bedekar, V. M. (1960–61). The Dhyānayoga in the Mahābhārata (XII 188). *Bhāratīya Vidyā*, 20–21, 116–25.
- Bedekar, V. M. (1968). Yoga in the Mokṣadharmaparvan of the Mahābhārata. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens und Archiv für indische Philosophie*, 43 – 52.
- Brockington, John. (2003). Yoga in the Mahābhārata. In Ian Whicher and David Carpenter (eds.), *Yoga. The Indian Tradition*. London and New York: RoutledgeCurzon, 13–24.
- Hauer, J. W. (1958). *Der Yoga: Ein Indischer weg zum Selbst*. Stuttgart: W. Kohlhammer, 487.
- Maas, P. A. (2016). On the Meaning of jhāna and dhyāna “Meditation” in Early Buddhism, the Mokṣadharmaparvan of the Mahābhārata, and in Classical Yoga Philosophy, Workshop “Vision and Visuality in Buddhism and Beyond”, University of Zürich, November 25, 2016. URL: https://www.academia.edu/30127734/On_the_Meaning_of_jhāna_and_dhyāna_Meditation_in_Early_Buddhism_the_Mokṣadharmaparvan_of_the_Mahābhārata_and_in_Classical_Yoga_Philosophy.
- Mallinson, J. & Singleton, M. (2017). *Roots of Yoga*. London: Penguin Classics, 540.
- Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. London & New York: Routledge, 192.
- visañcāri nirālambaṃ pañcadvāraṃ calācalam |pūrve dhyānapathe dhīraḥ
samādadhyanmano'ntaram ||9|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- tasya tatpūrvasamruddhaṃ manaḥsaṣṭhamanantaram |sphuriṣyati
samudbhrāntaṃ vidyudambudhare yathā ||11|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- samādadhyaṭpunaśceto dhyānena dhyānayogavit ||14||vicāraśca vitarkaśca
vivekaścopajāyate |muneḥ samādadhānasya prathamam dhyānamāditaḥ
||15|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- pūrvam dhyānapatham prāpya nityayogena śāmyati ||20||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- arāgamoho nirdvaṃdvo na śocati na sajjate |na kartākaraṇīyānām na kāryāṇāmiti
sthitih ||16||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- dhyānakriyāparo yukto dhyānavāndhyānaniścayaḥ |dhyāne samādhimutpādya
tadapi tyajati kramāt ||18||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- ātmabuddhiṃ samāsthāya śāntībhūto nirāmayah |amṛtaṃ
virajaḥśuddhamātmānam pratipadyate ||21||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- yadā karmaguṇopetā buddhirmanasi vartate |tadā prajñāyate brahma
dhyānayogasamādhinā ||22||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- yadā nirguṇamāpnoti dhyānam manasi pūrvajam |tadā prajñāyate brahma
nikaṣyam nikaṣe yathā ||4||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- sarvāṇyetāni samvārya dvārāṇi manasi sthitaḥ |manasyekāgratām kṛtvā tatparam
pratipadyate ||6||. URL:

http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 yogakṛtyaṃ tu yogānāṃ dhyānameva paraṃ balam |taccāpi dvividhaṃ
 dhyānamāhurvedavido janāḥ ||7||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 ekāgratā ca manasaḥ prāṇāyāmastathaiva ca |prāṇāyāmastu saḡuṇo nirguṇo
 manasastathā ||8||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 dhāraṇāsucayogyatā manasaḥ ||53||vimuktaḥ sarvasaṅgebhyo laghvāhāro
 jitendriyaḥ |pūrvarātre pare caiva dhārayeta mano"tmani ||13||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 thirīkṛtyendriyagrāmaṃ manasā mithileśvara |mano buddhyā sthiraṃ kṛtvā
 pāśāṇa iva niścalaḥ ||14||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 maharṣayo jñānatṛptā nirvāṇagatamānasāḥ ||2||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
 sukkena tena saṃyukto raṃsyate dhyānakarmaṇi |gacchanti yogino hyevaṃ
 nirvāṇaṃ tannirāmayam ||22||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.

References

- A Sanskrit-English Dictionary (subtitle) Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European languages, Monier Monier-Williams, revised by E. Leumann, C. Cappeller, et al. not dated, Motilal Banarsidass, Delhi; apparently a reprint of edition published 1899, Clarendon Press, Oxford. URL:
<http://www.ibiblio.org/sripedia/ebooks/mw/index.html>.
- Bedekar, V. M. (1960–61). The Dhyānayoga in the Mahābhārata (XII 188). *Bhāratīya Vidyā*, 20–21, 116–25.
- Bedekar, V. M. (1968). Yoga in the Mokṣadharmaparvan of the Mahābhārata. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens und Archiv für indische Philosophie*, 43 – 52.
- Brockington, John. (2003). Yoga in the Mahābhārata. In Ian Whicher and David Carpenter (eds.), *Yoga. The Indian Tradition*. London and New York: RoutledgeCurzon, 13–24.
- Danilov, D. A. (2016). Dhiana: transformatsia rozuminnia medytatsii vid "Rihvedy" do upanishad. *Multyversum. Filosofskiy almanakh*, 7-8 (155-156), 76 - 85.
- Danylov, D. A. (2017). Brakhmacharia. Znachenia termina bez predrassudkov o sekse. URL: https://yoga-discourse.blogspot.com/2017/08/blog-post_8.html#comment-form.
- Hauer, J. W. (1958). *Der Yoga: Ein Indischer weg zum Selbst*. Stuttgart: W. Kohlhammer, 487.
- Kocherhyna V. A. (1987). *Sanskrytsko-russkij slovar*. Moskva: «Russkij iazyk», 944.
- Maas, P. A. (2016). On the Meaning of jhāna and dhyāna "Meditation" in Early Buddhism, the Mokṣadharmaparvan of the Mahābhārata, and in Classical Yoga Philosophy, Workshop "Vision and Visuality in Buddhism and Beyond", University of Zürich, November 25, 2016. URL: https://www.academia.edu/30127734/On_the_Meaning_of_jhāna_and_dhyāna_Meditation_in_Early_Buddhism_the_Mokṣadharmaparvan_of_the_Mahābhārata_and_in_Classical_Yoga_Philosophy.

- Makhabkharata. Mokshadhharma (kn. XII, hl. 174-367): v 2 ch. / per. s sanskr., konspekt ohlavljenje, vvodnye statii, primechania, tolkovyj slovar B.L. Smyrnova (2012). Ch. 1: Makhabkharata. Mokshadhharma (kn. XII, hl. 174- 255). Moskva: «Drevnee y Sovremennoe», 832.
- Makhabkharata. Mokshadhharma (kn. XII, hl. 174-367): v 2 ch. / per. s sanskr., konspekt ohlavljenje, vvodnye statii, primechania, tolkovyj slovar B.L. Smirnova (2012). Ch.2: Makhabkharata. Mokshadhharma (kn. XII, hl. 174-367). Moskva: "Drevnee y sovremennoe", 2012. – 832.
- Mallinson, J. & Singleton, M. (2017). *Roots of Yoga*. London: Penguin Classics, 540.
- Safronov, A. H. (2013). Ioga sutra Patandzhaly: komentarii praktika. URL: http://www.yoga-sutra.org/2013/06/blog-post_26.html#more.
- Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. London & New York: Routledge, 192.
- visañcāri nirālambaṃ pañcadvāraṃ calācalam |pūrve dhyānapathe dhīraḥ
samādadhyanmano'ntaram ||9|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- tasya tatpūvasaṃruddhaṃ manaḥṣaṣṭhamanantaram |sphuriṣyati
samudbhrāntaṃ vidyudambudhare yathā ||11|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- samādadhyaṭpunaśceto dhyānena dhyānayogavit ||14||vicāraśca vitarkaśca
vivekaścopajāyate |muneḥ samādadhānasya prathamam dhyānamāditah
||15|| URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- pūrvam dhyānapatham prāpya nityayogena śāmyati ||20||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- arāgamoho nirdvaṃdvo na śocati na sajjate |na kartākaraṇīyānām na kāryāṇāmiti
sthitih ||16||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- dhyānakriyāparo yukto dhyānavāndhyānaniścayaḥ |dhyāne samādhimutpādyā
tadapi tyajati kramāt ||18||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- ātmabuddhiṃ samāsthāya śāntībhūto nirāmayah |amṛtaṃ
virajaḥśuddhamātmānaṃ pratipadyate ||21||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- yadā karmaguṇopetā buddhirmanasi vartate |tadā prajñāyate brahma
dhyānayogasamādhinā ||2||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- yadā nirguṇamāpnoti dhyānam manasi pūrvajam |tadā prajñāyate brahma
nikaṣyam nikaṣe yathā ||4||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- sarvāṇyetāni saṃvārya dvārāṇi manasi sthitah |manasyekāgratām kṛtvā tatparam
pratipadyate ||6||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- yogakṛtyam tu yogānām dhyānameva param balam |taccāpi dvididham
dhyānamāhurvedavido janāḥ ||7||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
- ekāgratā ca manasaḥ prāṇāyāmastathaiva ca |prāṇāyāmastu saḥṇo nirguṇo
manasastathā ||8||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.

dhāraṇāsucayogyatā manasaḥ ||53|| vimuktaḥ sarvasaṅgebhyo laghvāhāro
jitendriyaḥ |pūrvarātre pare caiva dhārayeta mano"tmani ||13||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
thirīkṛtyendriyagrāmaṃ manasā mithileśvara |mano buddhyā sthiraṃ kṛtvā
pāṣāṇa iva niścalaḥ ||14||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
maharṣayo jñānatṛptā nirvāṇagatamānasāḥ ||2||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.
sukhena tena saṃyukto raṃsyate dhyānakarmaṇi |gacchanti yogino hyevaṃ
nirvāṇaṃ tannirāmayam ||22||. URL:
http://sanskritdocuments.org/mirrors/mahabharata/unic/mbh12_sa.html.

Data przesłania artykułu do Redakcji: 08.11.2017
Data akceptacji artykułu przez Redakcję: 21.11.2017