



YOGA SŪTRA PATAÑJALI

TERJEMAHAN SANSKERTA-INDONESIA

I.B. PUTU SUAMBA

WIDYA DHARMA

2015

YOGA SŪTRA PATAÑJALI

Buku ini merupakan terjemahan *Yoga Sutra*, berisi teks dalam aksara dewanagari, transliterasi, terjemahan kata per kata dari bahasa Sanskerta ke dalam bahasa Indonesia, dan pengantar. Buku terjemahan pertama dalam bahasa Indonesia mencoba mengungkapkan kedalaman dan kehalusan *sutra-sutra* teks *Yoga Sutra* sebagai sumber otoratif di dalam yoga ke dalam bahasa Indonesia dengan pengantar. Pengantar memetakan pokok-pokok metafisika, etika, teologi, dan psikologi ajaran-ajaran yang terkandung di dalam teks *Yoga Sutra*.

Bagi para pencinta atau praktisi yoga, buku ini menyajikan sumber otoratif berisi landasan-metafisika dan etika pelaksanaan yoga. Dengan memahami buku ini, praktik akan menjadi lebih terarah untuk mencapai sasaran : kesehatan, kebugaran, keharmonisan, dan kebahagiaan hidup.

Buku ini cocok bagi pencinta yoga, guru-guru / pelatih yoga, rohaniawan, peneliti, mahasiswa, dosen atau siapa saja yang tertarik dengan yoga.

ISBN 978-602-9138-70-2

Yoga Sūtra Patañjali

Teks, Transliterasi, Terjemahan Sanskerta-Indonesia, dan Pengantar

I.B. Putu Suamba

Widya Dharma, Universitas Hindu Indonesia
2015

Sambutan

Om Swastyastu

Universitas Hindu Indonesia (UNHI) Denpasar, Bali sebagai lembaga pendidikan tinggi dalam mengembangkan *dharma bhakti*-nya selalu mendorong setiap dosen untuk mengembangkan diri, memperdalam wawasan keilmuan pada bidang-bidang pendidikan / pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dalam usianya yang lebih dari 50 tahun, banyak riset telah dilakukan yang hasilnya diharapkan bermanfaat bagi insan kampus itu sendiri maupun masyarakat luas. Salah satu bidang yang juga dipelajari/dikaji dan bahkan dipraktikkan bersama-sama dengan mahasiswa dan pegawai di universitas ini adalah yoga.

Sebagaimana diketahui bersama bahwa yoga sekarang telah ditetapkan sebagai warisan intelektual universal umat manusia yang bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran, dan keharmonisan hubungan-hubungan manusia dengan manusia, manusia dengan alam, dan manusia dengan pencipta-Nya. Lembaga dunia United Nation Organization (Perserikatan Bangsa-Bangsa) telah menetapkan tanggal 21 Juni setiap tahunnya sebagai International Yoga Day. Hal yang positif bahwa sekarang masyarakat dunia di berbagai benua semakin hari semakin banyak mempraktikkan yoga baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan yang lebih luas karena mereka secara langsung merasakan manfaatnya. Tidak jauh berbeda dari India, Bali mewarisi tradisi yoga juga seperti terekam di dalam teks-teks dan praktik keagamaan. Yang menggembirakan samakin

banyak tumbuh pusat-pusat pendidikan/pelatihan yoga di Bali dan juga di luar Bali. Mereka tentu saja memerlukan buku acuan yang baik. Sekolah-sekolah atau kampus mulai mensusulkan yoga di dalam sistem pendidikannya. Universitas Hindu Indonesia tidak mau ketinggalan di dalam mengkaji dan menyebarkan ajaran yoga kepada civitas akademika dan masyarakat luas.

Berkenan dengan peringatan International Yoga Day, 21 Juni 2015, Universitas Hindu Indonesia melakukan kegiatan untuk memberikan pemaknaan yang lebih dalam lagi terhadap yoga. Yoga sebagai praktik perlu juga dikaji dari berbagai perspektif sehingga memberikan wawasan yang lebih luas. Salah satu kegiatan adalah mengadakan seminar yoga dan peluncuran buku berjudul “*Yoga Sutra Patanjali: Teks, Transliterasi, Terjemahan Sanskerta-Indonesia, dan Pengantar*” oleh Sdr. I.B. Putu Suamba.

Dengan kegiatan ini kami selaku pimpinan Universitas Hindu Indonesia ingin menggugah dan mengajak semua pihak untuk memaknai momen ini dengan melakukan kajian dan perenungan terhadap eksistensi yoga sebagai sebuah ajaran dan praktik yang bermanfaat bagi kehidupan kita bersama.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada panitia penyelenggara seminar, penerbit, dan penerjemah buku yang telah berkenan mengizinkan menerbitkan buku ini sehingga bisa dibaca secara meluas.

Mudah-mudah dengan penerbitan ini dapat meningkatkan kualitas kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan memantapkan keyakinan kita terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Om, Santih, Santih, Santih, Om.

Denpasar, 21 Juni 2015

Universitas Hindu Indonesia

Rektor,


Dr. Ida Bagus Dharmika, MA.
NIP : 19580120 198503 1 003

Kata Pengantar Penerjemah

Dilandasi oleh rasa ingin tahu yang lebih jauh terhadap ajaran yoga, kami mencoba melakukan kajian awal terhadap sejumlah sumber terjemahan teks *Yoga Sūtra* di dalam bahasa Sanskerta-Inggris. Keinginan ini didorong juga oleh suatu keadaan dimana sangat sedikit ada buku terjemahan teks *Yoga Sūtra* ke dalam bahasa Indonesia, sementara kebutuhan para pencinta, praktisi, guru-guru yoga, dan akademisi di bidang yoga semakin hari semakin meningkat. Upaya terjemahan ini diharapkan bisa membantu pencinta yoga di dalam memahami ajaran yoga sehingga praktik yoga menjadi semakin terarah dan bermakna.

Kajian-kajian yoga telah dilakukan oleh para sarjana atau intelektual yang sudah mumpuni di bidangnya, baik dari kalangan tradisi maupun akademisi, baik yang mempunyai latar sosial-budaya India maupun Barat. Teks *Yoga Sūtra* sudah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa baik di dalam bahasa-bahasa lokal di India sendiri maupun di luar India, terutama ke dalam bahasa-bahasa Eropa. Teks ini sangat populer dijadikan panduan di dalam praktik yoga. Akhirnya kami menggunakan *The Yoga of Patañjali* karya M.R. Hardi diterbitkan oleh Bhandarkar Oriental Research Institute Poona, edisi kedua, 1996. Tekst diambil dari buku ini, sementara terjemahan menggunakan sejumlah karya bandingan. Ada sejumlah karya terjemahan dijadikan bahan bandingan, antara lain (1) *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, karya B.K.S. Iyengar (2008), (2) *Patañjali Yoga Sūtras*, karya Swami Prabhavananda, (3) *Yoga Sūtra* karya

Gabriel Pradipika, (4) *The Yoga Sūtras of Patañjali* karya Sri Swami Satchidananda (2010), (5) *Yoga Sūtras of Patañjali: An Interpretive Translation* karya Swami Jnanesvara Bharati, (6) *The Yoga Sūtras of Patañjali* karya James Haughton Woods (2003), dan (7) *The Yoga Sūtras of Patañjali – Stray Thoughts of Dr. Jayadeva Yogendra and Hansaji* karya Jayadeva Yogendra (2011).

Terjemahan dilakukan dengan memberikan makna setiap kata atau frase dari bahasa Sanskerta ke dalam bahasa Indonesia. Hal ini dilakukan agar pembaca mendapat gambaran atau ide makna yang akan digunakan di dalam terjemahan *sūtra*. Makna kadang-kadang diberikan lebih dari satu untuk memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca. Terjemahan kadang-kadang sedikit panjang dari yang semestinya karena mencoba memberikan pambahaman yang lebih jelas sehingga menggunakan kalimat yang agak panjang.

Penggunaan tanda-tanda seperti kurung sengaja dilakukan untuk memberikan makna dan menjaganya dengan tidak mengurangi kaidah tata bahasa dan makna *sūtra* secara lugas dan jelas.

Sesungguhnya terjemahan tersebut masih perlu diberikan catatan atau penjelasan dalam bentuk eksposisi setelah terjemahan selesai *sūtra* sehingga menjadi semakin jelas. Oleh karena adanya sejumlah keterbatasan, terutama waktu yang tersedia di pihak kami keinginan tersebut belum bisa dilakukan. Mudah-mudah di masa yang akan datang bisa dilakukan sehingga buku ini menjadi lebih mudah dipahami oleh pembaca terutama yang belum pernah mengkajiinya secara filsafat tradisi India.

Akhirnya dengan segala keterbatasan dan kerendahan hati, buku ini kami baturkan kepada para pembaca, pencinta, guru-guru yoga, peneliti, dan siapa saja yang tertarik dengan harapan buku ini bisa membantu dan berguna di dalam memahami yoga baik sebagai sistem filsafat maupun praktik. Kami mengakui pastilah banyak ada kelemahan. Masukan atau kritik konstruktif senantiasa kami harapkan untuk menyempurnakan buku ini di masa yang akan datang.

Silacandra, 07 Juni 2015.

Penerjemah

Daftar Isi

Sambutan	iii
Kata Pengantar Penerjemah.....	vii
Daftar Isi.....	xii
Tabel transliterasi.....	xii
Pengantar.....	1
Samadhi Pada.....	27
Sadhana Pada.....	55
Vibhuti Pada.....	85
Kaivalya Pada.....	117
Daftar Pustaka.....	136

Tabel Transliterasi Devanagari-Roman

Pengantar

SCHEME OF TRANSLITERATION

अ - a;	आ - ā;	इ - ī;	ई - ī;	उ - ū;	ऊ - ū;
ऋ - ṛ;	ॠ - ṛ;	ऌ - ḥ;	় - ḥ;	় - ḥ;	় - ḥ;
ओ - o;	ঔ - au;	অনুস্বার - m;	বিস্মি - h;		
ক - k;	খ - kh;	গ - g;	় - għ;		
চ - c;	ছ - ch;	জ - j;	় - jħ;	় - n;	
ট - t;	় - ṭ;	় - d;	় - dh;	় - p;	
ত - t;	় - th;	় - d;	় - dh;	় - n;	
প - p;	ফ - ph;	ব - b;	় - bh;	় - m;	
য - y;	ৱ - r;	ল - l;	় - v;	় - s;	
ষ - ſ;	় - h;	শ - ks;	় - tr;	় - jñ;	

1. Patañjali dan *Yoga Sūtra*

Teks *Yoga Sūtra* (YS) dalam bahasa Sanskerta merupakan karya Ṛṣi Patañjali yang hidup pada masa India kuno, diperkirakan antara abad kedua sebelum masehi hingga abad keempat masehi. Teks ini dipandang sebagai teks standar di bidang *yoga*. Teks ini sangat populer di kalangan pencinta *yoga* dan bahasa Sanskerta. *Yoga Sūtra* terbangun oleh 195 *sūtra*, membahas *yoga* dalam bentuk *sūtra*. *Sūtra* adalah ungkapan pendek, ringkas, padat, dan sublim dalam bahasa Sanskerta yang sarat makna. Dibuat pendek (barangkali) agar mudah dihafal dan dingat. Karena kehalusan mendalamnya makna yang diungkapkan, sering menimbulkan multitasir sehingga diperlukan penjelasan, misalnya dalam bentuk *bhāṣya* atau *vārtika*. Dalam buku-buku terjemahan di era modern,

Beikut ini dijelaskan beberapa pokok persoalan menyangkut aspek-aspek metafisika dan etika teks *Yoga Sūtra* sebagai sebuah karya filsafat dan juga panduan di dalam melaksanakan *yoga*. Selama ini *Yoga* lebih banyak dipahami sebagai sebuah sistem praktik untuk kesehatan, kebugaran, dan keharmonisan di dalam rangka mendapatkan kebahagiaan hidup. Aspek-aspek yang lebih dalam dan halus, seperti aspek-aspek metafisika kiranya perlu diketahui sehingga praktik *yoga* mendapatkan landasan yang kokoh menyangkut prinsip-prinsip metafisika. Memang penjelasan ini belum bisa menyentuh seluruh aspek, namun hal ini kiranya bisa membantu memahami teks *Yoga Sūtra* secara lebih utuh.

sering diupayakan penjelasan atas istilah atau hal-hal yang dianggap belum jelas sehingga penafsiran menjadi semakin beragam.

Sedikit informasi yang dapat menerangkan tokoh penting Patañjali ini. Tradisi spiritual India mengakui pendiri sistem filsafat *Yoga* adalah Patañjali. Sebagaimana diketahui, *Yoga* adalah salah satu dari sistem filsafat India klasik (disebut *darśana*) yang sangat berdekatan dengan filsafat *Sāṃkhya*. Sistem ini juga kadang-kadang disebut Patañjala dengan menilik pendirinya. Oleh karena itu, eksposisi atau karya ini juga sering disebut dengan *Patañjala Sūtra*. Disamping menulis *Yoga Sūtra*, Patañjali juga menulis karya besar lainnya bernama *Mahābhāṣya*, yaitu pembahasan atas teks *Aṣṭādhyāyī* karya tatabahasan terkenal Pāṇini. Secara tradisional Patañjali dianggap sebagai inkarnasi naga agung ‘Ādiśeṣa’, alas duduk Dewa Wisnu. Walaupun demikian masih ada perbedaan pendapat di kalangan sarjana mengenai kebenaran Patañjali sebagai penulis *Mahābhāṣya*. Kelompok ini berpandangan Patañjali penulis *Mahābhāṣya* adalah Patañjali lain. Patañjali sebagai penulis *Mahābhāṣya* disebutkan dengan nama berbeda-beda, seperti Gonardhya, Gonikāputra, Ahipati, Nāgaṇātha, Phanibhṛt, Sesarāja, Sesāhi, Padakāra, dan sebagainya¹. Jika Pāṇini hidup pada abad kelima sebelum masehi, Patañjali haruslah hidup pada abad pertama atau kedua sebelum masehi².

2. Pengertian ‘*Yoga*’

Yoga merupakan sebuah seni, sains, dan filsafat. *Yoga* mengajarkan manusia pada setiap tingkatannya: fisik, mental, dan spiritual. Ia adalah metoda praktik untuk membuat manusia penuh tujuan/cita-cita, berguna, dan berharga⁴ dalam menjalani kehidupannya. Dengan demikian *yoga* menangani manusia secara

walaupun mungkin bentuk atau praktiknya masih sederhana. Ṛṣi Patañjali hanya mensistematiskan konsepsi-konsepsi *Yoga* yang sudah ada hidup di masyarakat. Sejalan dengan alur pemikiran ini, S.N. Dasgupta³ mengutip *Vācaspati* dan *Vijñāna Bhikṣu*, kedua filosof di bidang *Yoga*, sepakat bahwa Patañjali bukanlah pendiri filsafat *Yoga*, tetapi penyunting (*editor*). Sebelum masa Patañjali, mungkin saja sudah ada penulis-penulis *yoga* yang lain, namun kurang dikenal bahkan dilupakan. Praktik dan ajaran-ajarannya telah dikumulasi melalui arus pendalamandan-pendalamandan yang tak pernah putus dalam suatu perguruan oleh pribadi-pribadi yang menemukan pencerahan jiwa. Mereka telah menurunkan/meneruskan tradisi ini dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pembelajaran dan latihan dalam suatu perguruan (*parinirparā*).

Sūtra ini merupakan eksposisi/pembahasan pertama ditemukan mengenai *Yoga*. Ada tiga teks penting yang membahas *yoga*, terutama yang berkaitan dengan aspek-aspek praktik *yoga*, yaitu teks *Hathā Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṃhitā*, dan *Śiva Saṃhitā*. Teks-teks ini mempunyai fokus perhatian tersendiri dan secara keleluurban dijadikan sumber praktik *yoga*.

holistik melalui praktik *yoga*. Orang yang mempraktikkan *yoga* secara bersungguh-sungguh disebut *yogi*.

Kata ‘*yoga*’ (bhs. Sanskerta) digunakan dengan berbagai pengertian dalam berbagai tradisi baik di dalam tradisi Brāhmaṇa maupun Śramana. Leksikon Sanskerta *Amarakoṣa*, misalnya, menjelaskan kata ini dengan sejumlah makna, antara lain (1) zirah (*armour*), (2) alat/sarana, (3) meditasi, (4) kontak/hubungan, dan (5) penyatuan. Menurut Patañjali, *Yoga* adalah tindakan membatasi/mengendalikan modifikasi-modifikasi atau gerak-gerik pikiran (*Yogāścītvittinodhāt* --- YS. I.2⁵). Ini adalah suatu keadaan dimana tidak lagi terjadi modifikasi/gerak-gerik pikiran (*thoughts*); dalam keadaan yang tenang dan stabil, pikiran mampu merefleksikan kesadaran murni roh. Pikiran muncul dalam dua tahapan, yaitu (1) *samprajñātā* (konkrit) dan (2) *asamprajñātā* (abstrak). Ketika semua pikiran (*thoughts*) menerima sesuatu dihubungkan dengan objek meditasi menghilang, keadaan ini disebut *samprajñātā*. Ketika semua gelombong pikiran (dalam bentuk gelombang atau fluktusi pikiran) menghilang, keadaan ini disebut *asamprajñātā*. Yang pertama berproses dan mencapai titik tertinggi pada yang kedua. *Samprajñāna* diwarnai dengan dualisme ‘Aku-objek’. Perkembangan spiritual ke arah *asamprajñātā* diwarnai dengan pendalamannya secara bertahap dan internalisasi meditasi⁶. Ketika keadaan tanpa gelombang pikiran dicapai terjadilah pencerahan. Di sini kesadaran Kebenaran saja yang tertinggal. Impresi-impresi pikiran yang diciptakan oleh pencerahan spiritual menghalangi impresi-impresi lainnya. *Asamprajñātā* berpuncak pada *nirbjāna*

saṃādhi, ketika impresi *sabija-saṃādhi* dikendalikan/ditekan⁷. Hal ini merupakan jalan menuju keadaan *saṃādhi*.

Dalam pandangan Patañjali, *yoga* tidak berarti persatuan jiwa individu (*jīvātman*) dengan jiwa alam semesta (*Paramātman*), tetapi upaya spiritual untuk mencapai kesempurnaan melalui pengendalian tubuh, *indra-indra*, dan pikiran, dan melalui pengetahuan diskriminasi (*viveka-jñāna*) yang tepat antara *Puruṣa* (kesadaran) dan *Prakṛti* (non-kesadaran/material). Dengan demikian Patañjali meletakkan fondasi yang kuat bahwa *Yoga* merupakan suatu tindakan/upaya tidak untuk menyatukan (*disunion*) karena Roh (*Puruṣa*) diisolasi dari pengaruh *Prakṛti* (non-kesadaran). *Puruṣa* terperangkap di dalam cengkraman *Prakṛti* dari yang kasar hingga yang terhalus. Jadi, pada akhirnya tidak terjadi penyatuan (*union*) dengan apapun⁸. *Puruṣa* kembali kepada jati dirinya sebagai unsur material atau nonkesadaran. *Sāṃkhya*- dan *Yoga Darśana* sependapat bahwa sarana digunakan untuk mencapai kondisi itu adalah *viveka-jñāna* (pengetahuan diskriminatif), namun caranya berbeda. *Sāṃkhya* melalui kegiatan intelektual, sementara *Yoga* melalui praktik. Walaupun demikian *Yoga* menerima sistem metafisika *Sāṃkhya Darśana*.

Istilah ‘*yoga*’ berasal dari akar kata ‘*yuj*’ berarti ‘menghubungkan’, seperti juga dijelaskan di atas. Dalam konteks ini, ia dimaknai sebagai persatuan spirit/roh individu (*jīvātman*) dengan Spirit / Roh Universal (*Paramātman*). Dalam tradisi spiritual India, segala yang ada di dunia ini diresapi oleh Spirit Universal Tertinggi (*Paramātman*) dimana spirit individu (*jīvātman*) menjadi bagianya.

Roh individu merindukan agar bisa kembali ke asalnya dan menikmati kebahagiaan abadi. Sistem ini disebut *Yoga* karena sistem ini mengajarkan alat/cara dengan mana *jivatan* dapat disatukan atau menyatu dengan *Paramātmā*, sehingga mencapai pembebasan (*mokṣa*). Pengertian seperti di atas dipahami dalam konteks sistem filsafat *Upaniṣad* atau *Wēdānta*.

Kitab suci *Bhagavad Gītā* menggunakan istilah *yoga* untuk ‘ketenangan (*composure*) pikiran’, ‘mahir di dalam tindakan/kerja’, dan ‘bebas dari penderitaan’ (*BG*. II. 48, 50; VI.23). Definisi ini nampak sebagai varian dari penggunaan kata ini oleh Patañjali. Namun kontemplasi akan memberikan gambaran bahwa penggunaannya di dalam *Bhagavad Gītā* mengacu kepada hasil yang menyebabkan seseorang bebas dari modifikasi-modifikasi / gelombang-gelombang pikiran yang tidak produktif atau yang tidak diperlukan⁹. Di dalam *Bhagavad Gītā* dan juga *Upaniṣad* roh (*jīva*) di dalam kondisi dosa dan keduniawian dikatakan hidup terpisah dan terasing dari Roh Tertinggi Absolut (*Paramātmā*). Akar dosa dan penderitaan hidup adalah keterpisahan, ketidakbersatuhan, atau keterasingan. Untuk lepas dari penderitaan dan dosa, harus mencapai persatuan spiritual, kesadaran keduanya di dalam kesatuan, atau *yoga*.¹⁰ Upaya-upaya yang dilakukan agar dilandasi oleh pemahaman yang benar terhadap eksistensi alam semesta, prinsip tertinggi, roh individu dan hubungan di antara mereka.

Pikiran, karena fluktuasinya, mengaburkan pikiran itu sendiri yang sesungguhnya adalah tenang, seimbang, dan terfokus. Walaupun *yoga* kadang-kadang digunakan sebagai sinonim bagi tujuan *samādhī*, ia lebih banyak digunakan untuk memperbaikkan

jalan untuk mencapainya. Jadi, *yoga* adalah sebuah upaya metodik untuk mencapai kesempurnaan melalui pengendalian elemen-elemen hakikat, fisik, dan psikis manusia. Tubuh fisik, keinginan, dan pikiran diupayakan berada di bawah kendali pikiran. Latihan-latihan *yoga* yang teratur (*abhyāsa*) dimaksudkan untuk menyehatkan tubuh dan bebas dari ketidaksucian¹¹. Seni *yoga* didefinisikan sebagai sebuah sistem kebudayaan untuk menyempurnakan efisiensi manusia yang menyangkut aspek fisik dan mental. Sistem ini mengklaim dapat menghancurkan cacat-cacat atau penyakit yang diderita oleh tubuh dan pikiran, untuk membentuk tubuh yang selat sehingga memberikan kebahagiaan, mengembangkan kecerdasan, dan memberikan pengetahuan sejati tentang Roh. Karena keuniversalannya, *yoga* mendapatkan pengertian yang beragam sesuai dengan perkembangan intelektual manusia sejalan dengan perkembangan zaman.

3. Kesusastraan

Disamping teks *Yoga Sūtra* karya Patañjali ada sejumlah karya terkait yang muncul belakangan; membuktikan bahwa tradisi ini telah terbangun dan berkembang dengan baik, baik sebagai sistem praktik olah pikiran dan tubuh maupun juga sebagai sistem filsafat (*dhṛśāna*). Dalam pandangan filsafat (*darśana*), *sūtra* ini disusul oleh sejumlah teks yang membahas *yoga*. Teks *Yoga Bhāṣya* atau *Vyāsa Bhāṣya* (400 setelah masehi) merupakan pembahasan *Vyāsa* atas *yoga*, dan merupakan karya yang otoratif dalam sistem ini. *Vācaspati* (900 Setelah Masehi) menulis sebuah daftar kata-kata atas *Yoga Sūtra* disebut *Yoga Vārtika*. Ketiga karya ini merupakan karya-

karya standar mengenai prinsip-prinsip *yoga*. Bhojadeva (1000 setelah masehi) menulis sebuah teks pembahasan atas *Yoga Sūtra* disebut *Rājamīrtanḍa*. Karya ini juga dikenal dengan nama *Bhoja-vṛtti*. Karya ini berupa panduan populer membahas masalah-filsafat. Nāgeśa (1700 setelah masehi) menulis sebuah pembahasan atas *Yoga Sūtra* disebut *Chāyāvyakhyā*. Ia pengikut setia Vijnānabhikṣu dalam menafsirkannya. Nārāyaṇatīrtha (abad ke-18 Masehi) menulis dua pembahasan atas kitab ini disebut *Yogasiddhāntacandrīkā* dan *Sūtrārthabhadri*. Rāmānanda Sarasvatī menulis sebuah teks pembahasan atas *Yoga Sūtra* disebut *Yogamāṇiprabhā* (abad ke-7 masehi).¹² Sumber-sumber tersebut menjadi acuan pembicaraan *yoga* dalam aspek-aspek psikologi, filsafat, dan kebudayaan India.

4. Struktur Yoga Sūtra

Yoga Sūtra dibagi menjadi empat bagian. Yang pertama disebut *Samādhi Pāda* (51 sūtra) yang berhubungan dengan hakikat dan tujuan konsentrasi, tujuan dan bentuk *yoga*, modifikasi *citta* atau organ internal, dan metode-metode untuk mencapai *yoga*. Yang kedua, *Sādhana Pāda* (55 sūtra), berhubungan dengan *kriyayoga* sebagai sarana mencapai *Samādhi*; juga menjelaskan *klesa* atau keadaan mental menyebabkan kebingungan, buah-buah perbuatan (*karmaphala*) dan hakikat penderitaan, penyebab-penyebab, penghilangannya dan sarana untuk mencapai penghilangan penderitaan tersebut. Bagian ini juga menjelaskan sarana-sarana untuk menyadari tujuan ini. Yang ketiga, *Vibhūti Pāda* (55 sūtra) berkaitan dengan kekuatan-kekuatan supra natural yang dapat

diperoleh melalui *yoga*. Keempat, *Kaivalya Pāda* (34 sūtra) menjelaskan hakikat dan bentuk kebebasan (*kaivalya*) dan realitas roh transendental

5. Puruṣa vs. Prakṛti

Konsep *Puruṣa* awalnya muncul di dalam *Rg Veda*, X.90. Sementara konsep *Prakṛti* bisa ditemukan di dalam *Śvetāśvatara Upaniṣad* (IV.10) dimana ia disamakan dengan *Māya*. Ide awal *Prakṛti* sebagai penyebab alam semesta dijumpai di dalam *upaniṣad* yang sama. Kemudian filsafat *Sāṃkhya* dipelopori oleh Kapila mengembangkan secara mendalam dalam konteks evolusi dan involusi alam semesta. *Sāṃkhya* menampatkan dua prinsip tertinggi yaitu *Puruṣa* dan *Prakṛti*. Oleh karena itu filsafat ini bersifat dualistik. Kedua prinsip (*tattva*) ini sama-sama gaib, halus dan eternal namun mempunyai hakikat yang bertolak belakang. *Puruṣa* adalah prinsip kesadaran, kecerdasan; sementara *Prakṛti* adalah prinsip kebendaan, nonkesadaran sebagai unsur kebendaan alam semesta. *Prakṛti* aktif dan sejauh berubah, sementara *Puruṣa* tidak aktif dan konstan. *Prakṛti* adalah objek, sementara *Puruṣa* adalah subjek. *Puruṣa* bebas dari dari *guna*; sementara *Prakṛti* konstituenya adalah *guna*, yaitu *triguna* (*sattvam* - kebaikan, *rajas* - nafsu, dan *tamas*-inersia). *Triguna* bagaikan tiga belahan benang membentuk seutas tali. Ketika *tri-guna* dalam keadaan seimbang (*samyavastha*) tidak ada proses penciptaan dunia. Namun apabila komposisi *triguna* ini berubah yaitu ketika adanya kontak antara *Puruṣa* dan *Prakṛti*, keseimbangan tersebut terganggu dan penciptaan dunia dimulai, melahirkan dua puluh tiga *tattva* (prinsip). Terjadi

perubahan heterogen. Urutan evolusi dua puluh empat *tattva*, sebagai berikut:

1. *Prakṛti* (material)
 2. *Mahā/Buddhi* (intelek)
 3. *Ahaṅkāra* (ego)
 4. *Manas* (pikiran)
 - 5-9 . *Jñānendriya* (lima organ sensori)
 - 10-14. *Karmendriya* (lima organ tindakan)
 - 15-19. *Tanmātra* (lima elemen halus)
 - 20-24. *Bhūta* (lima elemen kasar).
- Hal kebalikannya terjadi pada saat penghancuran dunia (*pralaya*), yaitu ketika perubahan homogen terjadi. Semua objek, bernyawa atau tidak adalah produk yang beragam dari *Prakṛti*. *Prakṛti* juga disebut *Pradhāna* atau *Avyakta*¹³.
- Keduanya mempunyai sifat-sifat yang bertolak belakang, namun saling membutuhkan untuk tujuan yang besar, yaitu terjadinya alam semesta. Hubungan *Puruṣa* dan *Prakṛti* merupakan masalah yang menarik di dalam filsafat *Sāṃkhya*. *Prakṛti* berevolusi melahirkan dunia penuh dengan pengalaman dan juga mempunyai tujuan merealisasikan tujuan spiritual akhir setiap individu, yaitu *kaivalya*. Jika *Prakṛti* secara spontan aktif, kemudian kemungkinan tercapainya pembebasan dapat dibatalkan. Pada sisi lainnya, jika ia secara spontan tidak aktif kemudian kasus eksistensi duniawi (*mundane*) menjadi mustahil. Oleh karena itu *Sāṃkhya* mengatakan bahwa hanya sekedar *Puruṣa* hadir menyebabkan kreativitas besar di dalam *Prakṛti* yang menghasilkan alam semesta¹⁴.

Puruṣa adalah kesadaran atau kekuatan yang berada di belakang fungsi-fungsi pikiran dan indra. Tanpa adanya campuran prinsip kesadaran unsur kebendaan (*Prakṛti*), seperti pikiran, ego, indra-indra, dan sebagainya tidak akan berfungsi apa-apanya. *Puruṣa* atau Roh bersifat terang, kekuatan sentral di belakang semua aktivitas makhluk hidup. Roh ini disebut *citī*, *caitanya*, *cetana*, *jīva*, dan sebagainya.

Sāṃkhya menerima pluralisme roh (*puruṣa*) dimana kesadaran sebagai esensinya. Perbedaan-perbedaan dalam hal kelahiran, kematian, dan aktivitas *indriya* terjadi pada setiap individu. Kebutaan atau ketulian pada satu orang tidak berlaku pada hal yang sama pada semua orang. Hal yang sama berlaku dalam hal kelahiran seseorang yang sinkron dengan kematian orang lainnya. Perbedaan ini dapat diterima hanya pada landasan pluralisme *puruṣa*¹⁵.

6. Citta, Cittabhūmi, dan Cittavikṣepa

Pikiran (*citta*) menjadi perhatian pertama Patañjali di dalam merumuskan ajaran *Yoga* (Y.S.I.2). Di dalam *Samādhi Pāda*, Patañjali mengkaji *citta* secara mendalam. Pikiran (*citta*)¹⁶ merupakan kunci yang mengantarkan seseorang menuju belenggu (*bindha*) atau keterpisahan atau pembebasan (*kaivalya*). Pikiran bertindak sebagai instrumen terhalus yang menghubungkan antara kesadaran dan tubuh atau antara *Puruṣa* dengan dunia eksternal. Dengan demikian pikiran mempunyai peranan yang sangat besar di dalam kehidupan manusia.

Di dalam filsafat *Sāṃkhya* pikiran dibentuk oleh tiga konstituen, yaitu pikiran (*manas*), ego (*ahaṅkāra*), dan intelek

(*mahat /buddhi*). Di dalam filsafat *Vedānta* pikiran dibentuk oleh empat komponen, yaitu pikiran yang lebih rendah, ego, intelek, dan *citta*. Di dalam filsafat *Yoga*, *citta* digunakan untuk fenomena pikiran yang berubah dan berfluktuasi. Kondisi berfluktuasi/bergelombang inilah yang menjadi perhatian karena menghalangi kemurnian pikiran itu sendiri. Sesuai dengan hakikatnya pikiran sulit ditengangkan, ia ringan, bergerak kesana-kemari. Keadaan pikiran yang berfluktuasi, begelombang, bergejolak, atau bergerak disebut *vṛtti*. Pikiran tak ubahnya danau yang luas permukaannya dengan riak-riak gelombang, namun jauh di dasar danau ada ketenangan. Dasar danau atau kolam tidak bisa dilihat secara jelas karena air permukaannya bergelombang atau keruh. Riak-riak ini mengaburkan pikiran untuk memahami dirinya yang sejati. Riak-riak (*vṛtti*) menghalangi pikiran mengenali dirinya sejati. Pikiran bisa ditenangkan melalui praktik *yoga*.

Pikiran dibentuk oleh *triguna* (*sattva*, *rajas*, dan *tamas*-inersia). Sesuai hakikatnya mereka ingin saling mendominasi. Mereka selalu laten untuk bisa menjadi paten. Hal ini berakibat pada kondisi pikiran, seperti resah, gusar, cemas, bingung, takut, benci, cinta, dan sebagainya. Dengan kata lain, dinamika pikiran ditentukan oleh pergerakan *triguna* ini.

Pikiran sebagai sebuah *tattva* hanya mengandung berbagai modifikasi pikiran (*vṛtti*) karena berbagai porsi dari tiga konsituen, yaitu *sattva*, *rajas*, dan *tamas*. Teks *Vyāsa Bhāṣya* yang membahas *Yoga Sūtra* menjelaskan keadaan ini dengan tahapan atau keadaan pikiran (*cittabhūmī*), yaitu pikiran yang (1) terganggu (*ksiptā*), (2) bingung (*mudha*), (3) tidak tenang (*vikṣipta*), (4) terfokus (*ekāgrī*),

dan (5) terkontrol dengan baik (*nirudha*). Yang pertama didominasi oleh *rajas* dan *tamas*, yang kedua *tamas*, yang ketiga *sattva*. Hanya dua terakhir yang positif terhadap *samādhi*. Agitasi tiga *guna* (*triguna*) dari *Prakṛti* (prinsip nonkesadaran) tersebut mengantarkan kepada pikiran bergerak dari *ahankāra* (ego-aku). Dengan demikian ego juga terdiri atas tiga *guna* ini. Pikiran, jika diaktifkan atau digerakkan untuk mengejar objek pemenuhan *indriya* dengan dominasi *rajas*, kondisi pikiran seperti itu disebut *ksiptā*, yaitu pikiran yang tidak stabil alias goyah. Ketika *tamas* mendominasi, pikiran menjadi tidak aktif; kondisi ini disebut *mudha*. Kondisi pikiran dimana *rajas* kurang dominan, atau konstituen *sattva* dominan disebut *vikṣipta*. *Ekāgra* adalah keadaan pikiran karena konstituen *sattva*, terjadi operasi tunggal pada pikiran. *Nirudha* merupakan kondisi pikiran dimana tidak ada lagi operasi, yang ada hanyalah impresi¹⁷ (bukan *vṛtti*).

Sistem *Yoga* (Y.S., I:30) menjelaskan sembilan *cittavikṣepa* (distraksi / keterpecahan / hambatan mental), yaitu (1) *vyādhī* (penyakit), (2) *styāna* (kemalasan mental, kurang bergairah), (3) *matisya* (keragu-raguan), (4) *pramāda* (kurang waspada, ceroboh), (5) *ālasya* (kelambanan, kemalasan fisik), (6) *a virati* (sensualitas), (7) *bhrāntidarśana* (illus), (8) *alabdhabhūmīkatva* (kegagalan di dalam mencapai tahapan-tahapan *yoga*), dan (9) *anavasthitatvā* (ketidakstabilan)¹⁸. Jika dikelompokkan, nomor 1-2 bersifat fisik, 3-6 bersifat mental, dan 9 bersifat intelektual.

Kesembilan distraksi/hambatan mental ini eksis bersandingan dengan operasi mental dan akan menghilang secara simultan dengan peningkatan operasi-operasi mental. *Vyāsa Bhāṣya* memberikan

isyarat karakter psikologis dari distraksi-distraksi ini dikenal dengan ketidaksucian; dan oleh karena itu dipandang sebagai musuh-musuh¹⁹ di dalam perdakian spiritual.

Distraksi-distraksi ini disertai oleh empat pelengkap, yaitu (1) *duḥkha* (penderitaan), (2) *daurmanasya* (kekawatiran, penderitaan mental), (3) *aṅgamejayatva* (ketidakstabilan anggota-anggota tubuh), dan (4) *śvāsapraśvāsā* [penarikan dan penghembusan nafas yang berbahaya (secara tak teratur)], semuanya ini dapat disingkirkan dengan latihan teratur konsentrasi pikiran pada *ekatattva* (prinsip tunggal) dan juga dengan bermeditasi secara teratur pada akṣara *pranawa* (*Oṁ*) yang suci²⁰.

Yoga Sutra (I.5-6) mengklasifikasikan *cittavṛtti* (modifikasi mental) menjadi lima bagian, yaitu (1) kognisi benar (*pramāṇa*), (2) kognisi salah (*viparyaya*), (3) kognisi verbal/imajinasi (*vikalpa*), (4) tidur (*nidrā*), dan (5) memori (*smṛti*). Secara garis besarnya *cittavṛtti* dapat dibagi menjadi dua kelompok: (1) yang menyebabkan penderitaan (*kliṣṭā*) dan (2) tidak menyebabkan penderitaan (*aiśṭā*) (*Y.S. II.14*). Keadaan dimana *cittavṛtti* hilang disebut *asamprajñata samādhi*. Akibatnya yang melihat (yaitu *Puruṣa*) tetap berada pada keadaannya yang sejati. Kebalikannya ia (*Puruṣa*) teridentifikasi dengan modifikasi / fluktuasi pikiran.

Kognisi benar bersumber pada *pratyakṣa*, *anumana*, dan *sabda-pramana*; kognisi salah bersumber pada *āvidya* (kegelapan / kebodohan), *Āvidya* terdiri atas ego (*asmitā*), kemelekatan (*rāga*), kebencian (*dveṣa*), dan kekuatan akan kematiian (*abhiviveṣa*).

Yoga memberikan jalan: (1) *abhyāsa* (melalui latihan), dan (2) *vairāgya* (ketidakmelekatan).

7. Aṣṭāṅga Yoga

Sistem *Yoga* memperkenalkan praktik *yoga* secara berjenjang disebut *Aṣṭāṅga Yoga* (delapan tahapan *yoga*)²¹ untuk menghilangkan ketidaksucian/ketidakakurnian dan untuk membangkitkan pengetahuan rohani. Delapan tahapan *yoga* tersebut sebagai berikut:

1. *Yama* (pantangan)
2. *Niyama* (kebijakan)
3. *Āsana* (sikap tubuh, postur)
4. *Prāṇāyāma* (pengaturan nafas)
5. *Prāṇyāhāra* (menarik indra dari objeknya)
6. *Dhāraṇā* (konsentrasi)
7. *Dhyāna* (meditasi)
8. *Samādhi* (penyerapan spiritual)

Delapan sistem di atas percaya bahwa sinar pengetahuan rohani bisa bangkit ketika ketidaksucian dihilangkan melalui praktek delapan tahapan *yoga*. Kedelapan tahapan ini mencakup semua aspek kehidupan manusia: fisik, psikologis, dan spiritual. Di antara delapan tahapan tersebut, tiga yang terakhir, yaitu *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāṇa* (meditasi), dan *samādhi* (penyerapan spiritual) disebut *niṣṭhāṇa*. Ketiga tahap tersebut lebih lanjut dipandang sebagai bagian internal *saṃprajñāta samādhi* (*sabīja*) dan bagian eksternal dari *saṃprajñāta samādhi* (*nirbīja*)²².

8. Yama

Aṣṭāṅga Yoga dijelaskan dalam Bab II (*Sādhāna Pāda*). Yang pertama adalah *Yama* (disiplin etika). *Yama* terdiri atas lima bagian,

yaitu *ahinika* (tidak menyakiti, tidak melukai, tidak membunuh, non-kerasaran), *satya* (kebenaran), *asteya* (tidak mencuri), *brahmacarya* (pengendalian nafsu), dan *aparigrāhā* (ketidak pemilikan atau bebas dari keinginan) (Y.S. II:30). Ajaran ini merupakan aturan moral bagi masyarakat dan juga individu, yang apabila tidak dilaksanakan akan menyebabkan ketidakharmonisan hubungan, kekecauan, kekerasan, ketidakbenaran, pencurian, pemerkoosaan, dan tindakan-tindakan kejahatan lainnya. Akar dari semua perilaku negatif ini dapat ringan, sedang atau hebat. Semuanya ini hanya menyebabkan penderitaan dan kegelapan. Patañjali menyentuh akar dari kejahatan ini dengan mengubah arah/pola pemikiran sejalan dengan lima ajaran di dalam *Yama*.

9.Niyama

Niyama adalah aturan bertingkah laku yang diterapkan untuk disiplin individu, sementara *yama* bersifat universal di dalam aplikasinya. Kelima *niyama* tersebut adalah *śauca* (kebersihan lahir-batin), *santosa* (kepuasan), *tapa* (keinginan yang menyala), *svādhyāya* (pembelajaran), dan *īśvara-praṇidhāna* (menuju Tuhan) (Y.S., II:32).

10.Āsana

Aṣṭāṅga Yoga sebagai praktik mengendalikan fisik, pikiran, dan spirit dilakukan secara berjenjang dan berdedikasi. Landasan *yoga* adalah *yama* dan *niyama*. Sering pelaku *yoga* kurang memperhatikan aspek-aspek *yama* dan *niyama* ini. Setlah

mempraktikkan *yama* dan *niyama* barulah dilakukan *āsana*. Latihan yang teratur membuat tubuh kuat, lentur, ringan, dan bercahaya secara spiritual.

Teks *Yoga Sūtra* (II. 46) mendefinisikan asana, "sthiram sukhām āsanam" (sikap tubuh yang seimbang dan menyenangkan adalah *āsana*). Di dalam konteks ini, *āsana* dipraktikkan untuk mengembangkan kemampuan agar bisa duduk secara menyenangkan dalam satu posisi selama kurun waktu tertentu; suatu kemampuan diperlukan untuk meditasi. *Rāja yoga* menyamakan *yoga āsana* dengan posisi duduk yang stabil²³.

Terdapat banyak jenis *yoga āsana*. Teks *Hātha Yoga Pradīpikā* menjelaskan berbagai jenis *yoga āsana* yang dapat membuka saluran energi dan pusat-pusat saraf. Dengan mengembangkan kontrol atas tubuh melalui latihan-latihan, memungkinkan bisa mengontrol pikiran dan energi. *Yogāsana* menjadi alat bagi kesadaran yang lebih tinggi, pernafasan, pikiran dan keadaan-keadaan yang lebih tinggi. Dengan pemikiran ini, latihan *āsana* dilakukan lebih dahulu di dalam teks *Hātha Yoga* seperti *Hātha Yoga Pradīpikā*²⁴. Untuk mempraktikkan sejumlah *asana* diperlukan bimbingan dari guru yang memang telah menguasainya.

Postur-postur tersebut secara garis besarnya dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Kultural, misalnya *Sarvāṅgāsana*, *Matsyāsana*, *Halāsana*, *Sīrṣāsana*.
2. Rileksatif, misalnya *Śavāsana*, *Makarāsana*.
3. Meditatif, misalnya *Padmāsana*, *Vajrāsana*, *Siddhāsana*.

Postur yoga berbeda dari latihan fisik karena postur yoga dilakukan dengan lembut, kesadaran penuh dan dipertahankan dalam posisi akhirnya. Mereka membangkitkan kelenjar endokrin dan menenangkan pikiran. Latihan *āsana* yang teratur akan mengaktifkan kelenjar-kelenjar tubuh, sistem syaraf dan membuat pelaku sehat dan berbahagia²⁵.

11. Prāṇāyāma

Prāṇa adalah kekuatan vital yang bertanggung jawab atas semua fungsi tubuh dan pikiran. *Prāṇāyāma* dengan demikian secara umum dipahami sebagai pengaturan nafas untuk mengendalikan tubuh dan pikiran. Mengapa nafas perlu diatur? Pikiran yang acak, cepat, dan terperangah mengantarkan kepada pernafasan yang dangkal dan tak teratur. Jika pernafasan diatur sedemikian rupa, pikiran dapat dikontrol. *Prāṇāyāma* dengan demikian membuat pernafasan teratur, memungkinkan menghirup oksigen yang banyak. *Prāṇa* harus bisa dikontrol secara bertahap seperti halnya gajah atau harimau bisa dijinakkan secara perlahan-lahan. Latihan yang tidak benar mungkin bisa menyebabkan gangguan kesehatan. *Padmāsana* atau *vajrāsana* direkomendasikan untuk latihan *prāṇāyāma*. Dengan demikian pelatihan pernafasan (*prāṇāyāma*) dipandang sebagai latihan yang penting dan efektif untuk mengendalikan pikiran.

Prāṇāyāma mempunyai tiga fase penting, yaitu:

1. *Pūraka*: pelan, terkontrol, penarikan nafas ke dalam secara penuh.
2. *Recaka*: pelan, terkontrol, dan penghembusan nafas ke luar secara penuh.

3. *Kuṇibhaka*: penahanan nafas.

Teks *Hatha Yoga Pradīpikā* (II:48-70) menjelaskan delapan jenis *prāṇāyāma*, yaitu (1) *suryabhedana*, (2) *ujjāyi*, (3) *sīkārī*, (4) *sītālī*, (5) *bhastrīka*, (6) *bhrāmari*, (7) *mūrcchā* dan (8) *plāvini*. Berbagai metoda *prāṇāyāma* direkomendasikan dalam teks-teks *Yoga Upaniṣad* dan *Hatha Yoga*. Latihan yang teratur, bersungguh-sungguh dan benar dapat menyikatkan penyakit dan mengantarkan kepada *samādhi*²⁶.

12. Prathyāhāra

Prathyāhāra dimaknai sebagai penarikan pikiran dari objek pikiran yang sekaligus juga menyebabkan penarikan indra dari objek pemenuhannya juga. Di sini indra tetap berada di dalam bentuknya yang hanya *citta* (pikiran). Berhasil di dalam melakukan *prathyāhāra* menurut *Yoga Sūtra* menyebabkan kendali penuh atas organ-organ indra, sekalipun atraksi-atraksi dihadapkan kepada mereka; indra menolak berfungsi sekalipun secara eksternal. Tidak diragukan ketidakadaan *prathyāhāra* bermakna penyimpangan dari praktik *Yoga*²⁷.

13. Dhāraṇā

Dharana bermakna konsentrasi dalam bentuk memantapkan pikiran pada titik tertentu. *Īśvaragītā* mendefinisikan *dhāraṇā* sebagai "memantapkan pikiran dalam tempat-tempat seperti jantung, pusar, kepala, dsb.". Di dalam *dhāraṇā*, pikiran mendapatkan bentuk objek

tertentu. Dalam *dhyāna*, terdapat aliran berkesinambungan pikiran ke arah objek yang telah dipilih²⁸.

Lima jenis *dhāraṇā* disebutkan dalam *Yogasiddhāntacandrikā*. Kelima jenis tersebut adalah (1) *stambhinī*, (2) *plāvīnī*, (3) *dahanī*, (4) *bhrāmanī*, dan (5) *sāmanī* dengan elemen dominan masing-masing tanah, air, api, angin, dan ruang. Jumlah *dhāraṇā* menjadi tujuh dengan menyertakan pikiran (*manas*) dan intelek (*buddhi*).

Latihan teratur *prāṇāyāma* membantu pikiran menjadi kondusif terjadinya *dhāraṇā* (YS II,53). *Dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi* secara bersama-sama disebut *sānyama* di dalam *Yoga Sūtra*. *Sānyama* merupakan instrumen yang sangat berguna di dalam mengalami berbagai keadaan *Yoga*.

Śandilya Upaniṣad menyebutkan tiga serangkai *dhāraṇā*, yaitu:

1. Memantapkan pikiran pada Roh.
2. Memantapkan *bāhyākāśa* (ruang eksternal) pada *daharākāśa* (ruang internal).
3. Memantapkan pikiran pada lima elemen kasar (*bhūta*)²⁹.

14. *Dhyāna*

Dhyāna salah satu konstituen *yoga* didefinisikan sebagai; aliran terus-menerus gelombang pikiran tunggal tak terganggu oleh gelombang pikiran lain'. *Dhyāna* benar-benar bermakna perjalanan *prāṇa* di dalam *brahmāranda* selama 60 *ghatika* atau satu hari³⁰.

Yajña valkyasñti menyebutkan dua jenis *dhyāna*, yaitu *saguna* dan *nirguna*. Yang pertama berbicara meditasi atas sifat-sifat Tuhan

mentara yang kedua menekankan pada kilauan kemahaadaan-Nya³¹.

Teks-teks *yoga* menyarakkan berbagai metoda meditasi seperti mediasi pada suatu bunga teratai putih di jantung, pada suara dalam tententu, pada kilauan dalam *ajñācakra* antara kedua alis atau pada bentuk indah Tuhan yang diidolakan³².

15. *Samādhi*

Samādhi merupakan tahap akhir *Aṣṭāṅga Yoga*. *Samādhi* bermakna hilangnya *cittavṛtti* (gelombang/fluktuasi pikiran). *Dhyāna*, tahapan sebelumnya, telah didefiniskan oleh Patañjali sebagai 'aliran berkesinambungan gelombang pikiran berhubungan dengan satu objek saja'. Di dalam *samādhi* objek kontemplasi saja yang bersinar dan nampak seolah-olah bebas dari bentuk apa saja. Definisi ini tentu saja merupakan *samādhi* kedua yang merupakan hal satunya tahapan *yoga* dan sekaligus merupakan alat untuk mencapai *samādhi* yang utama. *Samādhi* utama bebas dari berbagai gelombang pikiran dan disebut *asamprajñāta samādhi*. Pelaku mendapatkan berbagai kekuatan supernatural dengan kekuatan *śūniḍhi* tersebut. *Kaivalya* atau pembebasan diaktualisasikan melalui *samādhi*³³.

Pengalaman dualisme antara pelaku meditasi dan objek mediasi membuat keadaan menjadi *sabija samādhi*. Dualisme ini membentuk ketidaktahuan/kegelapan spiritual. Pada hilangnya kebohongan/kegelapan, *samādhi* disebut *nirbijā*. Berdasarkan kesadaran objek kontemplasi, *samādhi* disebut 'samprajñāta', sementara dari *savitaraka* hingga *nirvitaraka* dan dari *savicāra* hingga

nirvicāra, *citta* lebur dengan objek meditasi pada tingkat yang lebih halus, hingga ia lebur menyatu secara total dan kehilangan kesadaran dirinya. Penghilangan total *citta* ini dalam *samprajñāta* adalah tujuan utama *Yoga*. *Dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi* secara bersama-sama disebut *samyama*. Ini merupakan instrumen yang sangat kuat untuk keberhasilan *yoga*³⁴.

16. Kaivalya

Kaivalya dipandang sebagai tujuan tertinggi menurut *Sāṅkhya* dan *Yoga Darśana*. *Kaivalya* artinya isolasi kesadaran (*Puruṣa*) dari nonkesadaran (*Prakṛti*). Akibat cengkraman kekuatan *Prakṛti* kesadaran *Puruṣa* terbatas sehingga mengalami penderitaan. *Kaivalya* bukan penyatuan, bukan pula menikmati kebahagiaan. *Puruṣa* kembali kepada hakikat sejatinya, yaitu kesadaran absolut bebas dari pengaruh *Prakṛti* atau *guna*. *Citta* yang bebas *vṛtti* sarana mendapatkan *vivekajñāna* melalui *yoga*.

17. Tuhan (Īśvara)

Sementara *Sāṅkhya* absen di dalam pembahasan Tuhan, terutama pada sumber-sumber awal, *Yoga* memberikan poisi yang memadai mengenai konsepsi ketuhanan. Sistem *Yoga* menerima eksistensi Tuhan (Īśvara), karenanya, sering disebut *Sāṅkhya* theistik. Bagaimanakah konsepsi ketuhanannya? Memang masalah ketuhanan menjadi menarik di sini apabila *Yoga Darśana* dilihat sebagai sisi lain dari *Sāṅkhya Darśana*. Sangat banyak ada kesamaan di dalam aspek-aspek metafisika dengan filsafat *Sāṅkhya*, namun juga ada perbedaan terutama di dalam memandang

konsepsi ketuhanan. Cukup banyak ada sarjana atau peneliti yang meragukan konsepsi ketuhanan *Yoga*. R. Garbe³⁵ di antaranya, meragukan kalau konsepsi Tuhan ini benar-benar sesuai dengan isi dan tujuan *Yoga Sūtra*. Ia menyangsikan kalau konsep ini selipan semata untuk menenuhi keinginan kaum theis terhadap sistem *Sāṅkhya*. Nampaknya sejak zaman kuno di India dua kubu, yaitu kelompok theistik dan atheistik sudah ada, dan mereka mencoba saling memperihatkan pemikiran-pemikiran filsafat di dalam memahami Tuhan. Dalam *Yoga Sūtra*, *sūtra - sūtra* (yaitu I: 24-27) yang membahas Tuhan terasa putus dengan isi secara keseluruhan, dan tentu hal ini merupakan kontradiksi langsung dengan isi dan tujuan sistem *Yoga*.

Menurut *Yoga Darśana*, Tuhan (Īśvara) bukanlah pencipta bukan pula menguasai alam semesta. Ia tidak memberi ganjaran / hadian atau hukuman terhadap tindakan manusia, dan manusia tidak menganggap persatuan dengan Tuhan sebagai tujuan tertinggi dari pencariannya. Tuhan hanya “roh spesial” (*puruṣa viśeṣa*), tidak tersentuh oleh waktu, tindakan, keinginan dan akibat-akibatnya. Kemahakuasaan yang potensial di dalam sistem filsafat lain, dimanifestasikan di dalam diri-Nya tanpa suatu keterbatasan. Karena eternal, dia memanifestasikan dirinya dalam aksara suci *pranava*, yaitu *Om*. Tuhan tidak secara esensial berbeda dari *jīva-jīva* individu lainnya yang eternal/abadi bersama-sama dengan Dia³⁶.

Spekulasi ini menginformasikan tidak ada keinginan sama sekali untuk membuktikan bahwa pada sistem *Sāṅkhya - Yoga* yang sejati ada tempat bagi Tuhan berpribadi. *Yoga* mengakui adanya realitas *Prakṛti* dan evolut-evolutnya (*tattvi*), *Puruṣa* yang tak

terhitung banyaknya dan Tuhan. *Prakṛiti* adalah penyebab material dunia ini. Tuhan (*Īśvara*) adalah penyebab efisiennya. Ia bukan pencipta *Prakṛiti*. Ia juga bukan pencipta *Puruṣa*. *Prakṛiti* dan *Puruṣa* sama-sama eternal dengan Tuhan (*Īśvara*). Ia mengganggu keseimbangan *sattva*, *rajas*, dan *tamas*, dan memulai evolusi *Prakṛiti*.

Ia adalah pencipta Veda. Ia menurunkan Veda untuk pencerahan *puruṣa - puruṣa* pada akhir masing-masing siklus. Ia melepas atau bersatu dengan *puruṣa - puruṣa* dan *prakṛiti* sesuai dengan perbuatan baik dan perbuatan buruknya (*adṛṣṭa*), dan menyebabkan terjadinya evolusi dan kiamat dunia. Ia menyinkirkan hambatan-hambatan bagi tercapainya kebebasan (*mokṣa*) oleh *puruṣa-puruṣa*³⁷.

Yoga membuktikan Tuhan dengan bahwa (a) Veda mengatakan bahwa Tuhan eksis; (b) hukum keberlanjutan mengatakan kepada kita bahwa harus ada batas tertinggi pengetahuan dan kesempurnaan yang tiada lain adalah *Prakṛiti*; dan (d) pemujian kepada Tuhan (*Īśvarapraṇidhāna*) merupakan jalan yang paling meyakinkan mencapai konsentrasi dan selanjutnya meraih pembebasan³⁸.

Tetapi Tuhan menurut sistem *Yoga* bukanlah pencipta, pemelihara, dan pelebur alam semesta ini, seperti di dalam *Advaita Vedānta*. Ia tidak bisa memberikan pembebasan (*kaivalya*). Ia hanya dapat memindahkan hambatan-hambatan di dalam proses pendakian seorang penyembah. Secara langsung ia tidak ada kaitannya dengan belenggu dan pembebasan *puruṣa-puruṣa*. *Āvidya* mengikat, sementara kemampuan diskriminasi antara *Prakṛiti* dan *Puruṣa* bebas. Tujuan akhir hidup manusia bukan bersatu dengan Tuhan, tetapi hanya pemisahan *Puruṣa* dari *Prakṛiti*³⁹. Dengan denikian *Yoga*

mempunyai pandangan tersendiri mengenai konsepsi ketuhanan yang tentu berbeda dari sistem-sistem filsafat India lainnya.

Catatan dan Referensi

¹ Lihat Madhusudan Panne, "Yoga System" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Indian Philosophical Terms Glossary and Sources* (Mumbai: Somaiya Publications, 2004), hal. 246.

² Lihat Madhusudan Panne, "Yoga System" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*.

³ Lihat A History of Indian Philosophy, Vol. I (1992: 228-9)

⁴ Lihat B.K.S. Iyengar, *Light of the Yoga Sūtras of Patañjali* (HarperCollins: 2008), hal. ix.

⁵ Lihat Suryaprakha Shashidharan, "Yoga, union, contemplation, disunion" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 263.

⁶ Lihat Madhusudan Panne, "asamprajñāna, abstract yoga" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 224.

⁷ Lihat Suryaprakha Shashidharan, "Yoga, union, contemplation, disunion" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 263.

⁸ Lihat Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, Vol. II, 1999, hal. 337.

⁹ *Ibid*, hal.388

¹⁰ Lihat J. Sinha dalam *Indian Philosophy* Vol. II. Delhi: Motilal Banarsi das, 1999:104

¹¹ Lihat D.K. Kharawandikar, "Prakṛiti, matter" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 348; dan Lihat M.D. Pandekar, "Puruṣa, conscious self" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 252-253.

¹² *Ibid*, hal. 253.

¹³ *Ibid*, hal. 252.

¹⁴ Di dalam bahasa Indonesia 'citta' dan 'manas' sering diterjemahkan sebagai 'pikiran'. Namun dengan pemahaman yang baik atas aspek-aspek metafisika filosof Sriñgāra, jelas antara 'citta'; 'buddhi'; dan 'manas' berbeda.

¹⁵ Lihat Madhusudan Panne, "Cittavikṣepa, mental distractions" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 231-232.

¹⁶ *Ibid*, hal. 231.

¹⁷ *Ibid*, hal. 232.

¹⁸ *Ibid*, hal. 232.

¹⁹ *Ibid*, hal. 232.

²⁰ *Ibid*.

²¹ *Myutnadanopanisad* memperkenalkan *sāḍigga yoga* (enam tahapan *yoga*, yaitu (1) *prathyāhāra*, (2) *dhvina*, (3) *prāṇāyāma*, (4) *dharanā*, (5) *tarka*, dan (6) *samādhi*. Sementara itu *Tējobindupanisad* menyebutkan lima belas tahapan *yoga*, yaitu (1) *yama* (restrains), (2) *niyama* (observances), (3) *tyāga* (penolakan dunia), (4) *mauna* (tidak berkata-kata, diam), (5) *desa* (tempat), (6) *kāla* (waktu), (7) *asana* (sikap tubuh), (8) *bandha* (posisi), (9) *sāmya* (keseimbangan), (10) *drṣṭi* (visi), (11) *prāṇāyāma* (pengaturan nafas), (12) *prathyāhāra* (pengaturan indra), (13) *dharanā* (konsentrasi), (14) *dhyāna* (meditasi), dan (15) *samādhi* (kontemplasi) (Lihat Madhusudan Panne, *Āśāṅga yoga, the yoga consisting eight limbs* dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 227)

²² Lihat Madhusudan Panne, "Āśāṅga yoga, the yoga consisting eight limbs" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 226.

²³ Swami Satyananda Saraswati, *Āsana, Prāṇāyāma, Mudra and Bandha* (Munger: Yoga Publications Trust, 2005), hal. 9.

²⁴ *Ibid*.

²⁵ Lihat Madhusudan Panne, "Āśāṅga, Yogic postur" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 225;

²⁶ Lihat Madhusudan Panne, "Prāṇāyāma, regulation of vital force" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 251.

²⁷ Lihat Madhusudan Panne, "Prāṇāyāhāra, withdrawal" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 251.

²⁸ Lihat Madhusudan Penna, "Dhāraṇī, steadiness of mind, concentration" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 233.

²⁹ *Ibid.*, hal. 233.

³⁰ Lihat Madhusudan Penna, "Dhyāna, meditation" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 235.

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

³³ Lihat Madhusudan Penna, "Samādhi, absorption, concentration" dalam Kala Acharya (chief ed.),

Ibid., hal. 237.

³⁴ *Ibid.*, hal. 238.

³⁵ *Encyclopaedia of Religion and Ethics* (xii, 831-2).

³⁶ Lihat J. Sinha dalam *Indian Philosophy* op.cit, hal. 121-128.

³⁷ *Ibid.*

³⁸ *Ibid.*

³⁹ *Ibid.*

Yoga-sūtra Patañjali

Terjemahan Sanskerta-Indonesia

Oleh

I.B. Putu Suamba

I

Samādhi Pāda

अथ योगानुशासनम्॥१॥

Atha yogānuśāsanam||I||

- *atha* = sekarang
- *yoga* = mengenai *yoga*
- *anuśāsanam* = ajaran, pembahasan

[*Sūtra I.1* : Sekarang dimulai pembicaraan mengenai *Yoga*]

योगज्ञितवृत्तिनिरोधः॥२॥

Yogaścittavṛttiśirodhāḥ||2||

- *yogaś* = *yoga*
- *citta* = pikiran.
- *vṛtti* = keadaan / kondisi pikiran, fluktuasi-fluktuasi pikiran, gerak-gerik pikiran
- *nirodhāḥ* = penghentian, penghilangan, pengendalian

²⁸ Lihat Madhusudan Penna, "Dhāraṇī, steadiness of mind, concentration" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 233.

²⁹ *Ibid.*, hal. 233.

³⁰ Lihat Madhusudan Penna, "Dhyāna, meditation" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 235.

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

³³ Lihat Madhusudan Penna, "Samādhi, absorption, concentration" dalam Kala Acharya (chief ed.),

Ibid., hal. 237.

³⁴ *Ibid.*, hal. 238.

³⁵ *Encyclopaedia of Religion and Ethics* (xii, 831-2).

³⁶ Lihat J. Sinha dalam *Indian Philosophy* op.cit, hal. 121-128.

³⁷ *Ibid.*

³⁸ *Ibid.*

³⁹ *Ibid.*

Yoga-sūtra Patañjali

Terjemahan Sanskerta-Indonesia

Oleh

I.B. Putu Suamba

I

Samādhi Pāda

अथ योगानुशासनम्॥१॥

Atha yogānuśāsanam||I||

- *atha* = sekarang
- *yoga* = mengenai *yoga*
- *anuśāsanam* = ajaran, pembahasan

[*Sūtra I.1* : Sekarang dimulai pembicaraan mengenai *Yoga*]

योगज्ञितवृत्तिनिरोधः॥२॥

Yogaścittavṛttiśirodhāḥ||2||

- *yogaś* = *yoga*
- *citta* = pikiran.
- *vṛtti* = keadaan / kondisi pikiran, fluktuasi-fluktuasi pikiran, gerak-gerik pikiran
- *nirodhāḥ* = penghentian, penghilangan, pengendalian

[*Sūtra I.2 : Yōga* adalah pengendalian gerak-gerik pikiran (*cittavṛtti*)]

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्॥३॥

Tadā draṣṭuh svarūpe 'vasthānam||3||

- *tadā* = kemudian, pada saat itu (tersebut)
- *draṣṭuh* = roh, jiwa, yang menyaksikan (dalam diri)
- *svarūpe* = dalam kepemilikannya, dalam kondisi/keadaannya sendiri

▪ *avasthānam* = bersemayam, bermukim, tinggal, bersinar

[*Sūtra I.3* : Kemudian, jiwa bersemayam di dalam dirinya yang bersinar sejati]

वृत्तिसारूप्यमितरत्र॥४॥

Vṛttisārūpyamitarratra||4||

- *vṛtti* = fluktuasi, modifikasi, gerakan, fungsi, keadaan pikiran.
- *sārūpyam* = identifikasi, keserupaan, kedekatan
- *itaratra* = pada saat yang lain, pada suatu tempat yang lain

वृत्तयः पञ्चतयः बिलष्टा अक्लिष्टा:॥५॥

Vṛttayah pāñcatayyah kliṣṭā akliṣṭāḥ||5||

- *vṛttayah* = gerakan, modifikasi
- *pāñcatayyah* = lima kali
- *kliṣṭā* = kebingungan, sakit, tegang
- *akliṣṭāḥ* = tenang, tak terganggu

[*Sūtra I.5* : Ada lima gerakan kesadaran mental (*vṛtti*). Gerakan-gerakan tersebut bisa dirasakan atau diketahui, atau tidak dirasakan atau diketahui; sakit atau tidak sakit–*kliṣṭāḥ-akliṣṭāḥ*]

प्रमाणविपर्ययिकल्पनिद्रास्मृतयः॥६॥

Pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ||6||

- *pramāṇa* = pengetahuan valid
- *viparyaya* = miskonsepsi, kognisi tak sejati, salah
- *vikalpa* = imajinasi, fantasi, halusinasi
- *nidrā* = tidur (pulas)
- *smṛtayaḥ* = memori, ingatan

[*Sūtra I.6* : Mereka (gerakan-gerakan kesadaran mental tersebut – *vṛtti*) adalah pengetahuan valid (*pramāṇa*), salah konsepsi (*viparyaya*), imajinasi (*vikalpa*), tidur {pulas} (*nidrā*), dan memori (*smṛti*)].

[*Sūtra I.4* : Pada saat yang lain, ia yang menyaksikan (yaitu *Ātman*) mengidentifikasi / menyerupakan dirinya dengan kesadaran yang berfluktuasi / bergelombang / bergerak (*vṛtti*) tersebut].

प्रत्यक्षानुमानागमा: प्रमाणानि ॥७॥

Pratyakṣānumānāgamaḥ pramāṇāni ॥७॥

- *pratyakṣa* = persepsi atau kognisi langsung
- *anumāna* = inferensi, penalaran, deduksi
- *āgamah* = testimoni kitab suci
- *pramāṇāni* = sumber-sumber pengetahuan valid

[*Sūtra I.7* : Sumber-sumber pengetahuan valid (*pramāṇa*) adalah persepsi / melihat langsung (*pratyakṣa*), inferensi / menarik kesimpulan (*anumāna*), dan testimoni/ujaran kitab suci (*āgama*)].

विपर्ययो मिथ्या जानमत् प्रतिष्ठम् ॥८॥

Viparyayo mithyājñānamatastrūपapratīṣṭham ॥८॥

- *viparyayaḥ* = miskonsepsi, kognisi tak sejati, salah
- *mithya* = tentang tak sejati, salah, ilusi
- *jñānam* = pengetahuan, mengetahui
- *atād* = bukan itu, bukan iitu sebenarnya
- *rūpa* = bentuk, hakikat, penampakkan
- *pratīṣṭham* = berdasarkan pada

[*Sūtra I.8* : Salah konsepsi (*viparyaya*) muncul ketika pengetahuan (*jñānam*) tentang sesuatu diperoleh tidak berdasarkan pada bentuknya yang benar].

शब्दजानानुपाती वस्तुशूल्यो विकल्पः ॥९॥
Śabda-jñāna-nu-pātī vāstū-shūlyo vikalpaḥ ॥९॥

■ *śabda* = kata-kata, suara, ekspresi verbal

■ *jñāna* = dengan pengetahuan, mengetahui

■ *anupātī* = muncul, mengikuti, berdasarkan pada

■ *vastu* = realitas, objek riil

■ *śūnyaḥ* = kosong, tanpa apa-apa.

- *vikalpaḥ* = imajinasi, fantasi, halusinasi

[*Sūtra I.9* : Suatu bayangan yang muncul ketika mendengar kata semata tanpa suatu realitas {sebagai dasar} adalah fantasi (*vikalpa*)].

अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

Abhāvapratyayālambanā vṛttirnidra ॥१०॥

- *abhāva* = non eksistensi, ketidakadaan, negasi
- *pratyaya* = penyebab, perasaan, prinsip penyebab atau kognisi, nosi, isi
- *ālambanā* = pendukung, penopang, sebagai dasar atau fondasi
- *vṛttiḥ* = modifikasi pikiran, fluktuasi, gerak-gerik pikiran
- *nidrā* = tidur pulas

[*Sūtra I.10* : Gerak-gerik pikiran (*vṛtti*) berdasarkan pada kognisi atau ketiadaan adalah tidur {pulas} (*nidra*)].

अनुभूतिविषयासम्प्रमोषः समृद्धिः ॥११॥
Anubhūtavिषयासम्प्रमोषः समृद्धिः ॥११॥

- *anubhūta* = mengalami, pengalaman

- *visaya* = objek=objek pengalaman, impresi
- *asanāpramoṣah* = tidak sedang dicuri, bukan sedang hilang, tidak mempunyai tambahan

- *smṛtiḥ* = memori, ingatan, mengingat

[*Sūtra* I.11 : Ketika suatu modifikasi mental terhadap suatu objek yang sebelumnya dialami dan tidak dilupakan datang kembali ke kesadaran, itu adalah memori (*smṛti*).

अङ्गासवैरान्याङ्ग्यां तन्निनरोधः ॥१२॥

Abhyāśavairāgyābhyaṁ tannirodhaḥ||I2||

- *abhyāsa* = dengan latihan, latihan berulang-ulang
- *vairāgyābhyaṁ* = non-kemelekatan, dengan ketidaktinginan, neutralitas
- *tannirodhaḥ* = kontrol mereka

[*Sūtra* I.12 : Modifikasi-modifikasi mental (*vṛtti*) tersebut dikendalikan dengan latihan (berulang-ulang) – *abhyāsa* dan ketidakmelekatan – *vairāgyā*].

तत्र स्थितो यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

Tatra sthitau yutno'bhyāsaḥ||I3||

- *tatra* = mengenai kedua ini (*abhyāsa* dan *vairāgyā*)
- *sthita* = stabilitas, ketenangan stabil
- *yutnaḥ* = upaya, perjuangan
- *abhyāsaḥ* = dengan atau melalui latihan (berulang)

[*Sūtra* I.13 : Mengenai dua hal tersebut (yaitu *abhyāsa* dan *vairāgyā*), upaya (dilakukan) terhadap tercapainya kestabilan/ketenangan pikiran adalah latihan (berulang-ulang) *abhyāsa*].

म तु दीर्घकालनैरन्तर्यस्त्करारमेविते इदभ्यमि: ॥१४॥

Sa tu dīrghakālamairantaryasatkārāsevito dr̄ḍhabhūmīḥ||I4||

- *sa* = (latihan) itu
- *tu* = dan
- *dr̄ḍha* = panjang
- *kāla* = waktu
- *nānīantarya* = tanpa interupsi, terus-menerus
- *satkāra* = tanpa bhakti, sikap positif , tindakan benar
- *āsevitah* = dilatih, digali
- *dr̄ḍha-bhūmīḥ* = stabil, landasan kokoh, berakar kuat (*dr̄ḍha* = kuat; *bhūmīḥ* = landasan/alas/dasar)

[*Sūtra* I.14 : Latihan akan menjadi kuat/kokoh berdasar (*dr̄ḍha bhūmīḥ*) ketika dilakukan dengan sikap pemujaan yang tak terganggu dan benar untuk waktu yang panjang].

तप्तानश्चिकितिष्यतित्प्रस्त्य वशीकारसञ्जा वैरान्यम् ॥१५॥

Itystānuśravikavिषयवित्तिष्य वशीकारसञ्जा वैरान्यम्||I5||

- *dr̄ḍha* = dilihat, dipahami
- *ānuśravika* = didengar, tradisi mendengar

▪ *vishyā* = objek

▪ *vिश्यस्या* = mengenai seseorang yang bebas dari keinginan

atau nafsu

▪ *vaśikāra* = kendali penuh, kemahiran

▪ *satiñjā* = kesadaran

▪ *vairāgyam* = tanpa kelemelekatan, tanpa keinginan, netralitas

▪ *rūpa* = penampakan, hakikat, bentuk

[*Sūtra I.15* : *Vairāgya* (tanpa kemelekatan) dikenal sebagai tindakan pengendalian keinginan/nafsu atas objek-objek yang dilihat atau didengar berulang-ulang dari kitab suci].

तत्परं पुरुषात्मेणवैत्तेष्यम्॥१६॥

Tatparām puruṣakhyātērgumavaitiṣṭhyam||I6||

- *tat* = itu
- *parām* = lebih tinggi, lebih unggul
- *puruṣa* = kesadaran murni
- *khyātēh* = melalui pengetahuan, visi
- *guna* = sifat-sifat utama, konstituen (tiga *guna* : *sattvas*, *rajas*, *tamas*)
- *vaitiṣṭhyam* = keadaan bebas dari nafsu atau keinginan (bagi *guna*)

वितर्कविचारानन्दास्मितपुगमात्सम्प्रजातःः॥१७॥

vitarkavicārānandāsmītātpugamātsamprajñātī||I7||

▪ *vitarka* = pikiran atau penalaran kasar

▪ *vicāra* = pikiran halus

▪ *ānanda* = kebahagiaan

▪ *asmita* = ke-aku-an, individualitas

▪ *asmitā* = penyeraapan kognitif, *samādhi* lebih rendah

[*Sūtra I.17*: *Samiprajñāta samādhi* (kontemplasi terbedakan / kontemplasi yang lebih rendah) (dapat dicapai) melalui penalaran basar (*vitarka*), pikiran halus / refleksi (*vicāra*), kebahagiaan (*ānanda*), dan ke-aku-an (*asmita*) murni].

प्रियमप्रत्ययाऽच्यासपूर्वे: संस्कारशोषोऽन्यः॥१८॥

Prīyamapratyayābhyaśapūrvāḥ samśkārasēyo 'nyatī||I8||

- *virāma* = penghentian total
- *pratyaya* = diyakini penuh
- *abhyāsa* = latihan
- *purvāḥ* = sebelumnya
- *saṁskāra* = impresi dalam, berbekas dalam ketaksadaran (konstituen alam) itu sendiri karena adanya realisasi pengetahuan *Purusa* (roh sejati), itu disebut ketidak kemelekatan (*vairāgya*) tertinggi].
- *sāya* = sisa
- *anyatī* = yang lain (jenis *saṁādhi* yang lain)

[*Sūtra* I.18: (*Asamprajñāta samādhi*) adalah (jenis *samādhi* lain) yang didahului oleh latihan (*abhyāsa*) menghentikan (*wimana*) fluktuasi-fluktuasi mental (*pratyaya*) (yang merupakan akibat alamiah dari *vairāgya* tertinggi, tetapi itu) (tetap) mengandung siswa impresi laten (*saṃskāra*).

भ्रवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयनाम्॥१९॥

*Bhava**pratyaya* *videha**prakṛitilayānām*||19||

- *bha va* = eksistensi objektif
- *pratyayaḥ* = penyebab, prinsip kognitif
- *videha* = tanpa tubuh atau secara fisik mati
- *prakti* = penyebab kreatif, penyebab materi terhalus
- *layānām* = larut dalam alam

Tīvrasaṃviegānāmāśanuḥ||21||

- *tīva* = cepat
- *samvegānām* = intens
- *āsannaḥ* = sangat cepat, sangat dekat

[*Sūtra* I.19: (Jadi, *nirbijāsamādhi* disebabkan oleh) kondisi mental (*pratyayaḥ*) (yang merupakan hasil) dari impresi-impresi latent ketidaktahanan/kebodohan (*bhava*) dalam kasus keduanya *videha* atau *deva* dan *Prakṛtyāyā* atau mereka yang telah menyatu kan dirinya di dalam prinsip konstituen utama (*Prakṛtyāyānām*).

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रजापूर्वक इतरोषाम्॥२०॥

*Śraddhāvīrya**smṛti**saṃnādhi**prajñāpūrvaka* *ītareṣām*||20||

- *śraddhā* = keyakinan tak terkondisikan
- *vīrya* = energi, kekuatan kemauan
- *smṛti* = memori, ingatan
- *saṃnādhi* = kontemplasi

- *prajñā* = kebijaksanaan
- *pūrvakaḥ* = sebelumnya
- *ītareṣām* = bagi orang-orang lain

[*Sūtra* I.20: (Namun), bagi orang-orang lain yang mengupayakan kesadaran dengan menggunakan suatu metode, keadaan *asamprajñāta samādhi* (*saṃādhi* yang lebih tinggi) bisa diperoleh melalui keyakinan (*śraddhā*), kekuatan (*vīrya*), memori (*smṛti*) kontemplasi (*saṃādhi*) atau pengetahuan sejati (*prajñā*).]

Tīvrasaṃviegānāmāśanuḥ||21||

*Mṛdu**madhya**ādhinātravātātato* *pi* *viśeṣaḥ*||22||

- *mṛdu* = ringan, lambat
- *madhya* = medium, menengah
- *ādhinātra vāt* = intens, kuat
- *tataḥ* = dari itu

- *api* = juga

- *vīśeṣaḥ* = perbedaan

▪ *Īśvaraḥ* = Tuhan

[*Sūtra* I.22: (*Akibatnya*) ada perbedaan antara mereka yang ringan (*mṛdu*), sedang (*madhya*) atau intens (*adhimātravāt*) di dalam praktiknya].

ईश्वरप्रणिधानादत्वा॥२३॥

Īśvarapraṇidhānādvā॥२३॥

- *Īśvara* = kesadaran murni, Tuhan
- *praṇidhānāt* = dedikasi, penyerahan diri
- *vā* = atau

[*Sūtra* I.23: Atau, (*nirbjasamādhi* dapat dicapai) melalui penyerahan diri dengan dedikasi kepada Tuhan (*Īśvara*).

क्लेशकर्मतिपाकाशयेरपरम्‌ऽः पुरुषविशेष ईश्वरः॥२४॥

Kleśakarmavipākāśayairuparāmṛṣṭah puruṣavīśeṣa īśvarah॥२४॥

[*Sūtra* I.24: Di dalam dia, biji kemahatahuan (*sarvajñā*) (telah mencapai suatu keadaan) yang tidak dapat dilampaui atau dilekan (*niratiśaya*).

तत्त्वामृते गुरुः कालेनाजन्तव्यदात्॥२५॥

īśvareśāmapi guruh kālenānavacchedat॥२५॥

- *klesa* = penderitaan, tidak murni (akar kata ‘*kliṣṭ*’ bermakna menyebabkan masalah)
- *karma* = tindakan
- *vipaka* = buah/akibat dari perbuatan, masak, matang
- *āśayaiḥ* = impresi akumulasi keinginan
- *aparāmṛṣṭah* = tidak terpengrauh oleh
- *puruṣa vīśeṣaḥ* = roh tertinggi, kesadaran (*puruṣa* = kesadaran; *vīśeṣa* = spesial)

[*Sūtra* I.24: *Īśvara* adalah *Puruṣa* tertinggi, tak terpengaruh oleh penderitaan (*klesa*), tindakan (*karma*), akibat-akibat perbuatan (*vipaka*) atau hasil impresi-impresi laten (*āśaya*)].

तत्र निरतिशयं सर्वजीवीजम्॥२६॥

īśvareśāmapi guruh kālenānavacchedat॥२६॥

- *tatra* = di sana, di dalam itu (di dalam *puruṣa* spesial itu)
- *niratiśayam* = manifestasi sempurna/penuh
- *sarvajñā* = serba tahu (*sarva* = semua; *jñā* = mengetahui)
- *bijam* = biji

- *īśvara* = kesadaran murni, Tuhan
- *pratiśaya* = manifestasi sempurna/penuh
- *īśvara* = Tuhan
- *vīśeṣa* = spesial
- *īśvareśāmapi* = tak terkondisikan (oleh waktu), tanpa

bagian, terus-menerus

atas maknanya].

[*Sūtra* I.26: (Beliau *Īśvara* adalah) guru bahkan guru dari guru karena beliau tidak ditentukan atau dibatasi (*anavachchedat*) oleh waktu (*kālenā*).

■ *tataḥ* = dari sini

■ *pratyak* = di dalam

■ *तत्स्य वाचकः प्रणवः॥२६॥*

Tasya vācakaḥ pranavaḥ॥२७॥

- *tasya* = tentang itu (*Īśvara*)
- *vācakaḥ* = kata ekspresif
- *pranavaḥ* = mantra *Aum* or *Om*
- *ca* = dan
- *adīgamāḥ* = pengetahuan
- *api* = juga
- *antarāya* = hambatan, rintangan
- *abhāvah* = hilang

[*Sūtra* I.27: Kata (*vācaka*) untuk (mengungkapkan) Beliau adalah *pranava* atau *Om*.

तज्जपस्तदर्थभावनम्॥२८॥

Tajjapastadarthabhaṇanam॥२८॥

- *tat* = itu
- *japah* = mengulang-ulang
- *tat* = itu
- *arthā* = makna
- *bhāvanam* = refleksi

व्याधिस्त्वयनसंशयप्रमादालस्यावित्तिभान्तिरश्नालद्यभूमिकात्वान्

तस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः॥३०॥

*Vyādhistyānasainśayapramādālasyāvirobhārāntidarśanālabdh
abhimikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ॥३०॥*

[*Sūtra* I.28: (Mereka yang pada akhirnya memahami hubungan intrinsik antara *Pranava* dan *Īśvara* akan melakukan) pengucapan berulang-ulang (*japa*) kata itu (*Om*) (dan) melakukan perenungan)

ततः प्रत्यक्षेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च॥२९॥
Tataḥ pratyakṣetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaśca॥२९॥

- *tataḥ* = dari sini
- *pratyak* = di dalam
- *cetana* = roh
- *adīgamāḥ* = pengetahuan
- *api* = juga
- *antarāya* = hambatan, rintangan
- *abhāvah* = hilang
- *ca* = dan

- *styāna* = malas (secara mental), tidak bergairah
- *saṁśaya* = ragu-ragu
- *pramāda* = lalai, ceroboh
- *ālasya* = malas (secara fisik), lamban

- *avirati* = keinginan

▪ *bhrāntidarsāna* = salah, pandangan salah (*bhrānti* = salah;

daṛśana = pandangan)

- *alabdhabhūnikatva* = kegagalan mencapai landasan yang kuat (*alabdha* = tidak mencapai; *bhūnikatva* = landasan kuat/kokoh)
- *anavasthitatvāni* = terpleset jatuh dari landasan yang telah dicapai
- *cittavikṣepaḥ* = gangguan pikiran (*citta* = karena pikiran; *vikṣepa* = gangguan)
- *te* = mereka ini
- *antarāyīḥ* = hambatan

[Sūtra I.30: Penyakit (*vyādhi*), tidak bergairah (*styaṇa*), ragu-ragu (*samīṣaya*), kecerobohan (*pramād*), malas (*ālasya*), - keinginan (*avirati*), persepsi/pandangan salah *bhrāntidarsāna*, kegagalan untuk mencapai landasan yang kuat (*alabdhabhūnikatva*) dan terpleset dari landasan yang telah berhasil dicapai (*anavasthitatvān*) – gangguan-gangguan pikiran (*cittavikṣepaḥ*) ini merupakan hambatan-hambatan (*antarāyīḥ*).

दुःखदैर्मनस्याऽग्रमेजयत्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभवः॥३१॥
*Duḥkhadairmanasyāṅgamerjayatvāśvāsaprasvāsa
vikṣepasahabhuvali||31||*

- *duḥkha* = menderita (mental atau fisik)
- *daurmanasya* = sedih, putus asa
- *anigancjayatva* = tubuh gemetar (*aniga* = anggota tubuh atau

tubuh)

▪ *śvāsa* = penarikan nafas terganggu/tak teratur

▪ *prasvāsāḥ* = pengembusan nafas terganggu / tak teratur

▪ *vikṣepa* = gangguan mental

▪ *sahabhuvali* = penyerta

[Sūtra I.31: Kesedihan (*duḥkha*), perasaan duka dan putus asa (*daurmanasya*), tubuh gemetar (*anigamejayatva*), penarikan nafas (*śvāsa*) (dan) pengeluaran nafas (*prasvāsāḥ*) terganggu muncul atau bangkit bersama-sama menganggu kesadaran (*cittavikṣepa*]).

Tatpratisedhārthamekatatvābhyaṣaṇi||32||

- *tat* = itu
- *pratisedha* = pencegahan
- *artham* = untuk
- *eka* = satu
- *tattva* = subjek, realitas
- *abhyāsah* = latihan

[Sūtra I.32: Untuk menjaga itu agar kembali, yaitu untuk menghentikan proyeksi-proyeksi pikiran (*tat pratisedha*), membiasakan latihan (*abhyāsah*) atas (konsentrasi) pada sebuah prinsip tunggal (dianjurkan)].

मैत्रीकरणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपृष्ठविषयाणां

भावनातश्चित्तप्रसादनम्॥३३॥

Maitrīkarunāmuditopekṣānām sukhadukkhapūryāpūryavividyā - ānām bhāvanātāscittaprasādanam॥३३॥

- *maitrī* = keramahtamahan
- *karuṇā* = kasih sayang
- *muditā* = kegembiraan, itikad baik
- *upēksānām* = ketidakberbedaan, netralitas
- *sukha* = senang, nyaman
- *duḥkha* = duka, sedih
- *punya* = saleh, dermawan
- *apunya* = jahat
- *vिश्यानाम्* = dalam kasus
- *bhāvanātāḥ* = dengan menggali kebiasaan
- *citta* = pikiran
- *prasādanam* = ketenangan tak terganggu

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राप्तस्य॥३४॥

Pracchardanavidhāraṇābhīyām vā prāṇasya॥३४॥

- *pracchardana* = penghemusan nafas (melalui hidung)
- *vidhāraṇābhīyām* = dan melalui retensi
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain dalam 1.34-1.39)
- *prāṇasya* = tentang nafas

[*Sūtra* 1.34: Atau, ketenangan/kedamaian itu dapat dicapai melalui penghemusan nafas terkontrol (*pracchardana*) atau retensi nafas (*vidhāraṇābhīyām*) – energi vital terkandung di dalam nafas (*prāṇasya*)].

विषयवती वा प्रवृत्तिरूपना मनसः स्थितिनिबन्धिधनी॥३५॥

Vिश्यावान् वा प्रवृत्तिरूपना मनसाणि स्थितिरूपनाम्॥३५॥

- *viśayavati* = indra persepsi
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain 1.34-1.39)
- *pravṛttih* = dialami oleh indra-indra
- *utpamā* = bangkit, muncul
- *manasāḥ* = mengenai pikiran
- *sthiti* = ketenangan stabil
- *nibandhani* = penyebab

[*Sūtra* 1.33: Kedamaian (*prasādanam*) pikiran (*citta*) (dicapai) dengan (secara internal) melakukan kontemplasi pada (perasan) keramahtamahan (*maitrī*), cinta kasih (*karuṇā*), simpati dalam kegembiraan (*muditā*) atau bersikap sama (*upēksānām*) terhadap (*vिश्यानाम्*) masing-masing kebahagiaan (*sukha*), penderitaan atau perasaan tertekan (*duḥkha*), kebaikan (*punya*) (atau) ketidaksucian (*apunya*)].

[*Sūtra* 1.35: Atau, persepsi yang lebih tinggi (*pravṛttih*) menghubungkan objek-objek (*viśayavati*) (pada momen tersebut) ia muncul (*utpamā*) menyebabkan (*nibandhani*) ketenangan pikiran (juga)].

तिथोका वा ज्योतिष्मती॥३६॥

Viśokā vā jyotiṣmatī॥३६॥

- *viśokā* = kebahagiaan
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain dalam 1.34-1.39)
- *jyotiṣmatī* = sinar tertinggi

[*Sūtra* 1.36: Atau, (konsentrasi yang lebih tinggi) yang bersinar (*jyotiṣmatī*) dan bebas dari penderitaan (*viśokā*) (dapat juga menyebabkan kedamaian pikiran)].

वीतरागविषयं वा चित्तम्॥३७॥

Vitarāgavivayam vā cittam॥३७॥

- *vīta* = bebas dari
- *rāga* = kemelekatan
- *vिषयम्* = untuk objek-objek indra
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain dalam 1.34-1.39)
- *cittam* = pikiran

[*Sūtra* 1.37: Atau, (dengan konsentrasi pada) pikiran (*cittam*),

seorang rsi yang secara total bebas dari kemelekatan terhadap objek-objek indra – *vitarāga* (dapat juga menyebabkan kedamaian pikiran)].

स्वप्ननिद्राजानालम्बनं वा॥३८॥

Swapnanidrājānālambanam vā॥३८॥

- *svapna* = mimpi (fokus pada hakikat keadaan mimpi itu

sendiri, bukan isi mimpi)

- *nidrā* = tidur pulas (fokus pada keadaan saja sebagai sebuah objek)
- *jñāna* = pengalaman
- *ālambanam* = memegang atensi/perhatian
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain dalam 1.34-1.39)

[*Sūtra* 1.38: Atau, dukungan (*ālambanam*) pengetahuan – dalam bentuk kata-kata/atau bayangan-bayangan – (*jñāna*) (yang dialami) pada saat mimpi (*svapna*) atau di dalam keadaan tidur tanpa mimpi (*nidrā*) (dapat juga menyebabkan kedamaian dan ketenangan pikiran)].

प्रथाक्षिमतद्यानादवा॥३९॥

Prathākṣimataadvā॥३९॥

- *yathā* = sebagai, menurut
- *abhimata* = per pilihan [atau keinginan]
- *dhyānāt* = dengan bermeditasi
- *vā* = atau

[*Sūtra* 1.39: Atau, dengan bermeditasi (*dhyānāt*) pada siapapun yang

‘cocok – dari sudut pandang seorang yogi, tentu saja – hal yang disukai itu (*yathā* - *abhimata*) (ia dapat juga mencapai kedamaian pikiran)].

प्रमाणप्रममहत्त्वान्तोऽस्य वर्णीकारः॥४०॥

Paramāṇuparamamahattvanto sya yaśikārah॥४०॥

- *paramānu*= atom utama (*parama* = yang paling; *aṇu* = paling kecil)

▪ *paramamahattva* = kebesaran terbesar (*parama* = tertinggi, tebesar, maksimum *mahattva* = tak hingga, kebesaran terbesar)

- *antaḥ* = akhir
 - *asya* = dia (laki-laki)
 - *vaśikāraḥ* = penguasaan, kekuatan
- [*Sūtra* 1.40: Secara perlahan-lahan, penguasaan (*vaśikāraḥ*) seseorang dalam hal konsentrasi mengembang dari atom terkecil utama (*paramānu*) hingga ke hal ke-besar-an terbesar (*paramamahattva*).

दीणवृत्तेरभिजातस्येव मण्डर्हीत्यहणयाहयेषु तत्प्रथातदञ्जनता समाप्तिः ॥४१॥

Kṣīnavṛttterabhijātasyeva maṇergrahīṇgrahaṇagrāhyesu tatsthataḍāñjanatā samāpattiḥ || 41 ||

- *kṣīṇa* = vṛtti= pelemahan secara total (*kṣīṇa* = dilemahkan ; *vṛtti* = fluktuasi atau gerak-gerik pikiran)
- *abhijātasya* = secara alamiah murni
- *īva* = seperti
- *maneh* = kristal
- *grahīṇ* = yang mengetahui

- *grahāṇa* = yang bersifat dapat diketahui
- *grāhyesa* = pengetahuan
- *tat-stha* = menyerupai
- *tadañjanatā* = mengambil warna sesuatu

- *samāpattiḥ* = *sañādhi* atau keadaan seimbang

[*Sūtra* 1.41: Seperti halnya dengan kristal murni yang secara alamia mengambil bentuk dan warna objek-objek yang di tempatkan dekatnya, demikian juga halnya dengan pikiran *yogi*, dengan pelemahan secara total gerak-gerik pikiran, ia menjadi terang dan seimbang dan mencapai keadaan bebas dari perbedaan-perbedaan antara yang mengetahui, yang bersifat dapat diketahui, dan pengetahuan. Titik puncak meditasi ini adalah *samāpattiḥ*].

॥८२॥ अर्थानविकल्पे: सङ्कीर्ण सवितर्का समाप्तिः ॥४२॥
śubdarthajñānavikalpaḥ sañkīrṇā savitarkā samāpattiḥ || 42 ||

- *tattra* = di sana
- *sabda* = suara, kata, nama
- *arthā* = makna, objek, bentuk
- *jñāna* = pengetahuan, ide
- *vikalpaḥ* = asumsi
- *sañkīrṇā* = bercampur
- *sa vitarkā* = dengan disertai dengan pikiran kasar (*sa* = dengar *vitarkā* = pikiran kasar)
- *samāpattiḥ* = penyerapan sempurna

[*Sūtra* 1.42: Pada tahap ini disebut *Savitarkā samāpatti* dimana (*ubda*), makna (*artha*), dan isinya dicampur, dan menjadi pengetahuan spesial].

समृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भोसा निर्वितकर्म॥४३॥

*Snytipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā
nirvitarkā||43||*

- *smṛti* = memor
- *pariśuddhau* = disucikan dengan baik (*pari* = di atas; *suddhau* = penyucian)
- *svarūpaśūnya* = bebas dari hakikatnya sendiri (*śūnya* = kosong; *svarūpa* = hakikatnya sendiri)
- *īva* = seperti apa adanya
- *arthā* = objek, bentuk
- *mātra* = hanya
- *nirbhāsā* = bersinar

[*Sūtra* I.43: Ketika memori (*smṛti*) sepenuhnya disucikan dengan baik (*pariśuddhau*), pengetahuan objek konsentrasi itu saja bersinar (*nirbhāsā*), bebas dari perbedaan nama dan sifat. Keadaan ini disebut *nirvitarkā samādhi*, atau *saṁādhi* tanpa pikiran kasar].

एतयेव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता॥४४॥
Etyayainva savicārā nirvicārā ca sūksmaviṣayā vyākhyātā||44||

- *etaya* = dengan cara yang sama

▪ *eva* = juga

- *savicārā* = reflektif, disertai oleh pikiran-pikiran halus (*sa* = dengan; *vicāra* = pikiran-pikiran halus)

▪ *nirvicārā* = super atau tanpa reflektif, bebas dari pikiran pikiran halus (*nir* = tanpa; *vicārā* = pikiran halus)

▪ *ca* = dan

- *sūksma viṣayā* = objek halus (*sūksma* = halus; *viṣayā* = objek)
- *vyākhyāta* = dijelaskan, didefinisikan

[*Sūtra* I.44: Dalam cara yang sama, *svicārā* (reflektif) dan *nirvicārā* (super atau nonreflektif) *saṁādhi* yang objek-objeknya halus (*sūksma viṣayā*), juga dijelaskan (*vyākhyāta*)].

पृथग्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्॥४५॥
Sūksmavिषयत्वं cālingaparyavasānam||45||

- *nirvitarkā* = tanpa pikiran kasar (*nir* = tanpa; *vitarkā* = pikiran kasar)
- *sūksma* = halus
- *viṣayatvam* = keobjektifan
- *ca* = dan
- *aliṅga* = tak terdefinisi
- *pariyavasānam* = berakhir hanya pada

[*Sūtra* I.45: Dan kehalusan (*sūksma*) objek-objek konsentrasi yang mungkin berakhir atau berpuncak hanya pada (*pariyavasānam*) *aliṅga* – *Prakṛti* yang tak terdefinisi (*aliṅga*)].

ता एव स्मौजः समाधिः॥४६॥
Tā eva smāujah samādhīḥ||46||

- *eva* = mereka
- *cūḍā* = hanya

- *sabījāḥ* = dengan biji
- *saṁādhiḥ* = kontemplasi dalam

[*Sūtra* I.46: Semua keadaan *saṁādhi* (yang dijelaskan dalam *sūtra* sebelumnya) bergantung pada dukungan atau biji, dan disebut *sabīja*

निर्विचारत्रैशासद्येऽद्यात्मप्रसादः॥४७॥

Nirvicāravaiśāradye'dhyātmaprasādaḥ॥४७॥

- *nirvicāra* = super atau tanpa refleksif, bebas dari pikiran-pikiran halus (*nir* = tanpa; *vicāra* = pikiran halus)
- *vaiśāradye* = murni
- *adhyātma* = roh tertinggi
- *prasādah* = bersinar

[*Sūtra* I.47: Dari kemahiran di dalam *nirvicāra samapatti* muncullah kesucian. *Sattva* mengalir tak tergoyahkan, menyulut sinar spiritual roh tertinggi (*adhyātma*)].

ऋतमभरा तत्र प्रज्ञा॥४८॥

R̥tam̍bhara tatra prajñā॥४८॥

- *r̥tam̍bhara* = benar absolut
- *tatra* = ini
- *prajñā* = kesadaran

[*Sūtra* I.48: Pemahaman atau pengelahan mendalam (*prajñā*)

(diraih) di dalam (keadaan *nirvicāra samādhi* atau *nirvicāra sunāpatti*) (disebut) *r̥tam̍bhara*].

अतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यतिषया विशेषार्थत्वात्॥४९॥

Śrutānumānaprajñābhāmyavīṣayā viśeṣārthaṁtvat॥४९॥

- *śruti* = pembelajaran kitab suci dengan cara mendengar
- *anumāna* = inferensi
- *prajñābhāyām* = dari pengetahuan
- *anya* = secara total berbeda
- *vīṣayā-viśeṣa* = kebenaran spesial
- *arthatvāt* = kognisi tentang

[*Sūtra* I.49: (Dan *prajñā* atau pengetahuan mendalam dicapai di dalam *nirvicāra samādhi*) secara total berbeda (*anya-vīṣayā*) dari pengetahuan-pengetahuan (*prajñābhāyām*) yang dicapai melalui pendengaran, pembelajaran kitab suci (*śruti*) atau inferensi (*anumāna*) karena hal-hal ini berhubungan dengan karakteristik tertentu (*vīṣeṣa*) dari objek-objek (*arthatvāt*)].

१००ः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी॥५०॥

līlāḥ saṁskāro nyasamskarapratibandhi॥५०॥

- *līlāḥ* = oleh karena itu
- *saṁskāraḥ* = impresi
- *anya* = yang lain
- *saṁskāra* = impresi
- *paribandhi* = melenyapkan

[Sūtra 1.50: Impresi laten yang dihasilkan oleh pikiran dalam

nirvicāra samādhi itu melenyapkan (*paribandhi*) semua impresi

masa lalu].

Sādhana Pāda

॥५॥ रवाद्यापेश्वरप्रणिधानाति क्रियाचोगः ॥८॥

Tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ [II]

- *tapaḥ* = menerima penderitaan sebagai penyucian
- *svādhyāya* = pembelajaran buku-buku suci
- *Īśvara* = Tuhan
- *pranidhānāni* = penyerahan diri
- *kriyāyogaḥ* = *yoga* dalam praktik

| *Sūtra* II.1 : Menerima penderitaan atau sakit sebagai bantuan untuk

penyucian (diri) – *tapa* , pembelajaran buku-buku spiritu (*svādhyāya*), dan menyerahkan diri kepada Tuhan (*Īśvara*) adalah unsur-unsur *kriyā yoga* (*yoga* dalam praktik)].

[*Sūtra* 1.51: Ketika impresi-impresi yang dibuat oleh *samādhi* itu juga dihilangkan (*nirodhāt*), sehingga tidak ada lagi gelombang pikiran sama sekali di dalam pikiran, lalu seseorang memasuki keadaan kontemplasi mendalam (*samādhi*) yang disebut *nirbijju* (tanpa biji)].

॥६॥ अदिभावनार्थः कलेशतनुकरणार्थेच ॥२॥

Samādhibhāvanārthaḥ kleśatanukarayārthaśca [2]

- *samādhi* = kontemplasi dalam
- *bhāvana* = menyebabkan terjadi
- *arthāt* = tujuan
- *kleśa* = hambatan
- *tanukaraya* = meminimalkan
- *arthāt* = untuk tujuan
- *et* = dan

[*Sūtra* II.2 : Praktek *yoga* berujuan mengurangi (*tanukarana*) hambatan-hambatan (*kleśa*) dan mengantarkan kepada konsentrasi sempurna (*samādhi*]).

अविद्यास्मितारागदत्वेषाभिनिवेशः पञ्च क्लेशाः॥३॥

Avidyāsmitārāgadatvēṣabhinivēśaḥ panca kleśāḥ॥३॥

- *avidyā* = kebodohan, ketidaktahuan
 - *asmitā* = egoisme
 - *rāga* = kemelekatan
 - *dvesa* = kebencian, dengki
 - *abhinivesaḥ* = terikat dengan kehidupan duniaawi
 - *pañca* = lima
 - *kleśaḥ* = hambatan; akar kata ‘*kliś*’ bermakna menyebabkan masalah; (*kleśa* adalah bentuk benda kata sifat *kliśta*)
- [*Sūtra* II.3 : Kebodohan (*avidyā*), egoisme (*asmitā*), kemelekatan (*rāga*), kebencian (*dvesa*), dan keterikatan dengan kenikmatan duniaawi (*abhinivesaḥ*) adalah lima hambatan (*pañca kleśaḥ*)].
- अविद्या क्षेत्रमुत्तरेण प्रसृप्ततनुविच्छिन्नोदारणम्॥४॥
- Avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchimodarāṇām॥४॥*
- *avidyā* = kebodohan, ketidaktahuan
 - *kṣetram*= lapangan
 - *uttaresām*= bagi yang lain yang mengikuti
 - *prasupta* = laten
 - *tanu* = lemah

[*Sūtra* II.4 : Kebodohan (*avidyā*) adalah sumber semua penderitaan (dan kesedihan apakah mereka laten (*prasupta*), lemah (*tanu*), dicegat (*vicchīna*) atau diberlanjutkan(*udāraṇām*)].

अनित्यशुचिदुखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मस्यातिरिविद्या॥५॥

Anityaśūcīduḥkhānātmasu nityaśūcīsukhātmasyātiravīdyā॥५॥

- *anitya* = tidak permanen
- *asūchi* = tidak murni
- *duḥkha* = sakit, menderita
- *anātmasu* = bukan Roh
- *nitya* = permanen, abadi
- *śuci* = murni
- *sukha* = menyenangkan, bahagia
- *ātman* = roh
- *khyātih* = kognisi
- *avidyā* = kebodohan, ketidaktahuan

- *vicchīna* = dicegat
- *udāraṇām*= berkelanjutan

[*Sūtra* II.5 : Memandang secara keliru ketidakpermanenan (*anitya*) sebagai permanen (*nitya*), yang tidak murni (*asūci*) sebagai murni (*śuci*), yang menyakitkan (*duḥkha*) sebagai yang menyenangkan (*sukha*), dan yang bukan roh (*ātmasu*) sebagai roh (*ātman*). ^Wmutanya ini disebut kebodohan/kgejapan spiritual (*avidyā*]).

▪ *dveṣā* = keengganam, benci

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवस्मिता॥६॥

Dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmīta॥6॥

- *dr̥k* = yang melihat, menyaksikan
- *darśana* = alat untuk melihat
- *śaktiyōḥ* = kekuatan (*śakti* = kekuatan)
- *eka* = satu; *ātmata* = keakuan)
- *īva* = seperti apa adanya
- *asmītā* = egoisme

[*Sūtra II.6* : Egoisme (*asmītā*) adalah identifikasi, seperti apa adanya, mengenai kekuatan Yang Melihat (*Puruṣa*) dengan kekuatan alat untuk melihat (yaitu tubuh-pikiran)].

सुखानुशयी रगः॥७॥

Sukhānūśayī rāgaḥ॥7॥

- *sukha* = senang
- *anuśayī* = mengikuti dengan
- *rāgaḥ* = kenelekatan

ते प्रतिप्रसवहेयाः सुक्षमाः॥१०॥

Te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ॥10॥

[*Sūtra II.7* : Kesenangan (*sukha*) mengantarkan kepada nafsu dan kemelekatan emosional (*rāga*)].

दुःखानुशयी द्रवेषः॥८॥

Duḥkhānūśayī dr̥vesaḥ॥8॥

- *duḥkha* = sakit, menderita
- *anuśayī* = mengikuti dengan

[*Sūtra II.8* : Kebencian (*dveṣā*) disebakan oleh penderitaan].

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारुद्देश्मिनिवेशः॥९॥

Svarasavāhī viduṣo'pi tatharuḍeśmīniśeṣaḥ॥9॥

- *sva-rasa* = dengan potensinya sendiri
- *vāhi* = mengalir
- *viduṣo'pi* = bahkan dalam yang bijaksana
- *tathārudhah* = yang eksis
- *abhinivesaḥ* = mengikat kehidupan

[*Sūtra II.9* : Keinginan untuk terikat (*abhinivesa*) dengan kehidupan melekat (sejak lahir) baik di dalam orang bodoh maupun orang pelajar. Hal ini karena pikiran mendapatkan impresi-imprese mengenai pengalaman kematiian dari banyak kelahiran sebelumnya]

ते प्रतिप्रसवहेयाः सुक्षमाः॥१०॥

Te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ॥10॥

- *te* = ini (jamak)
- *pratiprasava* = bergerak kembali ke dalam penyebabnya
- *heyāḥ* = dihancurkan

- *sūkṣmāḥ* = halus

दुःखानुशयी द्रवेषः॥८॥

Duḥkhānūśayī dr̥vesaḥ॥8॥

- *duḥkha* = sakit, menderita
- *anuśayī* = mengikuti dengan

kembali ke penyebab-penyebab utamanya – *pratipasa*va (yaitu ego).

६्यानहेयास्तद्वृत्तयः॥११॥

Dhyānāheyāstadvṛttayah॥I1॥

- *dhyāna* = dengan meditasi
- *heyāh* = dihancurkan
- *tad* = milik mereka
- *vṛttayah* = modifikasi aktif

[*Sūtra* II.11 : Di dalam keadaan aktif, mereka (yaitu *vṛtti*) dapat dihancurkan / didamaikan (*heyāh*) dengan meditasi (*dhyāna*].

क्लेशमूलः कर्मशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः॥१२॥

Kleśamūlaḥ karmaśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedanīyaḥ॥I2॥

- *kleśa* = hambatan
- *mūlaḥ* = akar
- *karma* *āśayah* = simpanan atau kandungan *karma-karma* (*karma* = tindakan yang bermula dari impresi dalam *samskāra*; *āśaya* = simpanan, kandungan, cadangan)
- *drīṣṭa* = nampak atau masa sekarang
- *adṛīṣṭa* = tak nampak atau masa yang akan datang
- *jama* = kelahiran
- *vedaniyah* = dialami

dalam kelahiran yang nampak (dalam waktu sekarang = *drīṣṭa*) atau dalam yang tak nampak (waktu yang akan datang = *adṛīṣṭa*).

सति मूले तट्टिपाको जात्यायुर्भौगः॥१३॥

Sati mūle tadviपāko jātyāyurbhogāḥ॥I3॥

- *sati* = dengan eksistensi
- *mūle* = tentang akar
- *tai* = miliknya
- *vipākah* = buah-buah
- *jāti* = kelahiran dari suatu jenis kehidupan
- *āyuh* = masa waktu hidup mereka
- *bhogāḥ* = pengalaman

[*Sūtra* II.13: Sepanjang itu (yaitu *Kleśa*) masih ada eksis pada akar (*mūle*), akibat atau hasil (*vipākah*) dari itu adalah kelahiran (*jāti*) masa hidup (*āyuh*) dan pengalaman (*bhogāḥ*)]

ते ह्लादपरितापफलः पृथ्यापृथ्यहेतुत्वात्॥१४॥

Te hlādaparitāpaphalāḥ pṛthypṛthypahetutvāt॥I4॥

- *te* = mereka (mengacu ke mereka yang lahir seperti di dalam *sūtra* terakhir)
- *hlāda* = kesenangan
- *paritīpa* = sakit
- *phalāḥ* = buah-buah
- *punya* = kemuliaan, kebaikan
- *apuya* = ketidakmuliaan, keburukan

(*Sūtra* II.12: Akumulasi jejak-jejak perbuatan kehidupan masa lalu (*karma* *āśayah*) berakar dalam penderitaan (*kleśa*), akan dialami

- *hetutvāt* = penyebab (the *punya* or *apunya*)

[*Sūtra* II.14: Sebagai akibat keberadaan dari kebaikan (*punya*) dan keburukan (*apunya*), mereka (yaitu kelahiran, masa hidup, dan pengalaman) (nampak sebagai) buah-buah (*phalāḥḥ*) masing-masing dari kesenangan (*hlāda*) atau penderitaan (*paritāpa*)]

परिणामतापसंस्कारदुःखेष्विग्रहवृत्तिंतिरोधाच्च दुःखमेत सर्वे

तिरेकिन्तः ॥ १५ ॥

*Parināmatapasanskaraduhkhaiguṇayatīvirodhacca
duḥkhameva sarvam vivekinaḥ* ॥ 15 ॥

- *parināma* = akibat, konsekwensi
- *tāpa* = kecemasan, penderitaan, siksaan
- *santikāra* = impresi
- *duḥkhaḥ* = sakit, penderitaan
- *guṇa* = sifat-sifat
- *vṛtti* = fungsi
- *virodhāt* = kontradiksi-kontradiksi
- *ca* = dan
- *duḥkham* = sakit, penderitaan
- *eva* = sungguh
- *sarvam* = semua
- *vivekinaḥ* = bagi dia yang membedakan

[*Sūtra* II.16: Penderitaan (*duḥkham*) yang belum terjadi (*anāgatam*) dapat dihindari (*heyam*)].

द्रष्टव्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १६ ॥
Dravṣṭavdyayoh samyogo heyahetuḥ ॥ 16 ॥

- *draṣṭra* = yang melihat
- *dravyayoh* = yang terlihat
- *samyogah* = kesatuan
- *heyah* = yang dapat dihindari
- *hetuh* = penyebab

(*duḥkham*) (berasal dari) akibat-akibat atau konsekwensi-konsekwensi (tindakan) (*parināma*) (dari) pengalaman-pengalaman menyediakan (*tāpa*) (dan dari) impresi-impresi laten (*santikāra*), dan juga karena oposisi (timbal-balik) dari modifikasi-modifikasi pikiran (*vṛtti*) dari *guṇa-guṇa* (atau sifat-sifat *Pradhāna*]).

द्वयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

Heyam duḥkhamanāgatam ॥ 16 ॥

[*Sūtra* II.17: Penyebab (*hetuh*) dari sakit yang dapat dihindari (*heyaz*) itu adalah persatuan (*samyogah*) dari Yang Melihat – *draṣṭra* (*Purusha*) dan Yang Dilihat – *dravya* (*Pṛakti*, atau Alam), sebagai) menyedihkan (*duḥkham*) karena penderitaan-penderitaan

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगपवर्गर्थं हृश्यम्॥१८॥

Prakāśākriyāsthitiśīlāṁ bhūtendriyātmakāṁ bhogāpavargārthaīn dṛṣyam||18||

- *prakāśa* = sinar, cahaya
- *kriyā* = aktivitas
- *sthiti* = statis
- *śīla* = alam
- *bhūtam* = elemen-elemen alam (tanah, air, api, udara, dan ether)
- *indriya* = indra-indra
- *ātmakanām* = terdiri atas (elemen-elemen alam dan indra)
- *bhoga* = pengalaman, kenikmatan
- *apavarga* = pembebasan
- *artham* = tujuannya
- *dṛṣyam* = yang dilihat

[*Sūtra* II.18 : Yang dapat dilihat (*dṛṣya*) adalah alam (*śīla*) terdiri atas *guṇa-guṇa*: sinar – *prakāśa* (*sattvam*), aktivitas – *kriyā* (*rajas*), dan statis – *sthiti* (*tamas*); dan terdiri atas elemen-elemen alam (*bhūta*) dan indra-indra (*indriya*); yang tujuannya (*artha*) adalah untuk menyediakan (kesempatan) kepada *Puruṣa* baik pengalaman-pengalaman (*bhoga*) maupun pembebasan (*apavarga*)].

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वर्णिः १९ ॥

Viśeṣavिशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि guṇaparvṛṇiḥ||19||

- *viśeṣa* = spesifik

- *avīśeṣa* = nonspesifik
- *linigramātra* = didefinisikan (*linga* = tanda, jejak; *māṭra* = hanya)
- *alīṅgani* = tak terdefinisikan
- *guṇa* = sifat-sifat
- *parvāṇi* = keadaan, tingkatan

[*Sūtra* II.19 : Tingkatan-tingkatan (*parvāṇi*) mutasi *guṇa* adalah spesifik (*viśeṣa*), nonspesifik (*avīśeṣa*), terdefinisikan (*linga*), dan tak terdefinisikan (*alīṅga*)].

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि प्रत्ययानुपश्यः २० ॥

drasṭā dṛśimātrāḥ śūद्रोऽपि प्रत्ययानुपश्यः||२०||

- *drasṭā* = Yang Melihat
- *dṛśimātrah* = kekuatan melihat (*dṛśi* = melihat; *mātrah* = kekuatan)
- *śūdraḥ* = murni
- *api* = walaupun
- *pratyayāḥ* = melalui pikiran
- *anupaśyāḥ* = nampak sepertinya melihat

[*Sūtra* II.20 : Ia Yang Melihat (*drasṭā*) bukan apa-apa melainkan kekuatan melihat (*dṛśimātrah*), yang walaupun murni (*śūdraḥ*), nampak sepertinya melihat (*anupaśyāḥ*) melalui pikiran (*pratyayaḥ*).

तदेव एव दृश्यस्यात्मा २१ ॥

Indarha eva dṛśyasyātma||21||

- *tadarthaḥ* = untuk keperluan Dia (*Puruṣa*) (*tad* = itu; *artha* = tujuan)
- *eva* = hanya
- *drśasya* = yang dilihat (*Prakti*)
- *ātmā*= eksistensi, esensi

[*Sūtra* a II.21 : Hakikat dari yang bisa diketahui (*drśasya*, yaitu *Prakti*) sungguh (menjadi) objek (persepsi) dari Itu (yaitu *Puruṣa*)].

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तद्वयसाधारणत्वात्॥२२॥

Kṛtārtham pratि nāṣṭamapyaṇaṣṭam tadaṇyasyādāñāraṇatvāt||22||

- *kṛtārtham* = yang telah mencapai pembebasan (*kṛta* = meraih; *artham* = tujuan)
- *prati* = terhadap dia
- *naṣṭam* = dihancurkan
- *api* = walaupun
- *anāṣṭam* = tidak dihancurkan
- *tat* = itu
- *anya* = yang lain
- *sādhāraṇatvat* = umum

[*Sūtra* II.22 : Walaupun objek pengalaman menjadi tidak riil bagi dia yang telah mencapai keadaan pembebasan (*kṛtārtham*), ia tetap eksis riil bagi semua (*sādhāraṇatvat*) mahluk hidup lainnya (*anya*)].

स्वस्वाभिशक्तयोः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥
Swasvābhīśaktyoḥ svarūpopalabdhīhetuḥ samyogaḥ||23||

- *sva* = sedang dimiliki (*Prakti*)
- *svāmi* = Yang Memiliki (*Puruṣa*)
- *śāktyoh* = tentang kekuatan mereka
- *svarūpa* = tentang hakikat, bentuk (*sva* = milik sendiri; *rūpa* = bentuk)
- *upalabdhī* = pengakuan, realisasi
- *hetuḥ* = penyebab, alasan
- *samyogaḥ* = penyatuhan, hubungan

[*Sūtra* II.23: Penyatuan (*samyoga*) adalah penyebab (*hetu*) realisasi (*upalabdhī*) hakikat sejati (*svarūpa*) dari dua kekuatan (*śakti*) (yang disebut) “objek – sebagai milik” – (*sva*) (dan) “subjek – sebagai pemilik” – (*swami*)].

तस्य हेतुरविद्या॥२४॥

Tasya heturavidyā||24||

- *tasya* = miliknya (dari *sūtra* terakhir)
- *hetuḥ* = penyebab, alasan
- *avidyā* = kegelapan, kebodohan

[*Sūtra* II.24 : Penyebab (*hetu*) penyatuhan ini adalah kegelapan / kebodohan (*avidyā*)]

तदभावत्संयोगाभ्यो हानं तद्वशः कैवल्यम्॥२५॥

Tadabhāvātsaṁyogābhāvo hānaṁ taddṛśeḥ kāivalyam||25||

- *tad* = miliknya (miliknya kegelapan)

- *abhāvāt* = ketidakhadiran (mengenai kegelapan pada *sūtra* terakhir)

samyogaḥ = penyatuhan

abhāvāḥ = absen

hānam = pemindahan, penghilangan

tad = itu

dṛśeḥ = tentang Yeng Melihat, Yang Mengetahui (*Purusa*)

kaivalyam = kemandirian, isolasi, kebebasan absolut

[*Sūtra* II.25: Dengan ketidakhadiran (*abhāvāḥ*) kegelapan atau kebodohan ini, tidak ada penyatuhan (*samyoga*) apapun muncul. Ini adalah kemandirian / kebebasan absolut (*kaivalyam*) Yang Melihat – *dṛśe* (*Purusa*)].

विवेकाख्यातिरविष्टलवा हानोपायः॥२६॥

Vivekakhyātiraviplavā hānopāyadi||26||

- *vivekakhyātih* = pengetahuan atau penegasan diskriminatif (*viveka* = diskriminatif, kemampuan membeda-bedakan; *khyātih* = pengetahuan)
- *a vīplavā* = tak terganggu
- *hāna* = pemindahan, penghilangan
- *upāyah* = metoda, tata-cara
- *ā* = mengantarkan, hingga pada

[*Sūtra* II.26: Sarana (*upāya*) untuk mencapai pembebesan (*hāna*) adalah pengetahuan diskriminatif (*vivekakhyātih*), yang secara total bebas dari kebingungan (*a vīplavā*)].

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमि: प्रजा॥२७॥
Tasya saptaudhā prāntabhumīḥ prajñā||27||

tasya = miliknya (laki-laki)

saptadhā = tujuh tingkat, tujuh lapis

prānta = akhir, tertinggi

bhūmiḥ = tingkat, derajat

prajñā = kebijaksanaan, kemampuan membeda-bedakan

[*Sūtra* II.27: Kebijaksanaan (*prajñā*) seseorang (yang telah mencapai pengetahuan diskriminatif) pada tahapan akhir (*prāntabhumīḥ*) adalah tujuh lapis / tingkatan (*saptadhā*)].

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये जानदीप्तिराविवेकाख्यातेः॥२८॥
Yogāṅgānusūṭhānādāśuddhikṣaye jīvānādīptirāvivekākhyāteḥ||28||

- *yoga* = pengetahuan
- *aṅga* = anggota
- *anuṣṭhānat*=melalui, dengan latihan
- *aśuddhiḥ* = ketidakdiamurnian, ketidaksucian
- *kṣayē* = penghancuran, pengurangan
- *jīvana* = kebijaksanaan, pengetahuan
- *dīptiḥ* = sinar, cahaya
- *ā* = mengantarkan, hingga pada
- *viveka-khyātēḥ* = pengetahuan diskriminatif, pengetahuan yang dapat membeda-bedakan (*viveka* = diskriminatif; *khyātih* = pengetahuan)

I.Sūtra II.28: Dengan penghancuran (ksaye) ketidakmurnian (*asūddhiḥ*) melalui praktik (*anuṣṭhānat*) bagian-bagian (*anya*) *yoga* (akan muncul) sinar (*dīptih*) pengetahuan (*jñāna*) yang berpuncak pada pengetahuan diskriminatif (*viveka-khyāteḥ*).

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणानसमाधियोगात्मानानि॥
२९॥

*Yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamād
hayośṭāvāṅgāni|29|*

- *yamāḥ* = pantangan
- *asteya* = tidak mencuri
- *brahmacharya* = mengendalikan hawa nafsu
- *aparigrahāḥ* = tidak serakah

- *yama* = pantangan
- *niyama* = disiplin diri
- *āsana* = sikap tubuh, postur meditation posture (akar kata ‘as’, artinya ‘duduk’)
- *prāṇayāma* = pengaturan atau pengendalian pernafasan
- *pratyāhāra* = menarik indra-indra (dari objek-objeknya)
- *dharanā* = konsentrasi
- *dhyāna* = meditasi
- *samādhi* = komtemplasi, atau keadaan super kesadaran
- *aṣṭau* = delapan
- *āngāni* = anggota atau bagian

[Sūtra II.30: *Yāmā* terdiri atas nonkekerasan (*ahinsā*), kebenaran (*satya*), tidak mencuri (*asteya*), mengendalikan hawa nafsu (*brahmacharya*), dan tidak serakah (*aparigrahā*)].

जातिदेशकालसमयानविच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्॥३१॥
*Jātidesakālasamayāvachchinnāḥ sārvabhaumā
mahāvratam|31|*

- *jati* = jenis kelahiran, kelas, spesies
- *desa* = tempat
- *kāla* = waktu
- *samaya* = keadaan
- *anavachchinnāḥ* = tidak dibatasi oleh
 - *sārvabhaumāḥ* = universal, dalam semua bagian (*sārvā* = semua; *sārvabhaumāḥ* = bagian)
 - *mahāvratam* = sumpah agung (*māha* = agung; *vratam* = sumpah)

[Sūtra II.29: Delapan bagian *yoga* adalah 1) *yama* (pantangan), 2) *niyama* (kebijakan), 3) *āsana* (sikap tubuh, postur), 4) *prāṇayāma* (pengendalian pernafasan), 5) *pratyāhāra* (penarikan indra-indra dari objeknya), 6) *dharanā* (konsentrasi), 7) *dhyāna* (meditasi), dan 8) *samādhi* (kontemplasi, super kesadaran)].

अहिंसास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा:॥३०॥
Ahīnsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ|30|

- *ahīnsā* = non-kekerasan, tidak menyakiti
- *satya* = kebenaran, kejujuran
- *asteya* = tidak mencuri
- *brahmacharya* = mengendalikan hawa nafsu
- *aparigrahāḥ* = tidak serakah

[*Sūtra II.31*: (Bagian-bagian *Yāmā* tersebut berubah menjadi) sebuah sumpah agung (*mahāvratam*) yang universal (*sārvabhaumāḥ*), dan tidak dibatasi (*ana vachchhimāḥ*) oleh (pertimbangan-pertimbangan) jenis kelahiran (*jati*), tempat (*desa*), waktu (*kāla*) atau keadaan (*samaya*)].

शौचसन्तोषतपःस्वाद्यारेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

Śaucasantosatalapahśvādhyāyeśvarapranidhānāni niyamāḥ॥३२॥

- *śauca* = kemurnian atau kesucian (tubuh dan pikiran)
- *santosa* = kepuasan
- *tapah* = menerima penderitaan dan bukan menyebabkan penderitaan
- *svādhyāya* = belajar sendiri kitab-kitab spiritual
- *īśvara prañidhānāni* = memuja Tuhan atau menyerahkan diri
- *niyamāḥ* = kebaikan

[*Sūtra II.32*: *Niyamā* terdiri atas kemurnian (*śauca*), kepuasan (*santosa*), menerima tetapi bukan menyebabkan penderitaan (*tapah*), belajar sendiri buku-buku spiritual (*svādhyāya*), dan memuja Tuhan{menyerahkan diri}(*īśvara prañidhānā*)].

वितर्कं हिंसादयः कृतकारितानुभाविता लोभक्रोधमोहपूर्वका

प्रतिपक्षमद्याधिमात्रा दुःखागानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्॥३४॥

*Vitarkā hīnsādayaḥ kṛitakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā
dhūkhajñānanantāphalā iti pratipakṣabhāvanam*॥३४॥

- *vitarkaḥ* = pikiran negatif, menyimpang (dari *yama* dan *niyama*)

- *hīnsādayaḥ* = kekerasan, dan sebagainya (*hīnsa* = menyakiti; *īdayaḥ* = dan sebagainya, dan seterusnya)
- *kṛita* = dilaksanakan
- *kārita* = menyebabkan akan dikerjakan (oleh orang lain)
- *mūmoditāḥ* = disetujuai (ketika dikerjakan oleh orang lain)
- *lobha* = raksus
- *krodha* = marah
- *moha* = kebingungan

pratipakṣa = pikiran-pikiran yang berlawanan

■ *bhāvanam* = semestinya dipikirkan mengenai

[*Sūtra II.33*: Ketika diganggu (*bādhane*) oleh pikiran-pikiran negatif (*vitarka*), pikiran-pikiran positif-lah yang harus dipikirkan. Ini adalah *pratipakṣa bhāvana*].

- *vitarka* = pikiran negatif, menyimpang (dari *yama* dan *niyama*)
- *bādhane* = ketika diganggu oleh

- *ajñāna* = kebodohan, kegelapan (*a* = tanpa; *jñāna* = pengetahuan)
- *ananta* = tak hingga, tanpa batas (*an* = tanpa; *anta* = akhir)
- *phalāḥ* = buah-buah, akibat, efek
- *iti* = jadi
- *pratipakṣa* = pikiran-pikiran yang berlawanan
- *bhāvanam* = semestinya dipikirkan mengenai

[*Sūtra* II.34: Rintangan-rintangan di jalan *yoga* – seperti tindakan kekerasan (*himsādayaḥ*) dan ketidakbenaran – bisa diciptakan secara langsung atau disebabkan atau disetujui secara tidak langsung, mereka (rintangan-rintangan itu) mungkin dimotivasi oleh loba/raksu (*lobha*), kemarahan (*krodha*) atau kepentingan pribadi, mereka bisa ringan (*mydu*), sedang (*madhya*) atau intens / ekstrim (*adhimātrāḥ*), tetapi mereka tidak pernah berhenti (*ananta*) menyebabkan penderitaan (*duḥkha*) dan kegelapan / kebodohan (*ajñāna*). Seseorang harus mengatasi pikiran-pikiran yang terpecah (*pratipakṣa bhāvana*) dengan mengingat hal ini.

अहेसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः॥३५॥

Ahīnsāpratiṣṭhāyāṁ tatsannidhau vairatyāgaḥ॥[35]

- *ahīnsā* = nonkekerasan, tidak menyakiti
- *vaira-tyāgaḥ* = terbangun landasan dengan kuat
- *tat* = di dalam dia
- *vaira-tyāgaḥ* = menghentikan permusuhan (*vaira* = permusuhan; *tyāga* = mengentikan)

[*Sūtra* II.35: Ketika seorang (*yogi*) menjadi teguh tak tergoyahkan (*pratiṣṭhayāṁ*) di dalam pantangan melukai / membahayakan orang / mahluk lain (*ahīnsā*), kemudian semua mahluk hidup akan berhenti merasa bermusuhan (*vaira-tyāgaḥ*) di di dalam kehadirannya].

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्॥३६॥

Satyapratīṣṭhāyāṁ kriyāphalaśrayatvam॥[36]

- *satya* = kebenaran, kejujuran
- *pratiṣṭhāyāṁ* = terbangun landasan dengan kuat
- *kriyā* = tindakan, perbuatan
- *phalāḥ* = buah, akibat
- *āśrayatvam* = menjadi tunduk (*yogi*)

[*Sūtra* II.36: Ketika seorang *sādhaka* telah terbangun kuat (*pratiṣṭhāyāṁ*) di dalam melaksanakan kebenaran (*satya*), kata-kata / tindakannya menjadi demikian kuat sehingga apa saja yang ia katakan menjadi kenyataan].

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्॥३७॥

Asteypṛatiṣṭhāyāṁ sarvaratnopasthānam॥[37]

- *asteya* = tidak mencuri
- *pratiṣṭhāyāṁ* = terbangun landasan dengan kuat
- *sarva* = semua
- *ratha* = permata atau kekayaan
- *upasthānam* = mendekat, datang

[*Sūtra* II.37: Bagi seseorang (*yogi*) yang telah terbangun kuat (*pratiṣṭhāyam*) di dalam tindakan tidak mencuri (*asteya*), semua kekayaan (*ratna*) akan datang / mendekat (*upasthānam*) kepadanya].

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥३८॥

Brahmacaryapratīṣṭhāyām vīryalābhah॥३८॥

- *brahmacarya* = mengendalikan hawa nafsu, melatih kehadiran Tuhan
- *pratiṣṭhāyam* = terbangun landasan dengan kuat
- *vīrya* = kekuatan, vitalitas
- *lābhah* = dicapai, diperoleh

[*Sūtra* II.38: Ketika seseorang (*yogi*) menjadi terbangun kuat (*pratiṣṭhāyam*) dalam pengendalian hawa nafsu (*brahmacarya*), kekuatan spiritual (*vīrya*) akan dicapai (*lābhah*)].

अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मकथन्तासम्बोधः॥३९॥

Aparigrahasthairyē janmakathantāsambodhah॥३९॥

[*Sūtra* II.40: Dengan penyucian tubuh dan pikiran (*śaučāt*) seseorang tidak tertarik (*jugupsā*) lagi melakukan kontak dengan orang lain (*sva-aṅga*) untuk pemenuhan hawa nafsu]

सत्त्वाशुद्धिसौमनस्यकाक्योन्दिद्यजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च॥४१॥

Sattvaśuddhiśaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayo gyatvāni ca॥४१॥

- *aparigraha* = tidak serakah
- *sthairyē* = ditegaskan, stabil
- *janma kathamīkā* = bagaimana dan mengapa kelahiran terjadi
- *sambodhah* = penerangan sempurna/penuh
- *indriya-jaya* = penguasaan pikiran (*indriya* = indria yang aktif and kognitif; *jaya* = pengendalian)
- *ātma darśana* = realisasi atau kesadaran roh
- *yogyatāni* = kecocokan

bersikap kuat (*sthairyē*) tidak rakus terhadap kepemilikan (*aparigraha*).

शौचात्स्वाइनाजगृष्मा परैरसंसर्वः॥४०॥

Saucaṭsvāṅgajugupsā parairasansargah॥४०॥

- *śaučāt* = melalui penyucian (tentang tubuh dan pikiran) = anggota tubuh, tubuh
- *sva-aṅga* = untuk tubuh seseorang (*sva* = milik sendiri; *aṅga* = anggota tubuh, tubuh)
- *jugupsā* = jijik, tidak tertarik
- *paraiḥ* = tanpa yang lainnya
- *asamsargah* = penghentian kontak

[*Sūtra* II.39: Pengetahuan penuh (*sambodhah*) terhadap kelahiran masa lalu, sekarang, dan yang akan datang dicapai ketika seseorang

- *ca* = dan

[*Sūtra* II.41: Selain dari hal itu, seseorang meraih kemurnian *sattva*

(*sattvasuddhi*), kejelasan pikiran (*saumanasya*), keterfokusan pada

satu titik (*ekāgra*), penguasaan atas indra-indra (*indriya-jaya*), dan

kecocokan bagi realisasi roh (*ātma darsana*].

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः॥४२॥

Santosādanuttamasukhhalābhah||42||

- *santosat* = kepuasan
- *anuttanah* = tertinggi
- *sukha* = kegembiraan, kesenangan
- *lābhah* = dicapai

[*Sūtra* II.42: Dengan kepuasan (*santoṣa*), kegembiraan tertinggi

(*anuttanah sukha*) diraih (*lābhah*).

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥४३॥

Kāyendriyasiddhirashuddhikṣayāttapasah||43||

- *kāya* = tubuh
- *indriya* = indria yang aktif dan kognitif
- *siddhih* = kekuatan mistik
- *asūdhi* = ketidakmurnian
- *ksayat* = karena penghancuran
- *tapasah* = pelatihan indra-indra, penghematan

[*Sūtra* II.43: Dengan disiplin diri (*tapasah*), ketidakmurnia (*asūdhi*) tubuh (*kāya*), dan indra (*indriya*) dihancurkan da kekuatan-kekuatan mistik (*siddhih*) dicapai].

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः॥४४॥

svādhyāyādīstadevatasamprayogaḥ||44||

- *svādhyāyāt* = melalui pembelajaran buku-buku suci
- *iṣṭadevatā* = dewa pilihan
- *saṃprayogaḥ* = dihubungkan dengan, persekutuan

[*Sūtra* II.44: Dengan pembelajaran buku-buku suci (*svādhyāyāt*) muncullah realisasi Tuhan atau persekutuan (*saṃprayogaḥ*) dengan dewa pujaannya (*iṣṭadevatā*).

समाधिसिद्धिरेश्वरप्रणिधानात्॥४५॥

Samādhisisiddhirīśvarapraṇidhānat||45||

- *saṃādhi* = penyerapan dalam meditasi, kontemplasi
- *siddhiḥ* = pencapaian
- *īśvara prāṇidhānat* = penyerahan diri total kepada Tuhan

[*Sūtra* II.45: Dengan penyerahan diri total kepada Tuhan (*īśvara prāṇidhānat*), kesempurnaan (*siddhiḥ*) dalam *saṃādhi* dicapai].

स्थिरसुखमासनम्॥४६॥

Sthirasukhamāsanam||46||

- *sthira* = stabil
- *sukham* = menyenangkan

- *āśanam* = sikap tubuh, postur (dari akar kata 'as', berarti 'duduk')

[*Sūtra* II.46: *Āsana* adalah sikap tubuh yang stabil (*sthira*) dan menyenangkan (*sukham*).

प्रयत्नशेषित्यानन्तसमाप्तित्रयाम्॥४७॥

Prayatnaśaithilyānantasumāpatibhyām||47||

- *prayatna* = kecendrungan alamiah bagi ketidakdiaman
- *saithilya* = dengan mengendorkan
- *ananta* = tak hingga
- *samāpattiḥyām* = bermeditasi pada

[*Sūtra* II.47: Dengan relaksasi (*saithilya*) terhadap kecendrungan alamiah bagi ketidakdiaman dan dengan penyerapan total (*samāpattiḥyām*) ke dalam yang tak terbatas (*ananta*), sikap tubuh dapat dikuasai].

ततो द्वन्द्वानक्षिधातः॥४८॥

Tato dvandvānabhīghātāḥ||48||

- *tataḥ* = dengan demikian, oleh karena itu
- *dvandvāḥ* = dengan dualisme, dikotomi
- *anabhīghātāḥ* = tidak terganggu

[*Sūtra* II.48: Dengan demikian (*tataḥ*), seorang *sādhaka* tak terganggu (*anabhīghātāḥ*) oleh dualisme (*dvandvāḥ*)].

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥४९॥
Tasminstati śvāsapraśvāsayorgatīvichchedaḥ prāṇayāmaḥ||49||

Tasminstati śvāsapraśvāsayorgatīvichchedaḥ prāṇayāmaḥ||49||

- *tasmīn* = di atas itu (kesempurnaan postur meditasi)
- *sati* = sedang dicapai
- *śvāsa* = penarikan nafas
- *praśvāyoḥ* = pengembusan nafas
- *gati* = pergerakan
- *vicchedaḥ* = pengembusan nafas
- *prāṇayāmaḥ* = pengendalian nafas

[*Sūtra* II.49: *Prāṇayāma* adalah pengaturan nafas masuk (*śvāsa*) dengan pengembusan nafas keluar (*praśvāyoḥ*) dengan penahanan (*vicchedaḥ*). Hal ini agar dilaksanakan hanya setelah kesempurnaan (*śvāsa*) dalam *āsana* telah dicapai].

ताह्याक्ष्यन्तरस्तमभवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परिवर्षे दीर्घसूक्ष्मः॥५०॥

Vāhyābhīyantara stambhavṛttir deśakāla saṅkhyābhīḥ paridṛṣṭo drīghasūksmaḥ||50||

- *bāhya* = eksternal
- *ābhīyantara* = internal
- *stambha* = menahan, memegang
- *vṛttiḥ* = modifikasi, fluktuasi, gerak-gerik
- *desa* = tempat, lokasi
- *kāla* = waktu
- *saṅkhyābhīḥ* = jumlah, nomor

▪ *paridrisṭah* = diatur, diamati

▪ *dīrgha* = panjang

▪ *sūksmāḥ* = pendek

▪ *āvaraṇam* = pembungkus, penghalang

[*Sūtra II.50*: *Prāṇayāma* mempunyai tiga pergerakan (*vṛttih*), yaitu

eksternal (*bāhya*), internal (*ābhyanṭara*), dan penahanan nafas (*stambha*). (Dan ketika *prāṇayāma*) dilaksanakan (*stambha*) menurut ruang (*désa*), waktu (*kāla*), dan jumlah (*samkhyābhīḥ*), ia menjadi panjang (*dīrgha*) dan halus (*sūksmāḥ*].

वाह्याभ्यन्तरविषयाद्वेषी चतुर्थः॥५१॥

Vāhyābhyanṭaravivikṣayākṣepī caturthaḥ||51||

- *bāhya* = eksternal
- *ābhyanṭara* = internal
- *vivikṣaya* = objek
- *ākṣepi* = konsentrasi
- *chaturthaḥ* = keempat

[*Sūtra II.51*: Jenis yang keempat dari *prāṇayāma* melampaui wilayah-wilayah pengaruh *prāṇayāma* eksternal dan internal].

ततः क्षीयते प्रकाशात्वरणम्॥५२॥

Tataḥ kṣiyate prakāśāvaranam||52||

- *tataḥ* = sebagai akibat, dari itu
- *kṣiyate* = dihancurkan
- *prakāśa* = sinar

[*Sūtra II.52*: Sebagai hasilnya (*tataḥ*), pembungkus (*āvaraṇam*) yang menghalangi Simar (*prakāśa*) (pengetahuan) dihancurkan (*kṣiyate*)].

॥रणस् च योग्यता मनसः॥५३॥
Dhāraṇāsu ca yogyatā manasāḥ||53||

- *dhāraṇāsu* = untuk konsentrasi
- *ca* = dan
- *yogyatā* = menjadi fit, mantap
- *manasāḥ* = pikiran

[*Sūtra II.53*: Pikiran (*manasāḥ*) juga menjadi fit (*yogyatā*) untuk praktik konsentrasi (*dhāraṇāsu*).

रचितेष्यासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां

प्रत्याहारः॥५४॥

*Svarṇayasya samprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṁ
pratyāhārati*||54||

- *sva* = milik mereka sendiri
- *vivikṣaya* = objek
- *asamprayoge* = menarik
- *cittasya svarūpa* = hakikat pikiran
- *anukāraḥ* = meniru
- *īva* = seperti adanya
- *indriyāṇāṁ* = indra
- *pratyāhārati* = menarik indra-indra ke dalam

[*Sūtra* II.54: Ketika indra-indra ditarik dari objek-objeknya, pikiran

dan kesadaran dari objek-objek eksternal, dan kemudian menarik

mereka ke dalam ke arah roh (yang melihat), adalah *pratyāhāra*].

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्॥५४॥

Tataḥ paramā vasyatātendriyāṇām॥५५॥

- *tataḥ* = kemudian
- *paramā* = penguasaan tertinggi
- *indriyanām* = indriya

[*Sūtra* II.55: Dari praktik itu (yaitu *pratyāhāra*) (*tataḥ*) kendali tertinggi (*paramā* *vasyatā*) atas indra-indra (*indriyanām*) dapat dicapai].

देशबन्धाश्चित्तस्य धारणा ॥१॥

Desabandhaścittasya dhāraṇā॥१॥

- *desāḥ* = tempat
- *bandhaḥ* = pengikat
- *cittasya* = mengenai pikiran
- *dhāraṇā* = konsentrasi

[*Sūtra* III.1: *Dhāraṇā* adalah memusatkan/mengingatkan pikiran pada satu tempat (*desāḥ*), objek atau ide].

तत्र प्रत्ययोक्तानता द्यानम्॥३॥

Tatra pratayayaoktānata dhyānam॥३॥

- *tatra* = di sana (di tempat itu pada 3.1)
- *pratayaya* = arus kognisi
- *ekatānatā* = dilanjutkan (*eka* = satu; *tānatā* = berlanjut diajarkan)
- *dhyānam* = meditasi

[*Sūtra* III.2: Di dalam itu – dalam *dhāraṇā* – (*tatra*), aliran berlanjut dari modifikasi mental (*pratayaya*) yang serupa (*ekatānatā*) adalah *dhyāna* (meditasi)].

तदेवर्थमात्रजिभीसं स्वरूपशून्यमिति समाप्तिः ||३||

Tadevārthamātranirbhāsam svarūpasūnayamīva samādhiḥ||3||

- *tad eva* = itu (meditasi) sendiri.
- *artha nātra* = objek itu sendiri
- *nirbhāsam* = bersinar
- *svarūpa* = bentuknya sendiri (*sva* = milik sendiri; *rupe* = bentuk)
- *śūnyam* = kosong
- *īva* = seperti adanya
- *samādhiḥ* = kontemplasi, penyerapan mendalam meditasi

[*Sūtra* III.3: *Samādhi* (konsentrasi sempurna) adalah itu (kondisi) dimana hanya objek (konsentrasi) bersinar (*nirbhāsam*), dan roh absen (*śūnyam*), seperti apa adanya].

त्रयमेकत्र संयमः ||४||

Trayamekatra saṁyamaḥ||4||

- *trayaṁ* = yang tiga

- *ekatra* = atas satu objek
- *saṁyamaḥ* = latihan *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), and *sanādhi* dilaksanakan bersama-sama

[*Sūtra* III.4: Latihan yang tiga ini (yaitu *dhāraṇā*, *dhyāna*, and *sanādhi*) atas satu objek disebut *saṁyama*].

तज्जयात्प्रजालोकः ||५||

Tajjayaāprajñālōkaḥ||5||

- *tat* = dari miliknya
- *jayaḥ* = penguasaan
- *prajñālokaḥ* = sinar pengetahuan

[*Sūtra* III.5: Dengan penguasaan (*jayaḥ*) atas *saṁyama* muncullah sinar pengetahuan (*prajñālokaḥ*)].

तस्य भूमिषु विनियोगः ||६||

Tasya bhūmīṣu viniyogaḥ||6||

- *tasya* = miliknya
- *bhūmīsu* = dengan tahapan
- *vinyogaḥ* = latihan

[*Sūtra* III.6: Harus ada aplikasi (*vinyogaḥ*) dari itu (*tasya*) – yaitu *saṁyama* dalam tahapan-tahapan praktik (*bhūmīsu*)].

त्रयमन्तराङ्गं पूर्वक्यः ||७||

Trayamantaraṅgām pūrvebhyaḥ||7||

- *trayaṁ* = yang tiga
- *antar* *aṅgāḥ* = internal
- *pūrvebhyaḥ* = yang terdahulu

[*Sūtra* III.7: Yang tiga (*trayaṁ*) ini (yaitu *dhāraṇā*, *dhyāna*, and *sanādhi*) lebih internal dalam praktik (*antar aṅgāḥ*) dari pada lima

tingkatan terdahulu (*pūrvabhāya*) (yaitu *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇayāma*, dan *pratyāhāra*].

सर्वर्थतेकाग्रतयोः क्षयोदयो चित्तस्य समाधिपरिणामः॥११॥
*Sarvārthataikāgratayoh kṣayodayau cittasya
samādhipariṇāmāḥ॥11॥*

तदपि वहिरङ्गं निर्वैज्ञस्य॥८॥

Tadapi vahiraṅgam nirvijasya॥8॥

- *tad api* = bahkan itu
 - *bahir* = eksternal
 - *āngam* = anggota, bagian
 - *nirbijasya* = kepada yang tanpa biji (*nir* = tanpa; *bijah* = biji, berih)
 - (1.51)
- [*Sūtra* III.8: Bahkan yang tiga ini (*tad api*) adalah eksternal (*bahir* *āngam*) bagi *samādhi* yang *nir-biji* (*nirbijasya*), yaitu *asamprajñānayoga*].

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो
निरोधपरिणामः॥९॥

*Vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmāḥ॥9॥*

[*Sūtra* III.11: Melemahnya (*kṣaya*) perhatian yang tersebar dari bangkitnya perhantian terfokus pada satu titik (*ekāgratayoh*) dalam citra adalah transformasi menuju ke arah *samādhi* (*samādhi parināmāḥ*].

ततः पुनः शान्तोदिते तुल्यप्रत्यये चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः॥१२॥
*Tatāḥ punah śāntoditau tulyapratyayau
cittasyaikāgratāparināmāḥ॥12॥*

- *vyutthāna* = muncul, terbit
- *nirodha* = mengendalikan, mengatur
- *saṁskārayoh* = mengenai impresi, pengalaman masa lalu
- *abhibhava* = menghilang
- *prādurbhāvau* = nampak
- *nirodha* = mengendalikan, mengatur
- *ksana* = momen

- *ekāgrata-pariṇāmaḥ* = keterfokusan pada astu titik (*ekāgrata* = keterfokusan; *pariṇāmaḥ* = transformasi, perubahan)

[*Sūtra* III.12: Ada lagi yaitu selama *samādhi* bahwa modifikasi masa lalu (*śanta*) oleh karena sama seperti masa sekarang (*uditau*), muncullah perubahan (*pariṇāmaḥ*) pada keterfokusan pada satu titik (*ekāgrata-pariṇāmaḥ*) di dalam pikiran (*cittasya*)].

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः॥ १३॥

*Etena bhūtendriyेषु dharmalakṣaṇavasthāpariṇāma
vyākhyātāḥ//13//*

- *etena* = dengan ini
- *bhūta* = di dalam elemen/unsur alam
- *indriyeṣu* = di dalam indra-indra
- *dharma* = karakteristik yang nampak
- *lakṣaṇa* = faktor-faktor waktu
- *avasthā* = kondisi
- *pariṇāmaḥ* = transformasi, perubahan
- *vyakhyātāḥ* = dijelaskan

[*Sūtra* III.13: Dengan ini (yaitu melalui eksposisi sebelumnya mengenai tiga perubahan disebutkan di dalam *sūtra* 9 s/d 12), perubahan (*pariṇāmaḥ*) dari sifat esensial (*dharma*), karakter waktu (*lakṣaṇa*) (dan) keadaan sebagai yang tua dan baru (*avasthā*) di dalam elemen-elemen kasar (*bhūta*) dan *indriya* (yaitu kekuatan melihat / memahami dan bertindak), dijelaskan secara rinci (*vyakhyātāḥ*]).

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मनुपत्ति धर्मी॥ १४॥
Śāntoditāyyapadesyadharmaṇupatti dharmī//14//

- *śanta* = masa lalu laten
- *uditā* = muncul, bangkit
- *a vyapadeśya* = tak dapat dijelaskan, tak termanifestasikan
- *dharma* = hakikat, bentuk
- *anupāti* = pergi melalui
- *dharma* = substratum, eksistensi

[*Sūtra* III.14: Objek majemuk (*dharma*) mempunyai atribut-atribut dan mengalami perubahan apakah pada masa lalu (*śanta*), sekarang (*uditā*) atau akan bermanifestasi (*avyapadeśya*) terus (*anupāti*).]

*Kramāन्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः॥ १५॥
Kramānyyatvāṁ pariṇāmānyatve hetuḥ//15//*

- *krama* = urutan
- *anyatvāṁ* = fase-fase berbeda
- *pariṇāmaḥ* = transformasi, berubah
- *anyatve* = perbedaan
- *hetuḥ* = penyebab

[*Sūtra* III.15: Urutan fase-fase (*krama*) berbeda ini (*anyatvāṁ*) adalah penyebab (*hetuḥ*) dari adanya perbedaan-perbedaan (*anyatve*) dalam tahapan-tahapan evolusi (*pariṇāmaḥ*).

परिपामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्॥१६॥

Parīkāmātrayasanyamādatitānāgatajñānam||16||

- *parināma* = transformasi, berubah
- *traya* = tiga
- *sanyanāt* = *dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *santādhi* diambil bersama sama
- *atīta* = masa lalu/lampau
- *anāgata* = masa yang akan datang
- *jñānam* = pengetahuan
- *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.16: Dengan latihan *sanyana* pada tiga (*traya*) tahapan evolusi (yaitu perubahan pada atribut esentiel, karakter waktu dan keadaan tua dan baru) akan dicapai pengetahuan (*jñānam*) mengenai masa lalu (*atīta*) dan masa yang akan datang (*anāgata*).

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराद्यासात्सङ्करस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूत
रुत्तजननम्॥१७॥

*Śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāśāsaṅkarastatpravibhāga
sanyamātsarvabhiṭtarutatjñānam||17||*

- *sabda* = suara, kata
- *arthā* = makna
- *pratyayānāt* = ide yang disajikan
- *itaretara* = di antara mereka
- *adhyāsat* = karena ditindih (*superimposition*)
- *saṅkarāḥ* = bingung, bercampur-baur
- *tat* = milik mereka

■ *pravibhāga* = perbedaan

■ *sanyanāt* = *dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *santādhi* diambil bersama sama (3.4)

■ *sarva* = semua

■ *bhūta* = makhluk hidup (makhluk dalam bentuk, sebagai *bhūta* = lima unsur-elemen)

■ *ruta* = suara, ujaran

■ *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.17: Sebuah kata (*sabda*), makna (*arthā*) dan i

(*pratyayānāt*) di belakang kata tersebut secara norma membingungkan (*saṅkarāḥ*) karena ditindih (*adhyāsat*) yang saatnya lainnya (*itaretara*). Dengan melakukan *sanyana* atas *ka* (atau suara – *ruta*) tersebut dihasilkan oleh semua (*sarva*) makhluk (*bhūta*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai maknanya (*arthā*) yang tersembunyi bisa dicapai].

संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्॥१८॥

Samiskarasakṣatkaranaṇapurvajātijñānam||18||

- *saniskāra* = impresi pikiran
- *sākṣat* = langsung
- *karanāt* = persepsi
- *pūrvā* = yang sebelumnya
- *jāti* = kelahiran
- *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.18: Dengan realisasi diri (*sākṣāt karaṇāt*) melalui praktik samyama pada impresi-impresi mental (*samskāra*), pengetahuan (*jñānam*) kelahiran (*jātī*) masa lalu (*pūrva*) bisa dicapai].

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्॥१९॥

Pratyayasya paracittajñānam॥19॥

- *pratyayasya* = pada tanda-tanda pembeda (pada tubuh seseorang)
- *para citta* = bayangan-bayangan mental orang lain (*para* = yang lain;
- *citta* = bayangan mental)
- *jñānam* = pengelahan

Sūtra III.19: Pengetahuan (*jñānam*) mengenai pikiran-pikiran (*citta*) orang lain (*para*) (dicapai melalui praktik *samyama*) pada tanda-tanda pembeda tubuh seseorang – *pratyayasya*.

न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्॥२०॥
Na ca tasālambanam tasyavivikayubhūtatavat्॥20॥

- *na* = bukan, tidak
- *ca* = tetapi
- *tat* = miliknya
- *sālambanam* = pendukung
- *tasya* = miliknya
- *avivikayi bhūtatvāt* = seperti tidak menjadi objek

- प्रिवेदान-*perbedaan* disebutkan sebelumnya) tentu saja tidak diketahui oleh *yogi* yang mempraktikkan *samyama* atas perbedaan-*perbedaan* tersebut), karena mereka (*bhūtatvāt*) berada di luar jangkauan- (*avivikayi*) nya (*tasya*) – (bahwa mereka bukanlah objek yang dapat dipahami oleh *yogi* tersebut).
- १५३:प्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्थीनम्॥२१॥
लङ्घविरुपासाम्यमानातदग्रह्यासक्तिसम्बो
क्षुलप्रकाशासम्प्रयोगे न तर्धानम्॥२१॥
- *kāya rūpa* = bentuk tubuh
 - *samādhī* diambil bersama-sama (3.4)
 - *tat* = miliknya
 - *grāhya* = persepsi
 - *śakti* = kekuatan
 - *stambhe* = sedang diperiksa
 - *cakṣuḥ* = mata
 - *prakīśā* = sinar, cahaya
 - *asānīprayoge* = sedang diputus hubungannya
 - *antardhānam* = hilang

[*Sūtra* III.20: (Namun) landasan (*sālambanam*) pada itu – (yaitu

|*Sūtra* III.21: Pemeriksaan (*stambhe*) pada kekuatan (*śakti*) (englihatan (*grāhya*) berkaitan dengan itu (yaitu tubuh) melalui *samyama* pada bentuk visibel dari bentuk tubuh (*kāya rūpa*) tersebut, dan ketika *yogi* pergi ke luar (*asānīprayoge*) jangkauan kekuatan

‘di tubuhnya menjadi tak nampak (*invisible*)

- *maitrī* = keramahtamahan
- *adīśu* = dan sebagainya
- *balāni* = kekuatan, tenaga

४। च कर्म तत्संयमादपराज्ञतशोनभिरिष्टेऽस्यो

|*Sūtra III.23:* Melalui praktik *samyama* pada keramahtamahan

(*maitrī*) dan sebagainya (*adīśu*), didaptlah berbagai kekuatan (*balāni*).

*maitri nirupakramanī ca karma
vāñūdāparāntajñānamariṣṭebhyo vā|22||*

- *sopakramanī* = cepat, segera
- *nirupakramanī* = kurang aktif
- *cī* = atau
- *karma* = tindakan, buah-buah tindakan
- *tat* = itu
- *samyamāt* = *dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama-sama (3.4)
- *aparānta* = kematian
- *jñānam* = pengetahuan
- *aristebhyah* = pengetahuan sebelumnya
- *va* = atau

|*Sūtra III.24:* Dengan praktik *samyama* pada kekuatan-kekuatan (*halēśu*), seperti kekuatan (*bala*) gajah (*hasti*) dan binatang lain serupa (*ādīnī*), kekuatan mereka dapat diraih].

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मत्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्|24||
Pravṛtyālokaṇyāsātśūksma�वहितविप्रकृष्टज्ञानम्|24||

[*Sūtra III.22:* *Karma* ada dua jenis, yaitu apakah *karma* yang cepat (*sopakramanī*) atau lambat memanifestasi (*nirupakramanī*); dengan *samyama* pada *karma-karma* ini atau tanda-tanda datangnya kematian (*aristebhyah*) didapatlah pengetahuan (*jñānam*) sebelumnya mengenai kematian (*aparānta*)].

मैत्रादिषु बलानि ॥२३॥

Maitryādīśu balāni|23||

[Sūtra III.25: Dengan mempraktikkan (*nyāsāt*) *samyama* pada sinar dalam (*pravṛtyāloka*) dari persepsi super sensori (*pravṛtti*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai benda-benda halus (*sūksma*), objek-objek yang mengaburkan pandangan (*vyavahita*) atau jauh (*viprakṛṣṭa*), (bisa dicapai)].

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्॥२६॥
Bhuvanajñānam surye samyamāt॥२६॥

- *bhuvana* = alam semesta
- *jñānam* = pengetahuan
- *surye* = pada matahari
- *samyamāt* = dengan *samyama* [*dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].

[Sūtra III.26: Dengan praktik *samyama* pada matahari (*surye*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai alam semesta (*bhuvana*) dapat diraih].

चन्द्रे तारात्युहंज्ञानम्॥२७॥
Candre turātvyyūhajñānam॥२७॥

- *chandre* = pada bulan
- *tārā* = mengenai bintang
- *vyūha* = tatanan, pengaturan
- *jñānam* = pengetahuan

[Sūtra III.27/28: Dengan praktik *samyama* pada bulan (*chandre*), diperoleh pengetahuan (*jñānam*) mengenai susunan (*vyūha*) bintang- (*tārā*).]

धुर्वे तद्गतिज्ञानम्॥२८॥
Dhruve tadgatijñānam॥२८॥

- *dhurve* = pada bintang kutub
- *tat* = mereka
- *gati* = pergerakan
- *jñānam* = pengetahuan

[Sūtra III.28: Dengan praktik *samyama* pada bintang kutub (*dhurve*) diperoleh pengetahuan (*jñānam*) mengenai pergerakan (*gati*) bintang-bintang].

नाभिचक्रे कायत्युहंज्ञानम्॥२९॥
Nābhicakre kāyavyūhajñānam॥२९॥

- *nābhi* = pusar
- *cakre* = energi pusat
- *kāya* = tubuh
- *vyūha* = tatanan, pengaturan
- *jñānam* = pengetahuan

[Sūtra III.29: Dengan praktik *samyama* pada cakra pusar (*manipura*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai struktur dan susunan (*vyūha*) tubuh (*kāya*) dapat dicapai].

कण्ठकृपे भूत्पिपासानिवृत्तिः ॥३०॥

Kanṭhakūpe kṣutipāśānivṛtiḥ [30]

■ *darśanam* = visi

- *kanṭha* = tenggorokan
- *kūpe* = rongga
- *kṣut* = lapar
- *pipāsā* = haus
- *nivṛtiḥ* = pengentian, penghilangan

[*Sūtra* III.30: Dengan praktik *samyama* pada rongga (*kūpe*)

tenggorokan (*kanṭha*), penghilangan (*nivṛtiḥ*) rasa lapar (*kṣut*) dan

haus (*pipāsā*) dapat dicapai].

कुर्मनाइयो रथीर्यम् ॥३१॥

Kurmanāḍyam sthairyam [31]

- *kurma nādyām* = pada tabung kura-kura
- *sthairyam* = tanpa gerak, diam

[*Sūtra* III.31: Dengan praktik *samyama* pada saluran paru-paru

(*bronchial tube*) (*kurma nādyām*), ketenangan dan keterfokusan, dapat dicapai].

हृदये चित्तसंवित् ॥३२॥

Hṛdaye cittasamvit [32]

- *hṛdaye* = di jantung
- *citta* = pikiran
- *saṁvit* = pengetahuan

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥३३॥

Mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam [33]

■ *darśanam* = visi

- *mūrdha* = ubun-ubun
- *jyotiṣi* = pada sinar, cahaya
- *siddha* = sempurna, meguasai (bidangnya)

[*Sūtra* III.32: Dengan praktik *samyama* pada cahaya (*jyotiṣi*) di ubun-ubun (*mūrdha*, yaitu *sahasrāra cakra*), visi-visi (*darśanam*) *siddha*, yaitu kesempurnaan, dapat dicapai].

प्रतिभाद्वा सर्वम् ॥३३॥

Pratibhādva sarvam [33]

- *pratibhād* = pencerahan spontan
- *vā* = atau
- *sarvam* = semua, segalanya

सर्वत्पुरुषोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो झोगः
पर्यावृत्वार्थसंयमात्पुरुषजानम् ॥३४॥

*Satvapuruṣayoratyantāsaikīrṇayoh pratayayāviśeṣo bhogah
parārthatvāsvārthasāriyamātpuruṣajñānam||35||*

- *sattva* = murni, *buddhi* atau intelek
- *puruṣayoh* = dan *Puruṣa* (atau *Ātman*)
- *atyanta asaṅkīrṇayoh* = sepenuhnya berbeda dari satu dan lainnya
- *pratyayah* = kognisi
- *aviveśah* = bebas dari perbedaan
- *bhogah* = pengalaman
- *parārthatvāt* = untuk minat seseorang
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhārāṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
 - *puruṣa* = Roh
 - *jñānam* = pengetahuan
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhārāṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
 - *puruṣa* = Roh
 - *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.35: Intelek (*buddhi*) dan *Puruṣa* (atau *Ātman*) secara total berbeda, intelek ada untuk kepentingan *Puruṣa*, sementara *Puruṣa* ada untuk kepentingannya sendiri. Ketidakmampuan membedakan hal-hal ini adalah penyebab adanya semua pengalaman; dan dengan melakukan *sanyama* pada perbedaan tersebut, pengetahuan (*jñānam*) mengenai *Puruṣa* dapat dicapai].

ततः प्रातिभ्रात्वणवेदनादशीस्वादवार्ता जायन्ते ॥३६॥

Tataḥ prātibhrātvanavēdanādarśasvādavārtā jāyante||36||

- *tataḥ* = kemudian, dengan demikian

*Satvapuruṣayoratyantāsaikīrṇayoh pratayayāviśeṣo bhogah
parārthatvāsvārthasāriyamātpuruṣajñānam||35||*

- *sattva* = murni, *buddhi* atau intelek
- *puruṣayoh* = dan *Puruṣa* (atau *Ātman*)
- *atyanta asaṅkīrṇayoh* = sepenuhnya berbeda dari satu dan lainnya

- *pratyayah* = kognisi
- *aviveśah* = bebas dari perbedaan
- *bhogah* = pengalaman
- *parārthatvāt* = untuk minat seseorang
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhārāṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
 - *puruṣa* = Roh
 - *jñānam* = pengetahuan
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhārāṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
 - *puruṣa* = Roh
 - *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.35: Intelek (*buddhi*) dan *Puruṣa* (atau *Ātman*) secara total berbeda, intelek ada untuk kepentingan *Puruṣa*, sementara *Puruṣa* ada untuk kepentingannya sendiri. Ketidakmampuan membedakan hal-hal ini adalah penyebab adanya semua pengalaman; dan dengan melakukan *sanyama* pada perbedaan tersebut, pengetahuan (*jñānam*) mengenai *Puruṣa* dapat dicapai].

ततः प्रातिभ्रात्वणवेदनादशीस्वादवार्ता जायन्ते ॥३६॥

Tataḥ prātibhrātvanavēdanādarśasvādavārtā jāyante||36||

- *tataḥ* = kemudian, dengan demikian

बन्धकारणैथिल्यत्प्रचारसंवेदनारच चित्तस्य पशरीरावेशः॥३८॥

*Bandhakāraṇasāithilyāpracarāsamvedanācca cittasya
paraśārīrāveśah॥३८॥*

- *bandha* = belenggu
- *kāraṇa* = penyebab
- *sāithilyāt* = dengan melepaskan, mengendorkan
- *pracāra* = prosedur
- *samvedanāt* = dengan pengetahuan
- *ca* = dan
- *cittasya* = mengenai pikiran
- *para śārīra* = tubuh lain
- *āvesāḥ* = masuk ke dalam

[*Sūtra* III.38: Melalui pelemahan (*sāithilyāt*) penyebab (*kāraṇa*) belenggu (*bandha*) dan pengetahuan sempurna (*samvedanāt*) mengenai pergerakan pikiran (*cittasya*), penetrasi mental (*āvesāḥ*) ke dalam tubuh orang lain (*para śārīra*), mungkin dicapai].

उदानजयाजलपइककपटकादिष्वसङ्गा उत्क्रान्तिश्च॥३९॥
Udānajayājjalapaiκkakāntakādīsvasaṅga utkrāntiścā॥३९॥

- *udāna* = saluran /syarat *udāna* (satu dari lima *prāṇa vāyu*)
- *jayat* = dengan penguasaan, kemahiran
- *jala* = air
- *pañka* = rawa-rawa, lumpur
- *kantaka* = tanduk
- *ādiṣu* = dan lain-lain, dan sebagainya

■ *asaṅgah*=tidak terlekat

■ *utkrāntih*= kekuatan untuk mengangkat

■ *ca* = dan

[*Sūtra* III.39: Dengan penguasaan saluran *udāna* (yaitu gerakan ke atas dari udara vital – salah satu dari lima energi vital), ada pergerakan tanpa rintangan (*asaṅgah*) di dalam air (*jala*, lumpur (*pañka*), tanduk (*kantaka*), dan sebagainya (*ādiṣ*) dan dapat meninggalkan tubuhnya (*utkrāntih*) kapan saja ia inginkan].

समानजयाज्ञवलनम्॥४०॥

Samānajayājñivalanam॥४०॥

- *saṃāna* = saluran nadi *saṃāna* (satu dari lima *prāṇa vāyu*), *prāṇa* in sekitar pusar)
- *jayat*= dengan penguasaan, kemahiran
- *jvalanam*= bercahaya, memancarkan sinar

[*Sūtra* III.40: Dengan penguasaan (*jayat*) atas saluran nadi *saṃāna* (udara vital penyeimbang) muncullah cahaya (*jvalanam*) ke seluruh tubuh].

ओत्रोकाशरथोः सम्बन्धसंयमादित्यं ओत्रम्॥४१॥
Śrotrākāśayoḥ sambandhasaṁyamāddīyam śrotram॥४१॥

- *śrotra* = telinga
- *ākāśayoh* = ether
- *saṃbandha* = hubungan

- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *divyam* = kedewataan, ilahi

- *śrotram* = pendengaran

[*Sūtra* III.41: Dengan praktik *sanyama* pada hubungan (*sambandha*) antara kekuatan pendaaraan telinga (*śrotram*) dan ether (*ākāśayoh*), pendengaran supernatural (*divyam śrotram*) menjadi mungkin].

कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमात्पृथिवीसमाप्तेश्चाकाशगमनम्॥४२॥
**Kāyākāśayoh sambandhasaṁyamātpratiṣṭhātāsaṁpattescākāśa
gamanam॥४२॥**

- *kāya* = tubuh
- *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* = ether
- *sambandha* = hubungan
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *laghu* = ringan
- *tūla* = jerat kapas
- *samātatteḥ* = pencapaian
- *ca* = dan
- *ākāśa* = ether
- *gumanam* = gerakan

yang ringan (*laghu tūla*), pergerakan (*gumanam*) melalui angkas (*ākāśa*), bisa dicapai (yaitu *yogī* dapat terbang dengan bantuan jen. *sanyama* ini]).

वहिरकलिपता वृत्तिमहाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः॥४३॥
Iahirakalpitā vṛttirmahāvidehā tataḥ
prakāśāvaranādasyaḥ॥४३॥

- *bahit* = eksternal
- *akalpitā* = tak teridentifikasi
- *vṛttiḥ* = gelombang pikiran
- *mahā-videha* = ketidakbertubuhan agung
- *tataḥ* = dengan itu
- *prakāśa* = sinar
- *āvaraṇa* = selubung, penutup
- *kṣayāḥ* = penghancuran

[*Sūtra* III.43: Dengan melakukan *sanyama* pada gelombang gelombang pikiran (*vṛttiḥ*) tak teridentifikasi (*akalpitā*) dan eksternal (*vahis*) bagi tubuh (*mahā videha* – atau ketidakbertubuhan agung) selubung (*āvaraṇa*) atas semua sinar (*prakāśa*) roh dapat dihancurkan (*kṣayāḥ*).

रथूलस्त्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थत्वसंयमाद्यतजयः॥४४॥
Stūlasvarūpasūkṣmānvyārthavatrasaṁyamādabhūtajayaḥ॥४४॥

- [*Sūtra* III.42: Dengan melakukan *sanyama* pada hubungan (*sambandha*) antara tubuh (*kāya*) dan ether (*ākāśa*), dan juga dengan penyerapan, yaitu identifikasi dengan (*samātatteḥ*) ke dalam kapas

- *sthūla* = kasur
- *svarūpa* = hakikat esensial, (*sva* = milik sendiri; *rūpa* =

lengkap (.)

- *sukṣma* = halus
- *anvaya* = korelatif
- *arthavatva* = tujuan
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dharanī* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *bhūta* = unsur-unsur alam (tanah, air, api, udara, ruang)
- *jayah* = pengusaan, kemahiran

l

[*Sūtra III.44*: Dengan praktik *sanyama* pada unsur-unsur halus (*sukṣma*), kasar (*sthūla*), dan pada hakikat esensialnya (*svarūpa*), inherensi, yaitu kualitas bawaan (*anvaya*) (dan) keobjektifan (*arthavatva*) (dari *bhūta* – unsur-unsur alam), kemenangan (*jayah*) atas *bhūta* – *bhūta* tersebut), bisa dicapai].

तेऽपि मादिप्रात्मावः कायसम्पत्तद्भर्मनक्षिघातश्च॥४५॥

*Tato himādāśprādurbhāvah
kāyasaṁpattaddharmānabhighātāśca॥४५॥*

- *rūpa* = keindahan
- *lāvanya* = menarik hati, tampan
- *bala* = kekuatan
- *vajra samhananatvāni* = dan kekerasan, kepadatan
- *kāya-saṁpat* = kesempurnaan tubuh

l

[*Sūtra III.46*: Kesempurnaan tubuh (*kāya-saṁpat*) terdiri atau

keindahan (*rūpa*), ketampanan (*lāvanya*), kekuatan (*bala*), dan kekerasan / kepadatan (*vajra samhananatvāni*).

ग्रहणस्वरूपास्मिन्नव्यार्थवर्त्तव्यसंयमादिन्द्रियजयः॥४६॥
Grahanaśvarūpāsmiñnavyārthavatvayasanyamādīndriyajayati

- *grahana* = kekuatan persepsi
- *svarūpa* = hakikat esensial; (*sva* = dengan sendiri; *rūpa* = bentuk, hakikat)
- *asmitā* = ego

- *sa* = dan
- *tad* = milik mereka
- *dharma* = fungsi
- *anabhigātah* = tak terhancurkan
- *ca* = dan

| *Sūtra III.45*: Dari itu muncul (maksudnya dari *sanyama* yang disebutkan sebelumnya) terdapat manifestasi (*prādurbhāvah*) dari

anima, – yaitu kekuatan super natural yang maha kecil (*anima*), dan sebagainya, kesempurnaan (*saṁpat*) tubuh (*kāya*) dan tak terhancurkan (*anabhigātah*) di dalam acuan karakteristik (*dharma* dari tubuh tersebut).

- *anvaya* = korelasi
- *arthavattra* = tujuan
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇī* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *saṃdhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *indriya* = indra-indra
- *jayah* = menguasai, mahir

- *jayah* = menguasai, mahir

त्वा॥४८॥

*Sattrapurusānyatākhyātimātrasya sर्वभावादिष्ठातुत्वं सर्वजातुत्वं
sarvajñātrivam ca॥४९॥*

[*Sūtra* III.47: Dengan melaksanakan *sanyama* pada kekuatan persepsi (*grahaṇa*) dan pada hakikat esensial (*svarūpa*), ke-aku-an (*asmītā*), inherensi (*anvaya*) dan keobjektifan (*arthavattra*) (dari indra-indra, yaitu kekuatan persepsi dan bertindak), dan kemenangan (*jayah*) atas indra-indra), bisa dicapai].

(dua)

kemampuan untuk berfungsi tanpa bantuan organ-organ indra (*virāraṇa-bhāvah*), dan penguasaan penuh (*jayah*) atas penyebab pertama/utama (*Prakṛti*) alam semesta].

*sर्वत्वपुरुषान्यताछ्यातिमात्रस्य सर्वभावादिष्ठातुत्वं सर्वजातुत्वं
त्वा॥४९॥*

- *sattva* = kemurnian esensial
- *puruṣa* = Roh
- *anyatā khyāti mātrasya* = ia yang mengetahui perbedaan antara

(dua)

ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च॥४८॥
Tato manojavītvān vikaranabhaवाद् pradhanajayasca॥४८॥

- *tataḥ* = dengan demikian
- *mano* = pikiran
- *javītvān* = gerakan cepat
- *vīrāṇa-bhāvah* = kemampuan berfungsi tanpa bantuan indra-indra
- *pradhanā* = penyebab pertama/utama
- *jayah* = menguasai, mahir
- *ca* = dan

[*Sūtra* III.49: Bagi dia yang telah mapan di dalam pengetahuan diskriminatif (*khyāti mātrasya*) mengenai perbedaan (*anyatā*) antara *sattva* dan *puruṣa*, muncullah keunggulan (*adhiṣṭhātrivam*) atas semua makhluk hidup (*sarva-jñātrivam*) dan maha tahu (*sarva-jñātrivam*).

[*Sūtra* III.48: Dari itu (*sanyama* disebutkan sebelumnya), dipercoleh kekuatan untuk bergerak secepat (*javītvān*) pikiran (*mano*),

तद् वेरान्यादपि दोषवीजक्षये कैवल्यम्॥५०॥

Tadvairāgyādapi doṣavijakṣaye kaivalyam||50||

- *tad* = itu
- *vairāgyāt* = dengan ketakmelekatan (undangan itu) agar tidak diterima (*sanya.. akaranām*) tidak juga itu menyebabkan (*akaranām*) kesombongan (*smaya*), karena ini melibatkan kemungkinan (*prasāṅgāt*) terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan (*punar-anīṣṭa*).
- *doṣa bijā* = biji belenggu
- *kṣaya* = dihancurkan
- *kaivalyam* = ketakbergantungan, pembebasan absolut

[*Sūtra III.50*: Dengan sikap ketakmelekatan (*vairāgyāt*) bahkan (*api*)

pada itu (yaitu pengetahuan diskriminatif), dan ketika terjadi penghancuran (*kṣaya*) benih-benih dosa (*doṣa bijā*), *kaivalya* atau emansipasi sempurna bisa dialami].

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्॥५१॥

*Śhānyupanimantrane sangasmayākarānam
punaraniṣṭaprasaṅgāt||51||*

- *sthāni upanimantrane* = bahkan ketika mahluk ilahi mengagumi

- *sāṅga* = kemelekatan
- *sāya* = tersenyum (dengan kebanggaan)
- *akaraṇam* = tidak melakukan, tidak menerima
- *punaḥ* = lagi
- *anīṣṭa* = tak berkeinginan
- *prasaṅgāt* = kemungkinan bisa ditangkap

[*Sūtra III.51*: Ketika diundang (*upanimantrane*) oleh mahluk yang menempati suatu posisi yang tinggi, yaitu mahluk surgawi – (*sthāni*), menyebabkan (*akaranām*) kesombongan (*smaya*), karena ini melibatkan kemungkinan (*prasāṅgāt*) terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan (*punar-anīṣṭa*).

क्षणात्क्रमयोः संयमाद्विकाजं ज्ञानम्॥५२॥

Kṣanatkramayoh sanyamādviwekājām jñānam||52||

- *kṣana* = momen tunggal
- *tat* = miliknya
- *kramayoh* = dalam urut-urutan
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *sāmādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *vivekajām* = diskriminatif
- *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra III.52*: Dengan melaksanakan *sanyama* pada momen-momen tunggal (*kṣana*) (dan) dalam urut-urutannya (*kramayoh*) didapatkan pengetahuan dikskriminatif (*viveka-jñānam*).

ज्ञानिलक्षणदेशैर्न्यतानवरचेष्टात्तर्यास्ततः प्रतिपत्तिः॥५३॥

*Jñānilakṣaṇadeśāśrayatānavacchedātūḥyayostataḥ
pratipattiḥ||53||*

- *jāti* = spesies, kategori, jenis
- *lakṣaṇa* = tanda-tanda karakteristik
- *desñih* = dan posisi

- *anyatā* = perbedaan
- *anavacchedat* = tak dapat dibedakan
- *tulyayoh* = sama

▪ *tatih* = jadi, oleh karena itu (dengan *sanyama* di atas)

- *pratipatiḥ* dapat dibedakan

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ॥५४॥
Sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti||54||

[*Sūtra* III.53: Melalui itu (yaitu pengetahuan), terdapat persepsi jelas (mengenai perbedaan) (*pratipatiḥ*) antara dua hal yang nampak serupa (*tulyayoh*) karena perbedaan (*anyatā*) tersebut tidak dapat diketahui perbedaannya (*anavacchedat*) melalui jenis / kelahiran (*jāti*), karakter waktu (*laksana*), (dan) posisi (*desaīḥ*)].

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयम् क्रमं चेति विवेकजं जानम् ॥५४॥
Tārakam sarvavिषयम् sarvathāviṣayam akramam ceti
vivekajam jñānam ॥५४॥

- *tārakam* = transenden
- *sarva* = semua
- *vिषयम्* = kondisi-kondisi
- *akramam* = tanpa urut-urutan, simultan
- *ca* = dan
- *iti* = ini
- *vivekajam* = diskriminatif
- *jñānam* = pengetahuan

[*Sūtra* III.55: Ketika pikiran tenang (*sattva*) mencapai kemurnian (*śuddhi*) yang sama (*sāmye*) dengan Roh (*puruṣayoh*), maka dicapailah pembebasan (*kaivalyam*)].

- *sattva* = pikiran tenang
- *puruṣayoh* = dan Roh
- *śuddhi* = kemurnian
- *sāmye* = kesamaan
- *kaivalyam* = keabsolutan, ketakterikatan, pembebasan
- *iti* = ini, akhir

nampak pada setiap waktu (*sarvathā*) dan tidak mempunyai urutan (*akramam*)].

[*Sūtra* III.54: Pengetahuan diskriminatif (*viveka-jñānam*) adalah pengetahuan intuitif (*tārakam*). Ini merupakan pengetahuan komprehensif mengenai seluruh yang ada (*sarva vिषयम्*) yang

Kaivalya Pāda

जन्मोषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः||१॥

Janmaśadhimantratapahsamādhijāḥ siddhīyajah||I||

- *janna* = kelahiran
- *ausadhi* = obat-obatan (dari tumbuh-tumbuhan)
- *mantra* = mantra
- *tapah* = bertapa
- *samādhi* = konsentrasi mendalam
- *jāḥ* = lahir
- *siddhyayah* = kekuatan pikiran, kesempurnaan

[*Sūtra IV.1: Siddhi* (kekuatan super natural) lahir/muncul (*jāḥ*) sebagai akibat dari kelahiran (*janna*), atau melalui kekuatan obatan (*ausadhi*), pengucapan berulang *mantra*, bertapa (*tapah*) atau melalui konsentrasi sempurna (*samādhi*].

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्॥२॥
Jātyantarpariṇāmāḥ prakṛtyapūrāt||2||

- *jātyantara* = satu spesies ke spesies lainnya
- *pariṇāmaḥ* = transformasi, perubahan
- *prakti* = hakikat, penyebab material halus
- *āpūrāt* = dengan aliran

spesies lain (*jātyantara*) disebabkan oleh aliran (*āpūrāt*) dari hakikat esensialnya (*prakṛti*]).

[*Sūtra IV.4*: Kemurnian (*mātrāt*) ego (*asmitā*) seseorang dapat menyebabkan (*nirmāṇa*) pikiran-pikiran (*citta*) (lain)].

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीना वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्॥३॥
Nimittamaprayojakan prakṛtinām varanābhedastu tataḥ kṣetrikavat||३||

- *nimittam* = penyebab insidental atau instrumen
- *aprayojakam* = tanpa upaya, mosi
- *prakṛtiṇam* = terhadap evolusi alam (*Prakṛti*)
- *varaṇam* = hambatan
- *bhedāḥ*= pecahkan, pindahkan
- *tu* = tetapi
- *tataḥ* = dari itu
- *kṣetrikavat* = seperti seorang petani

[*Sūtra IV.3*: Penyebab (*nimittam*) (tidak mengubah) hakikat esensial (*prakṛtiṇam*) ke dalam perubahan (*aprayojakam*), tetapi ia memecahkan (*bhedāḥ*) hambatan (*varaṇam*) saja. Dengan demikian (*tataḥ*), hal ini seperti petani (*kṣetrikavat*) yang hanya memecahkan hambatan jalannya air, sehingga air bisa mengaliri sawahnya].

[*Sūtra IV.5*: Walaupun aktivitas (*pravṛtti*) dari pikiran-pikiran terciptakan itu (*anekeśāṁ*) berbeda-beda (*bhede*), satu pikiran asli (*ekaīcittam*) saja yang mengendalikan (*prayojakam*) mereka semua].

तत्र द्यानजमनाशयम्॥६॥

Tatra dhyānajamanāśayam||६||

- *tatra* = mengenai hal-hal ini
- *dhyānajam* = lahir dari meditasi
- *anāśayam* = bebas dari impresi-impresi *karma*

- *nirmāṇa* = diciptakan
- *citta* = pikiran
- *asmitā* = ego
- *mātrāt* = sendiri

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चिरतमेकमनेकेषम्॥५॥
Pravṛttilbhede prayojakan cittamekamanekeśam||५||

▪ *pravṛtti* = fungsi

▪ *bhede* = perbedaan

▪ *prayojakam* = pengarah

▪ *cittam* = pikiran

▪ *ekam* = satu

▪ *anekeśāṁ* = satu dari yang banyak

(*anāśayam*).

कर्मशुकलाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्॥७॥
Karmāśuklākṛṣṇam yoginastrividhamitareṣām॥७॥

■ *karma* = tindakan

■ *aśukla* = bukan putih

■ *akṛṣṇam* = bukan pula hitam

■ *yoginah* = tentang *yogi*

■ *trividham* = tiga jenis

■ *itaresām* = untuk lainnya

[*Sūtra* IV.7: Tindakan-tindakan (*karma*) seorang *yogi* bukan putih

(baik) (*aśukla*) bukan pula hitam (buruk) (*akṛṣṇam*); tetapi tindakan-tindakan orang lain (*itaresām*) ada tiga jenis (*trividham*), {yaitu baik, buruk, dan campuran (dari keduanya)}].

ततस्तदविपाकानुपानामेवाभित्यक्तिर्वर्सनानाम्॥८॥
Tatastadavipākānupānāmenabhītyaktirvāsanānām॥८॥

■ *tataḥ* = mengenai hal-hal ini

■ *taṭ* = milik mereka

■ *vipāka* = hasil

■ *anuguṇānām* = kondisi yang menguntungkan

■ *eva* = hanya, sendiri

■ *abhivyaktih* = manifestasi

■ *vāsanānām* = impresi-impresi bawah sadar

[*Sūtra* IV.8: Dari itu (yaitu dari tiga jenis tindakan disebutkan sebelumnya)(*tatas*) tentu saja hanya (ada) manifestasi (*abhivyaktih*) *vāsanānām* (impresi-impresi bawah sadar) yang sesuai (*anuguṇānām*) dengan akibat-akibat atau hasil (*vipāka*) dari itu (yaitu tiga jenis tindakan disebutkan sebelumnya).

जातिदेशकालत्यवहितानामप्याजनन्तर्य

स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्॥९॥

Jātideśakālavyavahitānāmapyājanantaryain
smyrtisamiskārayorekarūputrūt॥९॥

■ *jāti* = klas atau spesies atau jenis kelahiran

■ *desa* = ruang

■ *kāla* = waktu

■ *vyavahitānām* = terpisah

■ *api* = walaupun

■ *ānantaryani* = hubungan yang tak terganggu, segera

■ *smṛti* = memori

■ *saṃskārayoh* = impresi-impresi

■ *eka-rūpatravāt* = karena identik (*eka* = satu; *rūpatravāt* =

■ tanpa bentuk)

[*Sūtra* IV.9: Oleh karena keidentikan (*eka-rūpatravāt*) antara memori (*smṛti*) dan impresi-impresi laten (*saṃskārayoh*), (ada) kelahiran *vāsanā* segera (*ānantaryani*), walaupun dipisahkan (*vyavahitānām*) oleh kelahiran (*jāti*), ruang atau posisi (*desa*), dan waktu (*kāla*).

तासमनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्॥१०॥

Tāśāmanādītvāṁ cāśiṣo nityatvāt||I0||

- *tāśām* = Mereka (impresi-impresi)
- *anādītvāṁ* = tanpa awal
- *ca* = dan
- *āśiṣah* = keinginan hidup
- *nityatvāt* = eternal, abadi

[*Sūtra IV.10*: Melihat bahwa keinginan untuk kesadaran diri (*āśiṣah*) itu eternal (*nitya*), *vāsana*- *vāsana* itu juga tanpa awal (*anādītvāṁ*)].

हेतुफलाश्रयालभ्वनैः सङ्ग्रहीतत्वादेषामआवे तदभावः॥११॥

Hetuphalāśrayālambanaiḥ saṅgrhitatvādeṣāmabhāve tadabhaवात्||I1||

- *hetu* = penyebab
- *phala* = efek, akibat
- *āśraya* = dasar
- *ālambanaiḥ* = dukungan
- *saṅgrhitatvāt* = sedang dipegang bersama-sama
- *eṣām* = ini
- *abhaवे* = dengan menghilang
- *tad* = mereka
- *abhaवात्* = menghilang

[*Sūtra IV.11*: Oleh karena (*vāsana*) dipegang bersama-sama (*saṅgrhitatvāt*) oleh masing-masing penyebab (*hetu*), akibat atau

hasil (*phala*), perlindungan (*āśraya*) dan dukungan (yaitu *alamban* atau objek pendukung yang menarik *vāsana*), maka dalam ketidakhadiran (*abhāve*) mereka ini (yaitu penyebab, akibat atau hasil, perlindungan dan dukungan), terdapat juga ketidakhadiran (*abhaवात्*) dari itu (*vāsana*) tersebut].

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यच्छब्दमर्णाम्॥१२॥

Atītanāgatain svarūpato śyadvivabhedaद्धर्मानाम्||I2||

- *atīta* = masa lalu
 - *anāgatain* = masa akan datang
 - *svarūpataḥ* = dalam bentuknya sendiri
 - *asti* = eksis
 - *adhva* = dalam kondisi
 - *bhedāt* = perbedaan
 - *dharmaṇām* = karakteristik
- [*Sūtra IV.12*: Masa lalu (*atīta*), masa yang akan datang (*anāgatain*) eksis di dalam bentuk-bentuk esensialnya (*svarūpataḥ*) (Perbedaannya hanya terletak) dalam karakteristik bentuk (*dharmānām*) pada waktu dan fase yang berbeda-beda (*bhedāt*, (yaitu masa lalu, sekarang, dan yang akan datang – *adhva*]).
- ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः॥१३॥
- Te vyaktasūkṣma guṇātmaṇaḥ||I3||*

- *te* = mereka (karakteristik)
- *vyakta* = menifestasi

■ *sūkṣmāḥ* = halus

■ *guṇātmānaḥ* = hakikat *guna*; (tiga *guna*: *sattva*, *rajas*, dan *tamas*)

■ *ātmanāḥ* = terdiri atas

[*Sūtra* IV.13: Karakteristik itu memanifestasi (*vyakta*) dan halus (*sūkṣmāḥ*), dan terdiri atas (*ātmanāḥ*) tiga sifat (*tri guna*).

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम्॥१४॥

Parināmaikatvatvastutattvam||14||

■ *parināma* = transformasi, perubahan

■ *ekatvāt* = karena kesatuan

■ *vastu* = benda-benda

■ *tattvam* = realitas

[*Sūtra* IV.14: Oleh karena adanya mutasi kebetulan atau terkoordinasi (dari ketiga *guna*) (*parināma*), sebuah objek (*vastu*) nampak menjadi sesuatu yang rill (*tattvam*).

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पञ्चाः॥१५॥

Vastusāmye cittabhedāttayorvibhaktaḥ panthāḥ||15||

■ *vastu* = objek

■ *sāmye* = sama

■ *citta* = pikiran

■ *bhedāt* = karena perbedaan

■ *tayoḥ* = mereka

■ *vibhaktaḥ* = berbeda

■ *panthāḥ* = cara-cara persepsi

[*Sūtra* IV.15: Terlepas dari kesamaan (*sāmye*) pada objek-objek (*vastu*), terdapat sebuah cara / jalan berbeda (*vibhaktaḥ*) bagi mereka berdua (yaitu objek dan pengetahuan bawaan (*tayoḥ*) karena ada pikiran (*citta*) yang berbeda (*bhedāt*).

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्॥१६॥

Na cakkacittatantram vastu tadapramāṇakam tada kīm syāt||16||

■ *na* = bukan

■ *ca* = dan

■ *eka* = tunggal

■ *citta* = pikiran

■ *tantram* = bergantung

■ *ced* = jika

■ *vastu* = objek

■ *tat* = itu

■ *apramāṇakam* = tidak dipahami

■ *tadā* = kemudian

■ *kim* = apa

■ *syāt* = menjadi

[*Sūtra* IV.16: Objek (*vastu*) tentu saja tidak bergantung (*tantram*) pada hanya satu (*eka*) pikiran (*citta*), (karena jika demikian) lalu apa yang akan terjadi (*syāt*) ketika objek tersebut tidak dialami atau

dipahami (*apramāṇakam*) oleh pikiran itu?]

Taduparāgāpeksīvācittasya vastu jñātajñātam||*17*||

Puruṣa tersebut].

- *tad* = jadi, oleh karena itu
- *uparāga* = mewarnai
- *apeksītvāt* = karena kebutuhan, menurut
- *cittasya* = mengenai pikiran
- *vastu* = objek
- *jñāta* = diketahui
- *ajñātam* = tidak diketahui

[*Sūtra* IV.17: Sebuah objek (*vastu*) diketahui (*jñāta*) atau tidak diketahui (*ajñātam*) oleh pikiran (*cittasya*) menurut bagaimana (*apeksītvāt*) ia mewarnai (*uparāga*) pikiran tersebut].

Sada jñātāścittavṛttayastaprabhōḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt||*18*||

एकसमये चोक्त्यानवद्वारणम् ॥२०॥
Ikasamaye cobhāvānavadhāraṇam||*20*||

- *sadā* = selalu
- *jñātāḥ* = diketahui
- *citta* = pikiran
- *vṛttayah* = modifikasi
- *tat* = miliknya
- *prabhoḥ* = raja, penguasa
- *puruṣasya* = mengenai *Puruṣa*
- *apariṇāmitvāt* = karena ketaktertingginya

[*Sūtra* IV.19: Pikiran tersebut bukan swa-terang / menyinari dirinya sendiri (*svābhāsam*) karena ia adalah objek yang bersifat dapat diketahui (*drśyatvāt*) (oleh *Puruṣa*)].

[*Sūtra* IV.20: Dan, pikiran tidak dapat memahami (*anavadhāraṇam*)

[*Sūtra* IV.18: Bagi Tuhan atau Penguasa (yaitu *Puruṣa*) pada itu (yaitu pikiran), modifikasi-modifikasi mental (*vṛttayah*) selalu diketahui (*jñātāḥ*), karena ketaktertinggian (*apariṇāmitvāt*) dari *Puruṣa* tersebut].

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥१९॥
Na tatsvābhāsaṁ dṛśyatvāt||*19*||

- *na* = bukan
- *tat* = itu (pikiran)
- *svābhāsam* = swa-terang (*sva* = milik sendiri; *abhaṣa* = terang)
- *drśyatvāt* = karena kemampuan mengetahuinya

keduanya pikiran / subjek dan objek yang bersifat dapat diketahui secara simultan (*eka samaye*) (yang membuktikan pikiran bukan swa-sinar)].

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च॥२१॥
*Cittāntaradṛśye buddhibudheratiprasaṅgah
smṛtisankaraśca॥२१॥*

- *cittāntara* = pikiran lain
- *dṛśye* = persepsi
- *buddhibuddheḥ* = pemahaman dari pemahaman
- *atiprasaṅgah* = tanpa akhir, tidak semestinya
- *smṛti saṅkaraḥ* = kebingungan memori
- *ca* = dan
- *cittān* = pikiran
- *sarva* = semua
- *artham* = objek

[*Sūtra IV.21*: Jika pikiran itu sendiri merupakan sebuah objek yang bersifat dapat diketahui (*dṛśye*) bagi pikiran lain (*cittāntara*), (lalu) akan terjadi regresi tak hingga (*atiprasaṅgah*) dari satu *buddhi* ke *buddhi* lain, dan bercampurnya/kebingungan memori-memori (*smṛti saṅkaraḥ*)].

चित्तेरप्रतिसङ्क्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्॥२२॥
*Citterapratisaikramayāstaddakārāpattau
svabuddhisainvedanam॥२२॥*

- *citeḥ* = kesadaran
- *apratisaṅkramāyah* = mengenai *Puruṣa* adalah tak berubah
- *tad* = itu (*chitta*)
- *ākārāpattau* = dengan mendapatkan refleksi *Puruṣa*

■ *sva buddhi samivedanam* = menjadi swa-kesadaran
[*Sūtra IV.22*: Ketika kesadaran (*citeḥ*), walaupun tak dapat ditransmisikan (*apratisaṅkramāyah*) mengambil bentuk (*ākārāpattau*) itu (yaitu *buddhi*), ia menjadi kesadaran atau intellegensia (*saṁvedanam*) pada *buddhi*-nya sendiri].

तदसङ्ख्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्॥२३॥
Drasṭṛdṛśyoparaktam cittam sarvārtham॥२३॥

- *drasṭṛ* = yang melihat, penglihat
- *dṛśya* = yang dilihat
- *uparaktaṁ* = diwarnai (dipengaruhi)

[*Sūtra IV.23*: Pikiran (*cittam*), karena dipengaruhi (*uparaktaṁ*) oleh kedua yang melihat (*drasṭṛ*) dan yang dilihat (*dṛśya*), bisa mengetahui segalanya (*sarva-artham*)].

तदसङ्ख्येवासनाभिरिच्चरमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्॥२४॥
*Tadasaṅkhyeyavāsanābhīścīramapī parārtham
saṁhatyakārītvāt॥२४॥*

- *tat* = itu
- *asaṅkheya* = tak terhitung
- *vāsanābhīḥ* = walaupun keinginan
- *cīram* = dilengkapi

- *api* = juga
- *parārtham* = bagi yang lain
- *samīhatya* = dalam asosiasi (dengan *Puruṣa*)
- *kāritvāt* = tindakan
- *tadā* = kemudian
- *viveka* = diskriminasi
- *nimnam* = cendrung kepada
- *kaivalya* = absolutisme, ketakbergantungan
- *prāgbhāram* = tertarik ke arah
- *cittam* = pikiran

[*Sūtra IV.24*: Walaupun bervariasi (*citram*) mempunyai keinginan (*vāsanābhīḥ*) yang tak terhitung banyaknya (*asankheyā*), pikiran eksis bagi yang lain (*parārtham*) (yaitu *Puruṣa*) karena ia dapat bertindak (*kāritvāt*) hanya dalam asosiasinya (*samīhatya*) dengan Dia].

तिशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविजिवृत्तिः॥२५॥

Viśeṣadarśīna ātmabhāvabhāvanāvinivṛttiḥ [25]

- *viśeṣa* = perbedaan
- *darsīnaḥ* = ia yang melihat
- *ātma bhāva* = pikiran sebagai Roh
- *bhāvanā* = pikiran-pikiran, refleksi
- *niṛttiḥ* = penghilangan total

[*Sūtra IV.25*: Bagi ia yang mampu melihat (*darsīnaḥ*) perbedaan (*viśeṣa*) antara pikiran dan roh/spirit, pikiran-pikiran (*bhāvanā*) dari pikirannya sebagai Roh (*ātma bhāva*), akan berhenti selamanya (*niṛttiḥ*)].

तत्त्वजडेष प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः॥२६॥

Tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskāre�्याह [26]

- *tacchidreṣu* = di antara dua, interval
- *pratyayāntarāṇi* = muncul pikiran-pikiran yang resah/pecah
- *saṃskārebhyāḥ* = dari impresi-impresi masa lalu

[*Sūtra IV.27*: Di antaranya (*acchidreṣu*), pikiran-pikiran resah / pecah (*pratyayāntarāṇi*) bisa muncul karena impresi-impresi masa lalu (*saṃskārebhyāḥ*)].

हानमेषां क्लेशावदुक्तम्॥२८॥

Hānameṣām kleśavaduktam [28]

- *hānam* = penghapusan
- *eṣām* = (impresi-impresi masa lalu) mereka
- *kleśavat* = seperti dalam kasus rintangan-rintangan

तदा विवेकनिमन्डैवल्यप्रारभारञ्चित्तम्॥२६॥

Tadā vivekanimanaikaivalyaprāgbhārañcittam [26]

- *uktam* = telah disebutkan sebelumnya

dharmamegha (awan kebaikan)].

[*Sūtra IV.28*: Mereka (yaitu modifikasi-modifikasi mental) dapat dipindahkan / disingkirkan (*hānam*), seperti dalam kasus hambatan (*klesāvat*) yang dijelaskan sebelumnya]. [Lihat buku/bab 2, pada *sūtra-sūtra* 1, 2, 10, 11, dan 26].

प्रसङ्गत्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकात्मेधमेघः
समाधिः॥२९॥

*Prasaṅkhyāne'pyakusīdasya sarvathā
vivekakhyāterdharmameghai samādhiḥ॥२९॥*

- *prasaṅkhyāne* = di dalam pencapaian tertinggi (ke arah), karena diskriminasi sempurna

- *api* = bahkan
- *akusidasya* = secara total tidak tertarik
- *sarvathā* = konstan

- *vivekakhyātēḥ* = pengetahuan diskriminatif (*viveka* = diskriminatif, *khyātēḥ* = pengetahuan)
- *dharmameghaḥ* = awan *dharma* (kebenaran, kebaikan) (*dharma* = bentuk, kualitas, nilai kebaikan; *meghaḥ* = awan)
- *saṁādhiḥ* = meditasi mendalam

[*Sūtra IV.29*: Ia yang, karena telah mencapai pengetahuan diskriminasi (*vivekakhyātēḥ*) sempurna dan pada setiap waktu (*sarvathā*), secara total tidak tertarik (*akusidasya*) lagi bahkan di dalam kemahatahan yang diakibatkan dari *viveka-jñāna* (*prasaṅkhyāne*) mengalami satu jenis *saṁādhi* (dikenal sebagai)

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः॥३०॥
Tataḥ kleśakarmaniवृत्तिः॥३०॥

- *tataḥ* = dari itu (*saṁādhi*)
- *klesa* = penderitaan, tidak munia
- *karma* = tindakan
- *nivṛttiḥ* = penghentian, penghilangan

[*Sūtra IV.30*: Dari itu (yaitu *dharmamegha*) (*tatas*), terdapat penghentian (*nivṛttiḥ*) penderitaan (*kleśa*) dan tindakan (*karma*).

तदा सर्वावरणमलापेतस्य जोनस्यानन्त्याजज्ञेयमल्पम्॥३१॥
*Tadā sarvāvaraṇamalaapeasya
jñānasyānanyājjñeyamalpam॥३१॥*

- *tadā* = kemudian
- *sarva* = semua
- *āvaraṇa* = pengbungkus, penghalang
- *mala āpetasya* = penghilangan ketidakmurnian
- *jñānasya* = tentang pengetahuan
- *ānanyāt* = karena ketidaktinggaan
- *jñeyam* = yang akan diketahui
- *alpam* = sangat sedikit

[*Sūtra IV.31*: Kemudian (*tadā*), oleh karena ketakterbatasan (*ānanyāt*) pengetahuan (*jñānasya*) bebas (*āpetasya*) dari semua (*survi*) penghalang (*āvaraṇa*) ketidaksucián (*mala*), ia yang bersifat

dapat diketahui nampak sangat sedikit].

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्॥३२॥
Tatāḥ kṛtārthānām parināmakramasamāptīrguṇānām॥३२॥

- *tatāḥ* = kemudian
- *kṛtārthānām* = terpenuhi tujuan mereka
- *parināma* = transformasi, perubahan
- *krama* = urut-urutan, sukses
- *samāptih* = berakhir
- *guṇānām* = *guṇa*, sifat ; (tiga *guṇa*: *sattva*, *rajas*, *tamas*)

[*Sūtra* IV.32: Dari itu (yaitu *dharmamegha*), ketika *triguna* telah melaksanakan tujuan-tujuan mereka (*kṛtārthānām*), terdapat penghentian (*samāptih*) urut-urutan (*krama*) mutatif (*parināma*) (dari *triguna* tersebut)].

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिग्रह्यः क्रमः ॥३३॥
Kṣaṇapratiyogī parināmaparāntanigrāhyāḥ kramah॥३३॥

- *kṣaṇa* = momen
- *pratiyogī* = urut-urutan tak terganggu
- *parināma* = transformasi
- *aparānta* = akhir
- *nigrāhyāḥ* = dipahami, diketahui
- *kramah* = urut-urutan, seri

[*Sūtra* IV.33: Urut-urutan (*kramah*) (dengan mengacu hal di atas) dihubungkan (*pratiyogī*) dengan momen-momen (*kṣaṇa*) (dan) dapat

dipahami atau dapat dilihat (*nigrāhyāḥ*) pada akhir (*aparānta*) dari perubahan-perubahan (*parināma*]).

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तशक्तिरिति ॥३४॥
Puruṣārthaśūnyānām guṇānām pratiprasavah kaivalyam svarūpapratiṣṭhā vā citiśaktiriti॥३४॥

- *puruṣārthaśūnyānām* = tidak lagi mempunyai tujuan (*Puruṣa* = kesadaran; *artha* = tujuan, makna; *śūnyānām* = kosong)
- *guṇānām* = mengenai *guṇa*, sifat (tiga *guṇa* : *sattva*, *rajas*, *tamas*)
- *pratiprasavah* = involusi, menyelesaikan
- *kaivalyam* = absolutisme, ketakbergantungan, isolasi
- *svarūpa* = hakikat atau bentuknya sendiri
- *pratiṣṭhā* = terbangun, mapan
- *vā* = atau
- *citi* = kesadaran
- *śaktih* = kekuatan
- *iti* = jadi (untuk memaknai akhir dari pengajaran)

[*Sūtra* IV.34: Pembebasan sempurna (*kaivalya*) atau kekuatan (*saktih*) dari kesadaran (*citi*) terbangun (*pratiṣṭhā*) di dalam hakikatnya sendiri (*pratiṣṭhā*) (nampak ketika) *guṇa-guṇa* kembali ke sumber asal (yaitu *Prakṛti*), karena mereka tidak memiliki tujuan lagi untuk dicapai (*arthasūnyānām*) bagi *Puruṣa*].

Daftar Pustaka

- Monier-Williams, M. 2005. *A Dictionary of English and Sanskrit*, Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Prabhavananda, Swami. (n.d.). *Patanjali Yoga Sutras*. Mylapore-Chennai: Sri Ramakrishna Math.
- Pradipika, Gabriel. *Yoga Sutra*, [<http://www.sanskrit-sanscritio.com.ar/en/patanjali/yoga-sutras/6291>], diunduh tanggal 24 Mei 2015.
- Radhakrishnan, S.1999. *Indian Philosophy*(2 vol.). Oxford: Oxford University Press.
- Saraswati, Swami Satyananda. 1996. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Munger Bihar: Yoga Publication Trust.
- Satchidananda, Sri Swami. 2010. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Satchidananda Ashram-Yogaville: Integral Yoga.
- Sinha, J. 1999. *Indian Philosophy* Vol. II. Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Tola, Fernando dan C. Dragonetti. 2001. *The Yoga Sutras of Patanjali on Concentration of Mind*. Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Woods, James Haughton. 2003. *The Yoga Sutras of Patanjali*. New York: Dover Publications.
- Yardi, M.R. 1996. *The Yoga of Patanjali*, Pune: Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Yogendra, Jayadeva. 2011. *The Yoga Sutras of Patanjali – Siray Thoughts of Dr. Jayadeva Yogendra and Hansaji*. Mumbai: The Yoga Institute, Santacruz.
- Acharya, Kala (chief ed.). 2004. *Indian Philosophical Terms: Glossary and Sources*, Mumbai: Somaiya Publications.
- Agrawal, Madan Mohan. 2001. *Six System of Indian Philosophy: The Sutras of the Six Systems of Indian Philosophy with English Translation, Transliteration, and Indices*. Delhi: Chaukhamba Sanskrit Prakashan.
- Bharti, Swami Jnanesvara, *Yoga Sutras of Patanjali: An Interpretative Translation*, www.swamij.com, diunduh, 15 Mei 2015.
- Dasgupta, S.N. 1992. *A History of Indian Philosophy*, Vol. 1. Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Dasgupta, Surendranath. 1987. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Echols, John M. dan Hassan Shadiiy. 2006. *Kamus Indonesia-Inggris (An Indonesian-English Dictionary)*. Jakarta: Gramedia Hornby, A.S. 2005. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Oxford: Oxford University Press.
- Iyengar, B.K.S. 2008. *Light on Astanga Yoga*, New Delhi: Alchemy Publishers.
- Iyengar, B.K.S. 2008. *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. London: HarperCollins.
- Iyengar, B.K.S. 2010. *The Illustrated Light on Yoga*. Noida: HarperCollins.
- Iyengar, Prashant. 2010. *Chittavijnana of Yogasanas*. Pune: Ramanani Iyengar Memorial Yoga Institute.
- Maleshananda, Swai (ed.), 2009. *Yoga Kosa*. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M Samiti.
- McDonell, Arthur Anthony. 2007. *A Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsi dass.
- Monier-Williams, M. 2002. *Sanskrit-English Dictionary*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.

Tentang Penerjemah

Drs. Ida Bagus Putu Suamba, MA., Ph.D. kelahiran 1963 di Peninjoan Bangli, Bali; menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (F.K.I.P.) Universitas Udayana di Singaraja tahun 1987, program Pasca Sarjana (S2) pada Philosophy Department, University of Delhi, Program Doktor (S3) pada Philosophy Department, University of Pune di Pune, Maharashtra, India, 2011, dan mengikuti *short course English Methodology for TESOL Purposes* di University of Queensland, Brisbane, Australia (2004). Di samping bekerja sebagai dosen Politeknik Negeri Bali, Bukit Jimbaran, Bali, ia juga aktif mengikuti pertemuan-pertemuan ilmiah dan mengirimkan artikel-artikel filsafat, agama, dan budaya ke jurnal-jurnal ilmiah baik di tingkat nasional maupun internasional. Dari tangannya telah lahir sejumlah buku, di antaranya: *Dasar-dasar Filsafat India* (2003), *Om Pranawa Mantra* (2004), *Siwa-Buddha di Indonesia: Ajaran dan Perkembangannya* (2009), dan *Saraswati dalam Weda dan Purana* (2015).
