

Yoga sutra Patanjali-buku terjemahan-suamba.pdf

by Ida Bagus Putu Suamba

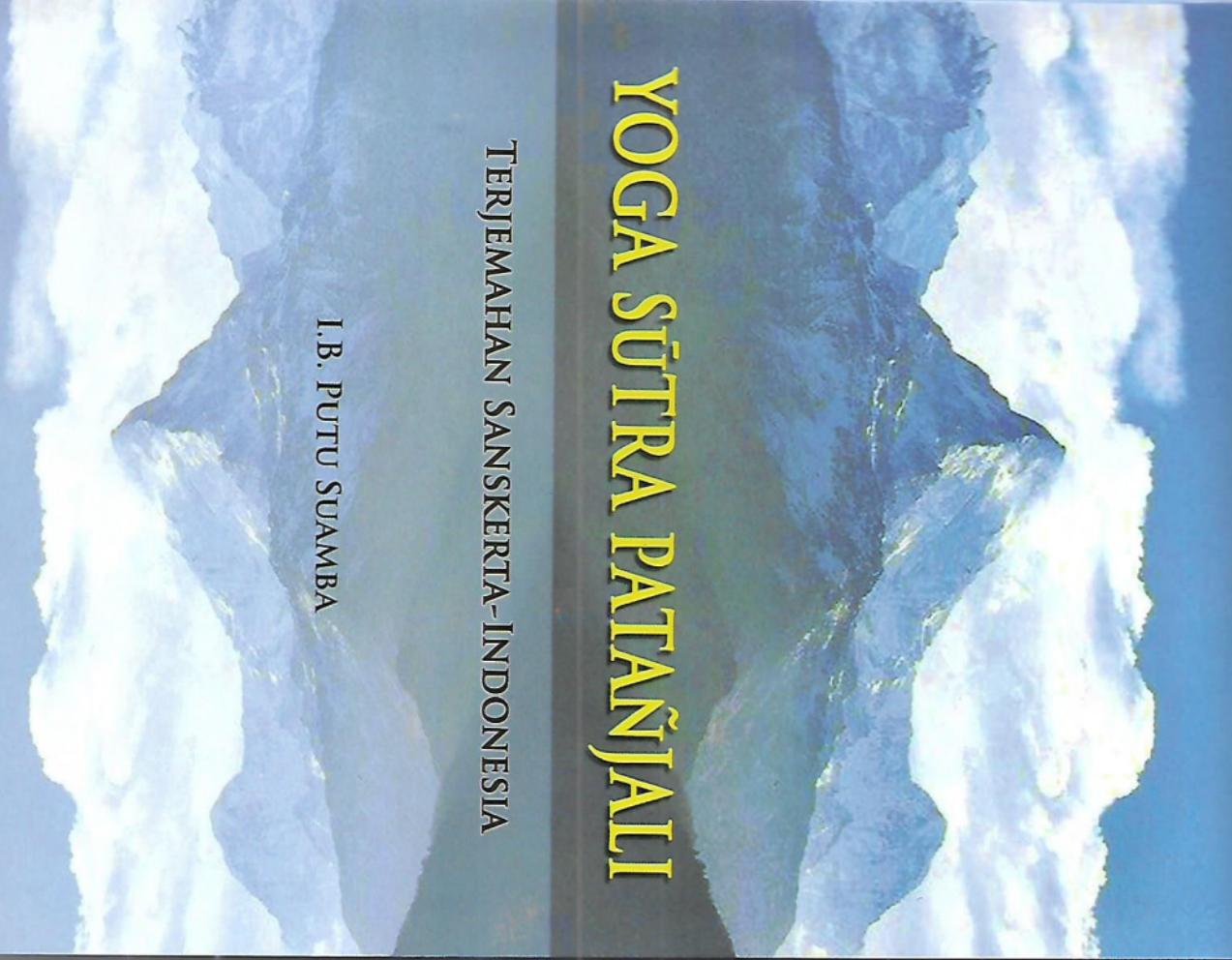
Submission date: 13-Mar-2022 04:33PM (UTC+0700)

Submission ID: 1783039353

File name: Yoga sutra Patanjali-buku terjemahan-suamba.pdf (28.34M)

Word count: 75121

Character count: 125772



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-landasan metafisika dan etika *pelaksanaan yoga*. Dengan memahami buku ini, praktikan menjadi lebih terarah untuk mencapai sasaran : kesehatan, kebugaran, *teharmonisan*, 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 Swasthyastu

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 diperlakukan bersama-sama dengan mahasiswa dan pegawai di universitas ini adalah yoga.

Sebagaimana diketahui bahwa yoga sekarang telah ditetapkan sebagai warisan intelektual universal umat manusia yang manfaat bagi kesehatan, kebugaran, dan keharmonisan tubungan ibungan manusia dengan manusia, manusia dengan alam, dan manusia dengan penciptanya. Lembaga dunia United Nations Organization (Perserikataan Bangsa-Bangsa) telah menetapkan tanggal 21 Juni setiap tahunnya sebagai International Yoga Day. Hal yang positif bahwa sekarang masyarakat dunia di bagai benua semakin hari semakin banyak mempraktikkan yoga baik di lingkungan seharga maupun lingkungan yang lebih luas karena mereka secara langsung memasakan manfaatnya. Tidak jauh berbeda dari India, Bali inewaristi tradisi yoga juga seperti terekan di dalam teks-teks dan praktik angaman. Yang menggembirakan adalah

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

Berkenaan 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 sehidupan kita bersama.

Kami menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama pada panitia penyelenggara seminar, penulis, dan penyetemah buku yang telah keran mengizinkan menerbitkan buku ini sebagai 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. Tekst *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. Tekst 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 pahaman 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 setiap *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 mengkajinya secara filsafat tradisi India.

Akhirnya dengan segala keterbatasan dan kerendahan hati, buku ini kami haturkan 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..... | xi |
| Tabel transliterasi..... | xii |
| Pengantar..... | 1 |
| Samadhi Pada..... | 27 |
| Sadhana Pada..... | 55 |
| <i>Vibhuti</i> Pada..... | 85 |
| Kaivalya Pada..... | 117 |
| Daftar Pustaka..... | 136 |

Tabel Transliterasi Devanagari-Roman

Pengantar

SCHEME OF TRANSLITERATION

Berikut 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 keschatan, 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.

1. Patañjali dan *Yoga Sūtra*

Teks *Yoga Sūtra* (YS) dalam bahasa Sanskerta merupakan karya Rṣi Patañjali yang hidup pada masa India kuno, diperkirakan antara abad kedua sebelum masehi hingga abad keempat masehi. Tekst ini dipandang sebagai teks standar di bidang *yoga*. Teks ini sangat populer di kalangan pencinta *yoga* dan bahasa Sanskerta. *Yoga Sūtra* terdiri dari 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 dan mendalamnya makna yang diungkapkan, sering menimbulkan multifasir sehingga diperlukan penjelasan, misalnya dalam bentuk *bhāṣya* atau *vṛttika*. Dalam buku-buku terjemahan di era modern,

sering d¹ payakan penjelasan atas istilah atau ²-hal yang dianggap belum jelas sehingga penafsiran n³jadi semakin beragam.

Sedikit informasi yang dapat menerangkan tokoh penting Patañjali ini. Tradisi spiritual India mengakui pendiri sistem filsafat Yoga adalah Patañjali. ⁴Dagaimana diketahui, *Yoga* adalah salah satu dari sistem filsafat India klasik (disebut ⁵*śārṣana*) yang sangat berdekatan dengan filsafat *Sāṃkhya*. Sistem ini juga kadang-kadang dimbut Patañjala dengan menilik p⁶dirinya. 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 tatbahasan terkenal Pāṇini. Secara tradisional Pāṇjali dianggap sebagai inkarnasi naga agung ‘Ādiśeṣa’, alas dudu⁷ Dewa Wisnu. ⁸Valaupun ⁹tanikian 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 berbeda¹⁰, seperti Gonardhya, Gonikāputra, Abipati, Nāganātha, Phanibhrt, Sesaraja, Sesānī, Padakāra, dan sebagainya¹¹. Jika Pāṇini hidup pada abad kelima sebelum masehi, Patañjali haruslah hidup pada abad pertama atau kedua sebelum masehi¹².

Rsi Patañjali tidak ¹³menemukan atau menciptakan sistem ini, karena tradisi ini telah ada dan berkembang di dalam masyarakat India (Bhārata) sejak masa silam, sebelum kehadiran Patañjali. Jika memiliki hasil-hasil temuan arkeologis di dalam peradaban lembah sungai Sindhu yang pra-Weda, praktik *yoga* sudah ada pada saat itu,

⁴walaupun mungkin ber¹⁴ bentuk atau praktiknya masih sederhana. Rsi Patañjali hanya mensist¹⁵ atau ratiskan konsepsi-konsepsi *Yoga* yang sudah ada hidup di masyarakat. Sejalan dengan alur pemikiran ini, S.N. Das¹⁶ Gupta¹⁷ mengutip Vācaspati dan Vijñāna Bhikṣu, ¹⁸luanya 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 bahka¹⁹ lilitupak²⁰. Praktik dan ajaran-ajarannya telah diakumulasikan melalui arus pendalamann-pendalamaman yang tak pernah putus dalam suatu pengguruan oleh ²¹ribadi-pribadi yang di²²temukan p²³cerahan jiwa. Mereka telah menurunkan/meneruskan tradisi ini dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pembelajaran ²⁴latihan dalam suatu perguruan (*paramparā*).

Sūtra ini ²⁵terupakan eksposisi/pembahasan perta²⁶ di temukan mengenai *Yoga*. Ada tiga teks penting yang membahas *yoga*, ²⁷terutama yang berkaitan dengan aspek-aspek praktik *yoga*, yaitu teks *Hṛītha Yoga Pradīpikā*, *Gherāṇḍa Saṁhitā*, dan *Sīva Saṁhitā*. Teks ini mempunyai fokus perhatian tersendiri di²⁸ secara keleluruhan dijadikan sumber praktik *yoga*.

¹. Pengertian ‘*Yoga*’

Yoga merupakan sebuah seni, sains, dan filsafat. *Yoga* mengajarkan manusia pada setiap tingkatannya: fisik²⁹, mental³⁰, dan spiritual. ³¹Adalah metoda³² pak³³ untuk membuat manusia ³⁴puh tujuan/cita-cita, berguna, dan berharga³⁵ dalam menjalani kehidupannya. Dengan demikian *yoga* menangani manusia secara

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

Kata 'yoga' (bhs. Sanskerta) digunakan dengan berbagai pengertian dalam berbagai tradisi baik di dalam tradisi Brāhmaṇa

(armour), (2) alat/sarana, (3) meditasi, (4) kontak/hubungan, dan (5) penyatuhan. Menurut Patanjali, *Yoga* adalah tindakan membatasi/pikiran yang dilakukan modifikasi-modifikasi atau gerak-gerik pikiran (*Yogaścittavṛtiṇirodhah* --- YS. I.2)⁵. 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 dihuluangkan dengan objek meditasi menghilang, keadaan ini disebut *samprajñātā*. Ketika semua gelombang pikiran (dalam bentuk gelombang atau fluktuasi pikiran) menghilang, keadaan ini disebut *asamprajñātā*. *Yat* pertama berproses dan mencapai titik tertinggi pada yang kedua. *Samprajñāna* diwarnai dengan dualisme ‘Aku-sbjek’. Perkembangan spiritual ke arah *asamprajñātā* diwarnai dengan pendekatan secara bertahap dan internalisasi meditasi⁶. Ketika keadaan tanpa sifat-sifat pikiran dicapai terjadilah pencerahan. Disisi *kesadaran* Kehenaran saja yang tertinggal. Impresi-impresi pikiran yang diciptakan oleh pencerahan spiritual menghalangi impresi-impresi lainnya. *Aniprajñātā* berpuncak pada *nirvaya-*

samādhi, ketika impresi *sabja-samādhi* dikendalikan/ditekan'. Hal ini merupakan jalan menuju keadaan *samādhi*.

Dalam pandangan Patanjali, *Yoga* tidak berarti persatuan Jiwa individu (*jiवात्मन्*) dengan jiwa alam semesta (*Paramāत्मन्*), tetapi upaya spiritual untuk mencapai kesempurnaan melalui pengendalian tubuh, indra-indra, dan pikiran, dan melalui pengetahuan diskriminasi (*viweka-jñāna*) yang tepat antara *Puruṣa* (kesadaran) dan *Prakṛti* (nonkesadaran/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 kesadaran (*cit*); begitu juga *Prakṛti* kembali kepada jati dirinya sebagai unsur material atau nonkesadaran. *Sāṃkhya*- dan *Yoga* *Darśana* sepandapat 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 (*jiवात्मन्*) dengan Spirit / Roh Universal (*Parāत्मन्*). Dalam tradisi spiritual India, segala yang ada di dunia ini diresapi oleh Spirit Universal Tertinggi (*Isvara*) dimana spirit individu (*jiवात्मन्*) 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 *jīvatman* dapat disatukan atau menyatu dengan *Paramātman*, 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 tampak sebagai varian dari penggunaan kata ini oleh Patañjali. Nonun 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 teduniawi dikatakan hidup terpisah dan terasing dari Roh Tertinggi Absolut (*Paramātman*). Akar dosa dan penderitaan hidup adalah ketepuhan, ketidakbersatuhan, atau keterasingan. Untuk lepas dari penderitaan dan dosa, harus mencapai persatuan spiritual, kesadaran keduanya di dalam kesatuan, atau *yoga*.¹⁰ Upaya-upaya yang diakukan 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 *samīdhī*, 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 ketidaksuilan¹¹. 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 sehat 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 perkembangannya.

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 parawangan filsafat (*darśana*), *sūtra* ini disusul oleh jumlah 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 menai prinsip-prinsip *yoga*. Bhojadeva (1000 setelah masehi) menulis sebuah teks pembahasan atas *Yoga Sūtra* disebut *Rājanīrtanḍa*. Karya ini juga dikenal dengan nama *Bhojāvṛti*. Karya berupa panduan populer membahas masalah filsafat. Nāgeśa (1700 setelah masehi) menulis sebuah pembahasan atas *Yoga Sūtra* disebut *Chāyāvyakhyā*. Ia pengikut setia Vījñānabhikṣu dalam menafsirkan *Nārāyaṇaśīrtha* (abad ke-18 Masehi) menulis dua pembahasan atas kitab ini disebut *Yogasiddhāntacandrikā* dan *Sūtrārthabodhī*. 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. **Yau** 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, **1** *Ādhana Pāda* (55 sūtra), berhubungan dengan *kriyayoga* sebagai sarana untuk mencapai *Samādhi*; juga menjelaskan klesa atau keadaan mental menyebabkan kebingungan, **2** alih-buah **3** pe-**4** watan (*karmaphala*) dan hakikat penderitaan, penyebab-penyebab, pernilanganannya dan sarana untuk mencapai penghilangan penderitaan tersebut. Bagian **4** juga menjelaskan sarana-sarana untuk menyadari tujuan ini. Yang ketiga, *Vibhūti Pāda* (55 sūtra) berkaitan dengan **5** kekuatan-kekuatan supra natural yang **6** dapat

5. Puruṣa vs. Prakṛti

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

5. Puruṣa vs. Prakṛti

Konsep *Puruṣa*² walaunya muncul di dalam *Rg Veda*, X.90. Sementara konsep *Prakṛti* bisa ditemukan di dalam *Śvetāśvatara Upaniṣad* (IV.10) dimana **disamakan dengan Māyā**. Ide awal *Prakṛti* sebagai penyebab alam semesta **jumpai di dalam upaniṣad yang sama**. Kemudian filsafat *Sāṅkhya* dipelopori oleh Kapila mengembangkan secara mendalam dalam konteks evolusi dan involusi alam semesta. *Sāṅkhya* menampatkan dua prinsip tertinggi yaitu *Puruṣa* dan *Prakṛti*. Oleh karena itu filsafat ini bersifat dualistik. Kedua prinsip (*tattva*) ini sama-sama **gaib** malus dan eternal namun mempunyai hakikat yang berto belakang. *Puruṣa* adalah prinsip kesadaran, kecerdasan; **mentara** *Prakṛti* adalah prinsip **bebendaan**, **nonkesadaran** sebagai unsur **bebendaan** alam semesta. **Prakṛti aktif** dan selalu berubah **sementara** *Puruṣa* tidak aktif dan konstan. *Prakṛti* adalah objek **sementara** *Puruṣa* adalah subjek. *Puruṣa* bebas dari dari *guna*; **sementara** *Prakṛti* **konstituen** **adalah guna**, yaitu *triguna* (*sattvam* - kebaikan, *rajas* - nafsu, dan *tama* - nersia). *Triguna* **bagaikan** tiga belah **benang** membentuk seutas tali. Ketika *triguna* dalam **keadaan** seimbang (*samyavaṣṭha*) tidak ada proses penciptaan dunia. Namun apabila komposisi *triguna* ini berubah yaitu ketika adanya kontak antara *uruṣa* 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. *Mahāt/Buddhi* (intelek)
3. *Ahamikāra* (ego)
4. *Manas* (pikiran)

5.9 . *Jñānendriya* (lima organ sensori)

10-14. *Karmendriya* (lima organ tindakan)

15-19. *Tanmītra* (lima elemen halus)

20-24. *Bhūta* (lima elemen kasar).

Hal **kebalikan**nya terjadi pada saat pengaruh curan duniya (*pralaya*), yaitu ketika perubahan homogen terjadi. Semua objek, bernyawa atau tidak¹⁴ adalah produk yang beragam dari *Prakṛti*. *Prakṛti* juga disebut *Pradhāna* atau *Avyakta*¹⁵.

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 semesta¹⁶.

Puruṣa adalah kesadaran atau **skhatan** yang **cerada** 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-apapun. *Puruṣa* atau Roh bersifat terang, kekuatan sentral di belakang semua aktivitas mahluk hidup. Roh ini disebut *citti*, **nitanaya**, **cetana**, **jīva**, dan **sebagainya**.

śinkhya **menerima** pluralisme roh (*puruṣa*) dimana **kesadaran** sebagai esensinya. Perbedaan-perbedaan dalam hal kelahiran, kematian, dan aktivitas *indriya* terjadi pada setiap individu. Kebutuhan 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*¹⁷.

6. *Citta*, *Cittabhūmi*, dan *Cittavikṣēpa*

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*)¹⁸ merupakan kunci yang mengantarkan seseorang menuju belenggu (*bundha*) atau keterpisahan atau pembebasan (*karavya*). 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 konsisen, 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*. Dalam filsafat *Yoga*, *citta* digunakan untuk fenomena pikiran yang berubah dan berfluktuasi. Kondisi berfluktuasi/bergembang ini membuat yang menjadi perlarian karena memperlakukan pikiran itu sendiri. Sesuai dengan hakikatnya pikiran sulit ditengangkan, ia ringan, bergerak kesana-kemari. Keadaan pikiran yang berfluktuasi, tegelombang, bergejolak, atau bergerak disebut *vṛtti*. Pikiran tak ubahnya *danau* yang luas permukaannya dengan *vak-riak gelombang*, namun jauh di dasar danau ada ketengangan. Dasar *danau* atau kolam tidak bisa dilihat secara jelas karena *permukaannya* bergelombang atau keruh. Riak-riak ini mengaburkan pikiran untuk memahami dirinya yang sejati. Riak-riak (*vṛtti*) membuat halangi pikiran mengenali dirinya sejati. Pikiran bisa ditengangkan melalui praktik *yoga*.

Pikiran dibentuk oleh *triguna* (*sattvam, rajas, dan tamas*-inersia). Mereka inersia sesuai hakikatnya mereka ingin saling mendominasi. Mereka selalu laten untuk berubah menjadi paten. Hal ini berkait 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 konsistuen, yaitu *satva*, *rajas*, dan *tamas*. Teks *Vyāsa Bhāṣya* yang membahas *Yoga Sūtra* menyatakan keadaan *rajas* dengan tahap atau keadaan pikiran (*cittabhūmī*), yaitu pikiran yang (1) terganggu (*ksiptā*), (2) *bingung* (*nudha*), (3) tidak tenang (*viksipta*), (4) terfokus (*ekāgra*),

dan (5) terkontrol dengan baik (*nindha*). Yang pertama didominasi oleh *rajas* dan *tama*⁴ yang kedua *tamas*, yang ketiga *satva*. Hanya dua terakhir yang positif terhadap *samādhi*. Agitasi tiga *guna* (*triguna*) dari *Prakti* (prinsip nonkesadaran) tersebut mengantarkan kepada pikiran bergerak dari *ahañkāra* (ego-aku). Dengan - **lemikan** ego juga terdiri atas tiga *guna* ini. Pikiran, jika diaktifkan atau diigerakkan untuk mengejar objek pemenuhan māndriya 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 māndriya dominan, - atau konstituen *satva* dominan disebut *vikṣipta*. *Ekaṅgra* adalah keadaan pikiran karena konstituen *satva*, terjadinya operasi tunggal pada pikiran. - *idha* māndriya - kondisi pikiran dimana tidak ada lagi operasi, yang ada hanya alah impresi¹⁷ (bukan *vṛtti*).

Pikiran dibentuk oleh *triguna* (*sattvam, rajas, dan tamas-*inersia). **■** Sesuai hakikatnya mereka ingin saling mendominasi. Mereka selalu laten untuk berubah 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 (*vrtti*) karena berbagai porsi dari tiga konsituen, *sattva, rajas, dan tama*. Teks *Vācā Bhāṣya* yang membahas

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* menyatakan keadaan *sva* dengan tahap-tahap atau keadaan pikiran (*cittabhūmī*), yaitu pikiran yang (1) terganggu (*ksiptā*), (2) bingung (*mudha*), (3) tidak tenang (*vikṣipta*), (4) terfokus (*ekāgra*),

isyarat karakter psikologis dari distraksi-distraksi ini dikenal dengan ketidakaksucian; dan oleh karena itu dipandang sebagai musuh-musuh¹⁹

- di dalam pendakian spiritual.

Distraksi-distraksi ini disertai oleh **1** pat pelengkap, yaitu (1) *dūḥkha* (penderitaan), (2) *daurmanasya* (kekawatiran, penderitaan mental), (3) *aṅgamejayatva* (ke-lakstabilan anggota-anggota tubuh), dan (4) *śvāsapraśvāsā* [penarikan dan penghemusan nafas yang berbahaya (secara tak teratur)]; semuanya ini dapat disingkirkan dengan latihan teratur konsentrasi **1** kiran pada *ekatattva* (prinsip tunggal) **2** juga dengan **2** meditasi secara teratur **3** pada *akṣara ḥaṭṭa* (*Om*) yang suci²⁰.

Yoga Sūtra (I.5-6) mengklasifikasikan *cittā vṛtti* (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 gambar besarnya *cittā vṛtti* dapat dibagi menjadi dua komponok: (1) yang menyebabkan penderitaan (*klisṭā*) dan (2) tidak menyebabkan penderitaan (*alīṣṭā*) (Y.S. II.14). Kedua dimana *cittā vṛtti* hilang disebut **1** *saṃḍhi* **1** Akibatnya yang melihat (yaitu *Puruṣa*) tetap berada pada keadaannya yang sejati. **1** *Kebaiakannya ia* (*Puruṣa*) **1** **2** identifikasi dengan modifikasi / fluktusi pikiran.

Kognisi benar bersumber pada *pratyakṣa*, *anumāna*, dan *sabda-pramana*; **2** gnisi salah bersumber pada *āvidya* (kegelapan/kebodohan). *Āvidya* **1** terdiri atas ego (*asmitā*), **1** melekatan (*rāga*), kebencian (*dvēṣa*), dan kekuatan akan kematian (*abhinivesha*). *Yoga* **1** memberikan jalan: (1) *abhyāsa* (melalui latihan), dan (2) *vairāgya* (ketakmelekatan).

7. Astāṅga Yoga

Sistem *Yoga* memperkenalkan praktik *yoga* secara berjenjang disebut *Aṣṭāṅga Yoga* (delapan tahapan *yoga*)²¹ untuk menghilangkan ketidakaksucian/ketidakmurnian **1** dan untuk membangkitkan pengetahuan rohani. Delapan tahapan *yoga* tersebut sebagai berikut:

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

Delapan sistem di atas percaya bahwa sinar pengetahuan rohani bisa bangkit ketika ketidakaksucian dihilangkan **1** melalui praktek delapan tahapan *yoga*. Kedelapan tahapan ini mencakup semua spek kelidupan manusia: fisik, psikologis, dan spiritual. Di antara delapan tahapan tersebut, tiga yang terakhir, yaitu *dhāraṇā* **1** (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *saṃādhi* (penyerapan spiritual) disebut *niṣṭhā*. Ketiga tahap tersebut lebih lanjut dipandang sebagai tiga pilar internal *saṃprajñāta samādhi* (*sabija*) dan **1** bagian eksternal **1** atau *saṃprajñāta samādhi* (*nirbijā*)²².

8. Yama

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

yaitu *ahimsa* (tidak menyakiti, tidak melukai, tidak membunuh, non-kerasan), *satya* (kebenaran), *asteya* (tidak mencuri), *brahmacarya* (pengendalian nafsu), dan *aparigrāhā* (tidak pemilik atau bebas dari keinginan) (Y.S. II:30). Ajaran ini merupakan aturan moral bagi masyarakat dan juga individu, yang apabila tidak dilaksanakan akan menyebabkan *kidakharmonisan* hubungan, kekecauan, kekerasan, ketidakmaran, *pucukurian*, pemerkosaan, dan tindakan-tindakan kejahatan lainnya. Akar dari semua perbuatan negatif ini dapat ringan, sedang atau hebat. *U*ntuk mengubah arah/pola pikir sejalan dengan ilma ajarnya dan kegelapan. Patajali menyentuh akar dari kejahatan ini dengan mengubah arah/pola pikir sejalan dengan ilma ajarnya di dalam *Yama*.

9.Niyama

Āyama adalah aturan bertingkah laku yang diterapkan untuk disiplin individu, sementara *yama* bersifat universal di dalam aplikasinya. Kelima *niyama* tersebut adalah *śauca* (kebersihan lahir-bahir), *santosa* (kepuasan), *tapa* (inginan yang menyala), *svādhyāya* (pembelajaran), dan *īśvarapraṇidhāna* (memuji 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. Setelah

yaitu *ahimsa* (tidak menyakiti, tidak melukai, tidak membunuh, non-kerasan), *satya* (kebenaran), *asteya* (tidak mencuri), *brahmacarya* (pengendalian nafsu), dan *aparigrāhā* (tidak pemilik atau bebas dari keinginan) (Y.S. II:30). Ajaran ini merupakan aturan moral bagi masyarakat dan juga individu, yang apabila tidak dilaksanakan akan menyebabkan *kidakharmonisan* hubungan, kekecauan, kekerasan, ketidakmaran, *pucukurian*, pemerkosaan, dan tindakan-tindakan kejahatan lainnya. Akar dari semua perbuatan negatif ini dapat ringan, sedang atau hebat. Untuk mengubah arah/pola pikir sejalan dengan ilma ajarnya dan kegelapan. Patajali menyentuh akar dari kejahatan ini dengan mengubah arah/pola pikir sejalan dengan ilma ajarnya di dalam *Yama*.

Untuk mempraktikkan *yama* dan *niyama* barulah akukan *āsana*. Latihan yang teratur membuat tubuh kuat, lentur, ringan, dan berahaya secara spiritual.

Teks *Yoga Sūtra* (II. 46) mendisainkan *asana*, "sthiram vṛukham āsaram" (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 *āsana* kurun waktu tertentu; suatu kemampuan diperlukan untuk meditasi. *Rāja yoga* menyamakan *yoga āsana* dengan posisi duduk yang stabil²³.

Terdapat banyak jenis *yoga āsana*. Teks *Hatha Yoga Pradipikā* 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-keduaan yang lebih tinggi. Dengan pempraktikkan ini, latihan *āsana* dilakukan lebih dahulu di dalam teks *Hatha Yoga* seperti *Hatha Yoga Pradipikā*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 *Sarvāṅgasana*, *Matsyāsana*, *Halāsana*, *Śiśasana*.
2. Rileksatif, misalnya *Śūrvāsa*, *Makurāsana*.
3. Meditatif, misalnya *Padmāsana*, *Vajrasana*, *Siddhāsana*.

Postur yoga berbeda dari latihan fisik karena postur yoga dilakukan dengan **in**but, **kesadaran** penuh dan dipertahankan dalam posisi akhirnya. Mereka membentuk **kelenjar endokrin** dan menenangkan pikiran. Latihan **āsana** yang teratur akan mengaktifkan kelenjar-kelenjar tubuh, sistem syaraf dan membuat pelaku **sehat** dan berbahagia.²⁵

11. Prāṇāyāma

Prāṇāyāma adalah kekuatan vital yang bertanggung jawab atas semua fungsi tubuh dan pikiran. **Prāṇāyāma** dengan demikian secara umum dijelaskan sebagai pengaturan nafas untuk mengendalikan tubuh dan pikiran. Mengapa nafas perlu diatur? Pikiran yang acak, cepat, dan terperangah membuatnya tak teratur. Jika pernafasan diatur sedemikian rupa, pikiran dapat dikontrol. **Prāṇāyāma** dengan demikian membuat pernafasan teratur, yang mungkin menghimpun oksigen yang banyak. **Prāṇāyāma** harus bisa dikontrol secara bertahap seperti halnya gajah atau harimau bisa dikontrol secara perlahan-lahan. Latihan yang tidak benar mungkin bisa menyebabkan gangguan kesehatan **Padmasana** atau **Vajrasana** 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, dengan pengembusan nafas ke luar secara penuh.

12. *Kumbhaka*: penahanan nafas.

Teks **Hatha Yoga Pradīpikā** (II:48-70) menjelaskan delapan jenis **prāṇāyāma**, yaitu (1) *suryabhedana*, (2) *ujjayī*, (3) *sīkārī*, (4) *sītālī*, (5) *bhastrika*, (6) *bhrāmari*, (7) *mūrcchā* dan (8) *plāvini*.

Berbagai metoda **prāṇāyāma** direkomendasikan dalam teks-teks **Yoga Upasana** dan **Hatha Yoga**. Latihan yang teratur, bersungguh-sungguh dan benar dapat menyinkronkan penyakit dan mengantarkan kepada *samādhi*.²⁶

13. 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

Dhāraṇā bermakna konsentrasi dalam bentuk memantapkan pikiran pada titik tertentu. *Īśvaragñā* mendefinisikan **dhāraṇā** sebagai "memantapkan pikiran dalam tempat-tempat seperti jantung, pusar, kepala, dsb." ²⁸ dalam **dhāraṇā** pikiran mendapatkan bentuk objek

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

Lima jenis *dharanā* disebutkan dalam *Yogasiddhāntacandrika*. Kelima jenis tersebut adalah (1) *stambhi*, (2) *plāvīnī*, (3) *dahamī*, (4) *bhrāmāṇī*, dan (5) *sāmanī* dengan elemen dominan masing-masing tanah, air, api, angin, dan ruang. Jumlah *dharanā* menjadi tujuh dengan menyertakan pikiran (*manas*) dan intelek (*buddhi*).

Latihan teratur *prāṇāyāma* membantu pikiran menjadi kondusif terjadinya *dharanā* (Y.S. II.53). *Dharanā*, *dhyāna*, dan *samādhi* secara bersama-sama disebut *sanyama* di dalam *Yoga Sūtra*. *Sanyama* merupakan instrumen yang sangat berguna di dalam mengalami berbagai keadaan *Yoga*.

Sāṅkhyā *Upaniṣad* menyebutkan tiga serangkaian *dharanā*, 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 bernakna perjalanan *prāṇa* di dalam *brahmārandhra* selama 60 *ghatika* atau satu hari³⁰.

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

–mentara yang kedua menekankan pada kilauan kemandirian-Nya³¹.

Teks-teks *yoga* menyarakat berbagai metoda meditasi seperti meditasi pada suatu bunga teratai putih di jantung, pada suara dalam tentu, 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 samping *samādhi* objek kontemplasi saja yang bersinar dan tampak seolah-olah bebas dari bentuk apa saja. Definisi ini tentu saja merupakan *samādhi* kedua yang merupakan tahapan satunya tahapan *yoga* dan sekaligus merupakan alat untuk mencapai *samādhi* yang utama. *Samādhi* utama bebas dari berbagai gelombang pikiran dan disebut *asainprajñāta samādhi*. Pelaku mendapatkan berbagai kekuatan supernatural dengan kekuatan *nirbija* tersebut. *Kaivalya* atau pembebasan diaktualisasikan melalui *samādhi*³³.

Pengalaman dualisme antara pelaku meditasi dan objek meditasi membuat keadaan menjadi *sabja samādhi*. Dualisme ini membentuk ketidaktahuan/kegelapan spiritual. Pada hilangnya kebodohan/kegelapan, *samādhi* disebut *nirbija*. Berdasarkan kesadaran objek kontemplasi, *samādhi* disebut ‘*saṃprajñāta*’, sementara dari *savitarka* hingga *nirvitarka* dan dari *sa vicāra* 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 *Sāṃkhya* dan *Yoga Darśana*. *Kaivalya* artinya isolasi kesadaran (*Puruṣa*) dari nonkesadaran (*Prakṛti*). Akibat cengkraman *kekutuhan Prakṛti* kesadaran *Puruṣa* terbatas sehingga mengalami penderitaan. *Kaivalya* bukan *penyatuan*, bukan pula menikmati *kṛiṣṇa-haṣṭāgaṇa*.

Puruṣa kembali kepada hakikat sejatinya yaitu kesadaran absolut bebas dari pengaruh *Prakṛti* atau *guṇa*. *Citta* yang bebas *vṛtti* sarana mendapatkan *vivekajñāna* melalui *yoga*.

17. Tuhan (Īśvara)

Sementara *Sāṃkhya* absen di dalam pembahasan Tuhan, terutama pada sumber-sumber awal, *Yoga* memberikan porsi yang raksasa mengenai konsepsi ketuhanan. Sistem *Yoga* menerima eksistensi Tuhan (Īśvara), karenanya, sering disebut *Sāṃkhya theistik*. Bagaimanakah konsepsi ketuhanannya? Memang masalah ketuhanan menjadi menarik di sini apabila *Yoga-Darśana* dilihat sebagai sisi lain dari *Sāṃkhya* – *īśāna*. Sangat banyak ada kesamaan di dalam aspek-aspek metafisik dengan filosofat *Sāṃkhya*, namun juga ada perbedaanya terutama di dalam memandang

konsepsi ketuhanan. Cukup banyak ada sarjana atau peneliti yang menggunakan konsepsi ketuhanan *Yoga*. R. Garbe³⁵ di antaranya, menggunakan kalau konsepsi Tuhan ini belum benar sesuai dengan isi sistem tujuan *Yoga Sūtra*. Ia menyangsikan kalau konsep ini selipan *Sāṃkhya*. Nampaknya sejak zaman kuno di India dua kubu, yaitu kelompok theistik dan atheistik sudah ada, dan mereka mencoba

saling memperlihatkan penikiran-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 kritik langsung terhadap isi dan tujuan sistem *Yoga*.

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

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

terdiri – banyaknya dan Tuhan *Prakṛti* adalah penyebab material dunia ini. Tuhan (*Īvara*) adalah penyebab efisennya. Ia bukan pencipta *Prakṛti*. Ia juga bukan pencipta *Puruṣa*. *Prakṛti* dan *Puruṣa* sama-sama eternal dengan Tuhan (*Īvara*). Ia menganggu

– imbalan satty, rajas, dan tamas, ³⁵ mulai evolusi *Prakṛti*.

Ia adalah p_cipta Veda. Ia menurunkan Veda untuk pencetahan *puruṣa* – *puruṣa* pada akhirnya singgasna siklus. Ia melepas atau bersatu dengan *puruṣa* – *puruṣa* dengan *prakṛti* sesuai dengan perbuatan baik dan perbuatan buruknya (*adharma*), dan menambahkan terjadinya evolusi dan kiamat dunia. Ia menyingsirkan ³⁶ ambatan-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 *Prakṛti*; dan (d) pemujaan kepada Tuhan (*Īśvara-praṇidhāna*) merupakan jalan yang paling meyakinkan mencapai konsentrasi dan selanjutnya meraih pekerjaan³⁸.

Tetapi Tuhan menurut sistem *Yoga* bukanlah pencipta, pemelihara, dan lebur dalam semesta ini, seperti dalam *Advaita Vedānta*. Ia tidak bisa memberi pembebasan (*kaivalya*). Ia hanya dapat memindahkan hambatan di dalam proses pendakian seorang petrombah. Secara langsung ia tidak ada kaitannya dengan belenggu dan pembebasan *puruṣa-puruṣa*. *Āvidya* mengikat, ³⁹ komentara kemampuan diskriminasi antara *Prakṛti* dan *Puruṣa* bebas. Tujuan aktif hidup manusia bukan bersatu dengan Tuhan, tetapi hanya pemisahan *Puruṣa* dari *Prakṛti*⁴⁰. Dengan demikian *Yoga*

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

Catatan dan Referensi

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

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

³ Lihat A History of Indian Philosophy, Vol. 1 (1992: 228-9).

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

⁵ *Yoga-sūtra*, 1.2

⁶ Lihat Suryaprabha Shashidharan, "Yoga, union, contemplation, disunion" dalam K. Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 263.

⁷ Lihat Madhusudan Paine, "saṃprajñāna, abstract yoga" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 224.

⁸ Lihat Suryaprabha Shashidharan, "Yoga, union, contemplation, disunion" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 263.

⁹ *Ibid*.

¹⁰ S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, Vol. II, 1999, hal. 337.

¹¹ *Ibid*, hal. 388

¹² Lihat J. Sinha dalam *India's Philosophy* Vol. II, Delhi: Motilal BanarsiDass, 1999:104

¹³ Lihat D. K. Khawandikar, "Prakṛti, matter" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 348; dan Lihat M.D. Parashkar, "Puruṣa, conscious self" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 252-253.

¹⁴ *Ibid*, hal. 253.

¹⁵ *Ibid*, hal. 252.

¹⁶ Di dalam bahasa Indonesia 'cita' dan 'manas' sering diterjemahkan sebagai 'pikiran'. Namun dengan pemahaman yang baik atas aspek-aspek metafisika filsafat Sāṃkhya, jelas antara 'cita'; 'buddhi'; dan 'manas' berbeda.

¹⁷ Lihat Madhusudan Paine, "Cittavikṣeṣa, mental distractions" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 231-232.

¹⁸ *Ibid*, hal. 231.

¹⁹ *Ibid*, hal. 232.

²⁰ *Ibid*.

²¹ *Aśrīnādopanisad* memperkenalkan sajadega *yoga* (enam tahapan *yoga* yaitu (1) *prathābhāra* (2) *dhṛyāna*, (3) *prāṇāyāma*, (4) *dhāraṇā*, (5) *tarka*, dan (6) *samādhi*. *Yogacūḍāmaṇipuṇśad* menyebukan enam tahapan, yaitu (1) *āsana*, (2) *prāṇāyāma*, (3) *prathyāhāra* (4) *dhāraṇā*, (5) *dhṛyāna*, dan (6) *samādhi*. Sementara itu *Tējobindūpanisad* menyebukkan lima tahapan *yoga*, yaitu (1) *yama* (restrains), (2) *nijāra* (observances), (3) *trāge* (penolakan dunia), (4) *nauma* (titik berkat-katanya, diantara), (5) *désa* (tempat), (6) *kāla* (waktu), (7) *āsana* (sikap tubuh), (8) *bandha* (posisi), (9) *sāmya* (kesimbangan), (10) *dr̥ti* (visi), (11) *prājñāpāna* (pengauran nafas), (12) *prathyāhāra* (pengaturan indra), (13) *dhāraṇā* (konsentrasi), (14) *dhṛyāna* (meditasi), dan (15) *saṃādhi* (kontemplasi) (Lihat Madhusudan Paine, "Aśrīgāya *yoga*, the *yoga* consisting eight limbs" dalam Kala Acharya (chief ed.), *op.cit.*, hal. 227)

²² Lihat Madhusudan Paine, "Aśrīgāya *yoga*, the *yoga* consisting eight limbs" da ¹ Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 226.

²³ Swami Sarananda Saraswati, *Āśrī Prajñāpāna, Mudra – Bandha* (Munger: Yoga Publications Trust, 2003), hal. 9.

²⁴ *Ibid*.

²⁵ Lihat Madhusudan Paine, "Āśrīgāya, regulation of vital force" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid*, hal. 249.

²⁶ Lihat Madhusudan Paine, "Prājñāpāna, 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 K. Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 233.

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

³³ Lihat Madhusudan Penna, "Samādhi, absorption, concentration – dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 237.

³⁴ *Ibid.*, hal. 238.

³⁵ Encyclopedia of Religion and Ethics (xii, 831-2)

³⁶ Lihat J. Simha 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 yoge ānuśāsanam||I||

- *atha* = sekarang
- *yoga* – mengenai *yoga*
- *ānuśāsanam* = ajaran, pembahasan

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

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥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. 257.
- ³⁴ *Ibid.*, hal. 258.
- ³⁵ Encyclopedia 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.*

- ³³ Lihat Madhusudan Penna, "Samādhi, absorption, concentration" dalam Kala Acharya (chief ed.), *Ibid.*, hal. 257.
- ³⁴ *Ibid.*, hal. 258.
- ³⁵ Encyclopedia 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]*

योगस्थित्वत्त्वत्तिनिरोधः॥२॥
Yogaścittavyāptimirodhāḥ||2||

- *yogat* = *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 दृष्टः स्वरूपेऽवै अनम्॥३॥

Tadā drastuḥ svarūpe vāstīānam[3]

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

- *avasthānam* = ~~ke~~emanyam, ~~ber~~mukim, tinggal, bersinar bersinar sejati]

[Sūtra I.3 : ~~I~~ mudian, jiwa ~~ber~~semayam di dalam dirinya yang

bersinar sejati]

वृत्तिसारूप्यमितरत्र॥४॥

Vṛttisārūpyamitratra[4]

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

[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—*Klīśāḥ-aklīśāḥ*]

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृत्यः॥६॥

Pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtyaḥ[6]

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

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

वृत्तियः पञ्चतयः क्लीष्टा अक्लीष्टाः॥७॥

Vṛttayāḥ pañcatayyāḥ klīśāḥ aklīśāḥ[7]

- *vṛttayāḥ* = gerakan, modifikasi
- *pañcatayyāḥ* = lima kali
- *klīśāḥ* = kebingungan, sakit, tegang
- *aklīśāḥ* = tenang, tak terganggu

[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*).

प्रत्यक्षानुमानागमा: प्रमाणानि ॥७॥

Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni ॥७॥

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

[*Sūtra* 1.7 : Sumber-sumber pengetahuan valid (*pramāṇā*) adalah persepsi / melihat langsung (*pratyakṣa*), inferensi / menarik kesimpulan (*anumāna*), dan testimoni/juran kitab suci (*āgama*)].

विपर्ययो मिथ्याजानमतदपतिष्ठम् ॥८॥

Viparyayo mithyājñānamataśrūpa pratistham ॥८॥

- *viparyayaḥ* = miskonsepsi, kognisi tak sejati, salah
- *mithya* = tentang tak sejati, salah, ilusi
- *jñānam* = pengetahuan, mengetahui
- *atad* = bukan itu, bukan itu sebenarnya
- *rūpa* = bentuk, hakikat, penampakan
- *pratistham* = berसंsarkan pada

[*Sūtra* 1.8 : Salah konsepsi (*viparyaya*) muncul ketika pengetahuan (*jñānam*) tentang sesuatu diperoleh tidak berdasarkan pada bentuknya yang benar].

शब्दजनानुपाती वस्तुशूल्यो विकल्पः ॥९॥
Śabdajñānānupātī vāstuśūlyo 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-apanya
- *vikalpaḥ* = imajinasi, fantasi, halusinasi

[*Sūtra* 1.9 : Suatu bayangan yang muncul ketika mendengar kata-kata semata tanpa suatu realitas {sebagai dasar} adalah fantasi (*vikalpa*)].

अभावप्रत्ययालम्बनात्वित्तिर्निद्रा ॥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
- *nidra* = tidur pulas

[*Sūtra* 1.10 : Gerak-gerik pikiran (*vṛtti*) berdasarkan pada kognisi (*jñānam*) tentang sesuatu diperoleh tidak berdasarkan pada atas ketidaaan adalah tidur {pulas} (*nidra*)].

अनुग्रहतिविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

Anubhūtivishayāsampramoṣaḥ smṛiti ॥११॥

- *anubhūta* = mengalami, peralaman

- *vishaya* = objek=objek pengalaman, impresi
- *asampramoṣah* = tidak sedang dicuri, bukan sedang hilang, tidak mempunyai tambahan
- *smṛti*^① = memori, ingatan, mengingat

[*Sūtra 1.11* : Ketika suatu modifikasi mental terhadap suatu objek yang ^①ebelumnya dialami dan tidak dilupakan datang kembali ke kesadaran, itu adalah memori (*smṛti*).

अभ्यासवैराग्याभ्यासं तन्निन्नरोधः ॥१२॥

Abhyāsavairāgya-bhyāsātannirodhaḥ||12||

- *abhyāsa* = dengan latihan, latihan berulang-ulang
- *vairāgyābhyāsā* = non-^②melekatan, dengan ketidaktinginan, neutralitas
- *tannirodhaḥ* = kont^③ mereka

[*Sūtra 1.12* : Modifikasi-modifikasi ^④mental^⑤ (*vṛtti*) tersebut dikendalikan dengan latihan (berulang-ulang) – *abhyāsa* dan ketidakmelekatan – *vairāgyā*].

तत्र स्थितौ यत्नोऽक्ष्यासः ॥१३॥

Tatra sthitau yato 'bhyaśatḥ||13||

- *tatra* = mengenai kedua ini (*abhyāsa* dan *vairāgyā*)
- *sthita* = stabilitas, ketenangan stabil
- *yataḥ* = upaya, perjuangan
- ^①*abhyāsaḥ* = dengan atau melalui latihan (berulang)

[*Sūtra 1.13* : Mengen^② dua hal tersebut^③ (yaitu *abhyāsa* dan *vairāgyā*), ^④*ya* (dilakukan) terhadap tercapainya kestabilan/ketenangan pikiran ^⑤alah latihan (berulang-ulang) *abhyāsa*].

स तु दीर्घकालैरन्तर्यस्त्कारसेविते दृढभूमिः ॥१४॥
Sa tu dīrghakālānairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmīḥ||14||

- *sa* = (latihan) itu
- *tu* = dan

- *dirgha* = panjang
- *kāla* = waktu
- *nairantarya* = tanpa interup^③, terus-menerus
- *satkāra* = tanpa bhakti, sikap positif, tindakan benar
- *āsevitah* = dilatih, digali
- *dr̥dha-bhūmīḥ* = stabil, landas^④kokoh, berakar kuat (*dr̥dha* = kuat; *bhūmīḥ* = landasan/ alas/dasar)

[*Sūtra 1.14* : Latihan akan menjadi kuat/kokoh berdasar (*dr̥dha bhūmīḥ*) ketika dilakukan^③ dengan *sikap*^⑤ pemujaan yang tal (erganggu ^③benar untuk waktu^③yang panjang)].

दृटानुश्रविकविषयवित्त्वा स्य वशीकारसञ्जा वैराग्यम् ॥१५॥
Dṛṭānūśravikavivitthaśy vashīkārasañjā vairāgyam||15||

- *dṛṭā* = dilihat, dipahami
- *ānuśrava* = dideng^③; tradisi mendengar

" *vishaya* = objek

" *vिशेष्या* = mengenai seseorang yang bebas dari keinginan atau nafsu

" *vaśikāra* = kendali penuh, kemahiran

" *samjnā* = kesadaran

" *vairāgyam* = tanpa kelемelekatan, tanpa keinginan, neutralitas

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

तत्परं पुरुषस्यातेर्जपतेर्तुष्यम्॥१६॥

Tatparām puruṣakhyātergumavaitṛṣṇyam||16||

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

| तत्पर्कविचारनन्दास्मितरुपगुमात्सम्प्रजातः ॥ १७ ॥

I vitarkavivicārānanandāsmiτarūपगुमात्सम्प्रजाति॥ १७॥

" *vitarka* = pikiran atau *praharā*an kasar

" *vicāra* = pikiran halus

" *ānanda* = kebahagiaan

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

" *anupā* = penampakan, *hakikat*, bentuk

" *anugamāt* = ditemani oleh bentuk, *diasosiasikan* dengan bentuk

" *saṃprajñātāḥ* = penyerapan kognitif, *saṃādhi* lebih rendah

[*Sūtra I.17*: *Samprajñāta samādhi* (kontemplasi terbedakan / kontemplasi yang lebih rendah) (dapat dicapai) melalui penalaran

vitarka, pikiran halus / refleksi (*vicāra*), kebahagiaan (*ānanda*), dan ke-aku-an (*asmita*) murni].

| विग्रहप्रत्ययाऽच्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

I vīgñāpratayābhyāśapūrvāḥ saṃskārasēṣo 'nyatḥ॥ १८॥

- " *vitāma* = penghentian total
- " *pratyaya* = diyakini penuh
- " *vibhyāsa* = latihan
- " *prīvṛṇih* = sebelumnya

[*Sūtra I.16* : Ketika tidak ada lagi keinginan/ nafs ² bahkan bagi *gunā* (konstituen alam) itu sendiri karena adanya realisasi pengetahuan *Puruṣa* (roh sejati), itu disebut ketid~~ku~~ *kemelekatan* (*vairāgya*) tertinggi].

[*Sūtra* 1.18: (*Asaṃprajñāta samādhī*) adalah jenis *samādhī* lain yang didahului oleh *lathān* (*abhyāsa*) menghentikan (*wirama*) fluktiasi-fluktuasi mental (*prataya*) (yang merupakan akibat alamiah dari *viz.* *vyaya* tertinggi, tetapi itu) (tetapi mengandung sisa impresi laten (*samiskāra*).

१ भ्रातप्रत्ययो विदेहप्रकातिलयनाम् ॥ १९ ॥

Bīrāpratīyayo vīdeha prakṛitīlāyānām|| 19||

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

[*Sūtra* 1.19: (Jadi, *nirbjāsamādhi* disebabkan oleh) kondisi mental

atau *deva* dan *Prakṛtyājā* atau mereka yang telah menyatukan diri di dalam prinsip konstituen utama (*Prakṛtyayāñāni*).

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रजापूर्वक इतरेषाभ्य् ॥२०॥
Śraddhāvīryasmṛitisaṁśādhiprajñāpūrvaka itareṣām ॥२०॥

- *śraddhā* = keyakinan tak terkondisikan
 - *vīrya* = energi, k~~u~~hat~~a~~ kemauan
 - *smṛti* = memori, ingatan
 - *samādhī* = kontemplasi

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

तोक्सवेगानामासन्नः ॥२४ ॥

- *tīvra* = cepat
 - *samvegānām* = intens
 - *āsmaṇah* = samar cetan sangat dekat

■ asamāḥ = sangat cepat, sangat dekat

मृदुमैयादिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

- *nyādu* = ringan, lambat
 - *nadhyā* = ^{1,2} dium, menengah
 - *adhinātra vāt* = intens, ⁻ saat
 - *tatah* = dari itu

30

37

- *api* = juga
- *vīśeṣaḥ* = perbedaan
- *Īśvaraḥ* = Tuhan

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

ईश्वरप्रणिधानात् वा ॥२३॥

Īśvarapraṇidhānādvā ॥२३॥

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

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

कलेशकर्मविषयनाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

Kleśakarmavipuñkashayairuparāmṛṣṭa-īśvaraḥ ॥२४॥

- *kleśa* = penderitaan, tidak murni (akar kata 'klīśh' bermakna menyebabkan masalah)
- *karma* = **on**dakan
- *vipāka* = buah/akibat dari perbuatan, **asak**, matang
- *āśayaīḥ* = impresi akumulasi keinginan
- *aparāmṛṣṭaḥ* = tidak terpengrauh oleh
- *puruṣa viśeṣaḥ* = roh tertinggi, kesadaran (*puruṣa* = kesadaran; *viśeṣa* = spesial)

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

तत्र निरतिशयं सर्वजनीजम् ॥२५॥

Tatra niratiśayam sarvajñavijam ॥२५॥

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

[*Sūtra* I.25: Di dalam dia, biji kemahatahuan (*sarvajñā*) (telah mencapai suatu keadaan) yang tidak dapat dilampaui atau ditekan (*niratiśaya*)].

पुरुषमपि गुरुः कालेनाजनकरच्छेदात् ॥२६॥

Puruṣeṣāmapi guruḥ kālenānavacchedāt ॥२६॥

- *sa* = Ia (laki-laki)
- *cṣāḥ* = *Puruṣa* atau Tuhan
- *puruṣām* = yang sebelumnya, dulu, kuno
- *api* = juga
- *guruḥ* = guru
- *kālina* = dengan waktu
- *avachchedāt* = tak terkondisikan (oleh waktu), tanpa

bagian, terus-menerus

atas maknanya].

[*Sūtra* I.26: (Beliau Īśvara adalah) ¹ guru **bahkan** guru dari guru **karena** beliau tidak ditentukan atau dibatasi (*ana vachchhedāt*) oleh waktu (*kālena*)].

तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥

Tasya vācakāḥ prṇavāḥ ॥२७॥

- *tasya* = tentang itu (*Īśvara*)
- ² **vācakāḥ** = kata ekspresif
- *prṇavāḥ* = **mantra** *Aum* or *Om*
- *adīgamāḥ* = pengetahuan
- ¹ **api** = juga
- *antarāya* = **hambatan**, **rintangan**
- *abhaवāḥ* = hilang
- *ca* = dan

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

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥२८॥

Tajjapastadarthaḥbhāvanam ॥२८॥

- *tat* = itu
- *japaḥ* = mengulang-ulang
- *tat* = itu
- *artha* = makna
- *bhāvanam* = refleksi

त्याधिस्त्यनसश्यप्रमादलस्याविरतिभान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वान्
वस्थितत्वानि चित्तोक्षेपस्तेऽन्तरायाः ॥३०॥

Vyādhisvāmasaṁśayapramāda *la* *sya* *virati* *bhrānti* *darsā* *anālabdh*
abhi *ni* *karvā* *navā* *va* *sti* *ti* *tvā* *ni* *cittavi* *kṣep* *pāste* 'ntarāyāḥ ॥३०॥

- *vyādhi* = penyakit
- *stvāna* = malas (secara mental), tidak bergairah
- ² **anikāya** = rugi-ragu
- *pramāda* = lahai, ceroboh
- *ālaṣya* = malas (secara fisik), lamban

[*Sūtra* I.28: (Mereka yang pada ² akhirnya memahami hubungan intrinsik antara *Prṇava* dan *Īśvara* akan melakukan) pengucapan berulang-ulang (*japa*) kata itu (*Om*) (dan ² melakukan perenungan)

ततः प्रत्यक्षेतनादिनमोऽप्यन्तरायाभावतश्च ॥२९॥
Tataḥ prayakcetanādhigamo pṛyanṭarāyābhāvaśca ॥२९॥

- *tataḥ* = dari sini
- *pratyak*= di dalam
- *cetana* = roh

■ *avirati* = keinginan

tubuh)

■ *bhrāntidarsāna* = salah, pandangan salah (*bhrānti* = salah; *darsāna* = pandangan)

■ *alabdhabhūmikatva* = kegagalan mencapai landasan yang kuat (*alabdha* = tidak mencapai; *bhūmikatva* = landasan kuat/kokoh)

■ *anavasthitatvāni* = terpeset jatuh dari landasan yang telah dicapai

■ *cittavikṣepāḥ* = gangguan pikiran (*citta* = karena pikiran; *vikṣepa* = gangguan) (dan) *te* = mereka ini

[*Sūtra* I.31: Kesedihan (*duḥkha*), perasaan duka dan putus asa (*daurmanasya*), tubuh gemetar (*angamejayatva*), penarikan nafas (*svāsa*) (dan) pengeluaran nafas (*prāśāsāḥ*) [ranggu **muncul** atau bangkit bersama-sama menganggu kesadaran (*citta vikṣepa*)].

■ *sahabhuvāḥ* = penyerta

■ *antarāyāḥ* = hambatan

Tatpratiṣedhārhamekatattvābhyaśat॥32॥

[*Sūtra* I.30: Penyakit (*vyādhī*), tidak bergairah (*stvāna*), ragu-ragu (*saṁsaya*), kecerobohan (*pramād*), malas (*āśaya*), keinginan (*avirati*), persepsi/pandangan salah (*bhrāntidarsāna*), kegagalan untuk mencapai landasan yang kuat (*alabdhabhūmikatva*) dan terpeset dari landasan yang telah berhasil dicapai (*anavasthitatvān*) – gangguan-gangguan pikiran (*cittavikṣepāḥ*) ini merupakan hambatan-hambatan (*antarāyāḥ*).

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वशासप्रश्वासा विक्षेपसहभूतः॥३१॥
*Duḥkhadaurmanasyāṅgamējyatvashāsaprasvāśā
vikṣepasahabhuvāḥ॥31॥*

■ *duḥkha* = menderita (mental atau fisik)

■ *daurmanasya* = sedih, putus asa

■ *āṅgama* = tubuh gemetar (*āṅga* = anggota tubuh atau

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

■ *abhyāsah* = latihan

■ *pratiṣedha* = pencegahan

■ *artham* = untuk

■ *eka* = satu

■ *tattva* = subjek, realitas

■ *pratiṣedha* = latihan

मैत्रीकरणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपृथग्यपृथग्यविषयाणां

आत्मातिरिच्छत्प्रसादनम्॥३३॥

*Maitrīkarunāmuditopekṣāñām sukhaduḥkhapuṇyāpuṇyavivisay -
āñām bhāvanātāscittaprasādanam॥३३॥*

- *maitri* = keramahtamahan
- *karuṇā* = kasih sayang
- *duḥkha* = kembiraan, itikad baik
- *upēksāñām* = ketidakbedaan, neutralitas
- *sukha* ④ senang, ⑤ aman
- ² *duḥkha* = duka, sedih
- *punya* = salah, dermawan
- *apunya* = jahat
- *viṣayāñām* = dalam kasus
- *bhāvanātāḥ* = dengan menggali kebiasaan
- *citta* = pikiran
- *prasādanam* = ketenangan tak terganggu

प्रच्छर्दनविधारणाङ्यां वा प्राणस्या॥३४॥

Pracchardanavidhāraṇābhyām vā prāṇasya॥३४॥

- *pra* ④ *hardana* = penghembusan nafas (melalui ④ lung)
- ④ *vidhāraṇāb* ④ *ām* = dan melalui retensi
- *vā* = atau (atau latihan-latihan lain dalam 1.34-1.39)
- *prāṇasya* = tentang nafas

[Sūtra 1.34: Atau, ketenā ④ *gāṅkeda*maian itu dapat dicapai melalui penghembusan nafas terl ④ control (*pracchardana*) atau retensi nafas (*vidhāraṇābhyām*) – energi vital terkandung di dalam nafas (*prāṇasya*).

विषयवतीं वा प्रवृत्तिरूपना मनसः स्थितिनिबन्धनी॥३५॥

Vिषयवतीं वा प्रवृत्तिरूपना मनसः स्थितिनिबन्धनी॥३५॥

- *viṣaya* ④ *vati* = indra persepsi
- *vā* = atau (a ④ latihan-latihan lain 1.34-1.39)
- *pravṛttiḥ* = dialami oleh indra-indra
- *upamā* = bangkit, muncul
- *manasāḥ* = mengenai pikiran
- *sthiti* = ketenangan stabil
- *nibandhanī* = penyebab

[Sūtra 1.35: Kedamaian (*prasādanam*) pikiran (*citta*) (dicapai) dengan (secara internal) ④ *nehakukan* kontemplasi pada (perasaan) ¹ *teramahi* ④ manahan (*maitri*), cinta kasih (*karuṇā*), simpati ④ dalam kegembiran (*muditā*) atau ber ④ kap sama (*upēksāñām*) terhadap (*viṣayāñām*) masing-masing kebahagiaan (*sukha*), penderitaan atau ④ perasaan tertekan (*duḥkha*), kebaikan (*punya*) (atau) ④ tidaksuian (*apunya*).

[Sūtra 1.35: Atau, persepsi yang lebih tinggi (*pravṛttiḥ*) mel ④ hubungkan objek-objek (*viṣaya vati*) (pada momen tersebut) ia muncul (*upamā*) menyebabkan (*nibandhani*) ketenangan pikiran (uga)].

तिशोका वा ज्योतिष्मती॥३६॥

Viśokā vā jyotiṣmatī॥३६॥

- *viśokā* = kebahagiaan
- *vā* = atau (atau latihan-latihan 1- 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॥

Vītarāgavivīṣṭam् vā cittam॥३७॥

- *vita* = bebas dari
- *rāga* = kemelekan
- *viśayam* = 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 **kemelekan** terhadap objek-objek indra – *vitarāga* (dapat juga menyebabkan kedamaian pikiran)].

स्वप्ननिद्रा जानालङ्घनं वा॥३८॥

Svapnaṇidrājanālambhanam vā॥३८॥

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

sendiri, bukan isi mimpi)

- *nidrā* = tidur pulas (fokus pada **keadaan** saja sebagai sebuah objek)

- *jñān*=pengalaman
- *ālambanam*=memegang **atenasi**/perhatian
- *vā* = atau (atau latihan-latihan **lati** 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 **lampaian** dan **ketenangan** pikiran)].

रथाभिमतद्यानाद्वा॥३९॥

Yathābhimatadhyānādvā॥३९॥

- *yatha* = 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 (*yatha* = *abhimata*) (ia dapat juga mencapai **kedamaian** pikiran)].

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः॥४०॥

Paramāṇuparamamahatvanto sya va. Karah॥४०॥

■ **paranīmu**= atom utama (*parama* = yang paling; *anu* = paling kecil)

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

■ *antāḥ* = akhir

■ *a sya* = dia (laki-laki)

■ *vasīkārah* = penguasaan, kekuatan

[*Sūtra* 1.40: Secara perlahan-lahan, penguasaan (*vasīkārah*) seseorang dalam hal konsentrasi mengembang dari atom terkecil utama (*paranīmu*) hingga ke hal ke-besar-an terbesar (*paramamahattva*).

क्षीणवृत्तेरभिजातस्थेव मणोग्रहीनुग्रहणगाहयेषु तत्स्थितदञ्जनना

समाप्तिः॥४१॥

Kṣīṇavṛttērabhijātaśvēva maṇo�्रहीनुग्रहणग्राहयेषु
tatsthatađāñjanātā samāpattiḥ||41||

■ *kṣīṇa* = pelemahan secara total (*kṣīṇa* = dilemahkan ; *vṛtti* = fluktuasi atau gerak-gerik pikiran)

■ *abhijāta* = secara alamiah murni

■ *riva* = seperti

■ *naneh* = kristal

■ *grahīṇ* = yang mengetahui

■ *grahana* = yang bersifat dapat diketahui

■ *grāhyesa* = pengetahuan

■ *tat-stha* = menyerupai

■ *tadāñjanatā* = mengambil warna sesuatu

■ **samāpattiḥ** = *saṁdhī* atau keadaan seimbang

|*Sūtra* 1.41: Seperti halnya dengan kristal murni yang secara alamit mengambil bentuk dan warna objek-objek yang tempatkan dekatnya, elemikia juga halnya dengan pikiran yogi, dengan pelemahan secara total gerak-gerik pikiran, menjadi terang diimbang dan mencapai keadaan bebas dari perbedaan berbeda

intara yang mengetahui, yang bersifat dapat diketahui, dengan pengetahuan. Titik puncak meditasi ini adalah **samāpattiḥ**.

॥४२॥
॥व्याख्यानातिकर्त्त्वे: सङ्कीर्ण सवितर्का माप्तिः॥४२॥
vādāthajñānavikaspaḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ||42||

■ *tatra* = di sana

■ *śabda* = suara, kata, nama

■ *arthā* = makna, objek, bentuk

■ *jñāna* = pengetahuan, ide

■ *vikalpaḥ* = asumsi

■ *sankirṇā* = 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 (*śabda*), makna (*arthā*), dan isinya **impur**, dan menjadi pengetahuan spesial].

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितको॥४३॥

Smṛtipariśuddhau sv-~~प~~्रपाणीयेरथमात्रनिर्भासा

nirvitarā॥४३॥

■ *smṛti* = memori

■ *pariśuddhau* = disucik-~~त~~ dengan baik (*pari* = di atas; *suddhau* = penyucian)

■ *svarūpaśūnya* = bebas dari **hakmatnya** sendiri (*śūnya* = kosong; *s-***rūpa** = **hakikatnya** sendiri)

■ *īva* = seperti apa **adanya**

■ *artha* = objek, bentuk

■ *nātra* = hanya

■ *nirbhāsā* bersinar

■ *nirbhāsā* = tanpa pikiran kasar (*nir* = tanpat; *vitarā* = pikiran kasar)

[*Sūtra* 1.43: Ketika memori (*smṛti*) sepenuhnya disuckan dengan baik (*pariśuddha*), pengetahuan objek konsentrasi itu saja bersinar (*nirbhāsā*), bebas dari perbedaan nama dan sifat. Keadaan ini disebut *nirvitarā samādhī*, atau *saṁdhi* tanpa pikiran kasar].

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सृष्टमविषया ल्याद्याता॥४४॥
Etyayāva savicārā nirvicārā ca sūkṣmavिषया vyakhyata॥४४॥

■ *etaya* = dengan cara yang sama
■ *eva* = juga
■ *savicārā* = reflektif, disertai oleh pikiran-pikiran halus (*sa* = dengan; *vicāra* = pikiran-pikiran halus)

■ *nirvicārā* = super atau ~~त~~ tanpa reflektif ~~त~~ bebas ~~त~~ dari pikiran

pikiran halus (*na-*~~त~~ tanpa; *vicārā* = pikiran halus)

■ *ca* = dan

■ *sūkṣma viṣayā* = objek halus (*sūkṣma* = halus; *viṣayā* = objek)

■ *vyākhyāta* = dijelaskan, didefinisikan

| *Sūtra* 1.44: Dalam cara yang sama, *savicārā* (reflektif) dan *nirvicārā* (super atau nonreflektif) *saṁdhi* yang objek-objeknya halus (*sūkṣma viṣayā*), juga dijelaskan (*vyākhyāta*).

सृष्टमविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्॥४५॥
Sūkṣmavिषयत्वं cāliṅgaparyavasānam॥४५॥

■ *sūkṣma* = halus
■ *viṣayatvāt* = keobjektifan
■ *ca* = dan

■ *alīṅga* = tak terdefinisikan
■ *paryavasānam* = berak-~~त~~ hanya **pada**

| *Sūtra* 1.45: Dan kehalusan (*sūkṣma*) objek-objek konsentrasi yang mungkin ~~त~~ berakhir ~~त~~ berpuncak hanya pada **paryavasānam** (*alīṅga*).

ता एव सर्वैऽजः समाधिः॥४६॥
Tā eva savijāḥ samādhīḥ॥४६॥

■ *tā* = mereka
■ *eva* = hanya

- *sabijāḥ* = dengan biji
- *samādhīḥ* = kontemplasi dalam

[*Sūtra* 1.46: Semua keadaan *samādhi* (yang dijelaskan dalam *sūtra* sebelumnya) bergantung pada *ikungan* atau biji, dan disebut *sabijā*.]

निर्विचारवैशारद्येऽयात्मप्रसादः॥४७॥

Nirvīcāraśārūḍyedhyātma-prasādaḥ॥४७॥

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

[*Sūtra* 1.47: Dari **kemahiran** di dalam *nirvicara samapatti* muncullah kesucian. *Sattva* mengalir *taṭergoyahkan*, menyulut sinar spiritual roh tertinggi (*adhyātma*)].

कृतमभ्यरा तत्र प्रज्ञा॥४८॥

Rāmbarā tatra prajñā॥४८॥

- *rāmbarā* = benar absolut
- *tra* = imi
- *prajñā* = kesadaran

[*Sūtra* 1.48: *Praṇahaman* atau *pengetahuan* mendalam (*prajñā*)

(diraih) di *tan* (keadaan *nirvicāra samādhi* atau *nirvicāra sāṃkārti*) (disebut) *rāmbarā*].

अतोन्मानप्रजाग्रायामन्यविषया विशेषार्थत्वात्॥४९॥
śrutānumānāprajñābhyanmanyavivāya viśeyārthitavat॥४९॥

- *śruti* = pembelajaran kit *ā* suci dengan cara mendengar
- *anumāna* = inferensi
- *prajñābhyan* = dari pengetahuan
- *anya* = secara *to* berbeda
- *vivāya-viśeṣa* = kebenaran spesial
- *arthatvāt* = kognisi tentang

[*Sūtra* 1.49: **(D**an *prajñā* atau pengetahuan mendalam dicapai di dalam *nirvicāra samādhi*) secara *to* berbeda (*anya-vivāya*) dari pengetahuan pengetahuan (*prajñābhyan*) yang dicapai melalui pendengaran, pembelajaran kitab suci (*śruti*) atau inferensi (*anumāna*) karena hal-hal ini berhubungan dengan karakteristik tentu (*viśeṣa*) dari objek-objek (*arthatvāt*).

(अऽगः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी॥५०॥

Tajjāḥ saṃskaro nyasamskarapratibandhi॥५०॥

- *tajjāḥ* oleh karena itu
- *saṃskāraḥ* = impresi
- *anya* = yang lain
- *saṃskāra* = impresi
- *paribandhi* = melenyapkan

II

Sādhana Pāda

[Sūtra 1.50: Impresi laten yang dihasilkan oleh pikiran dalam *nirvicāra samādhi* itu melenyapkan (*paribandhi*) semua impresi masa lalu].

तस्यापि निरेधे सर्वनिरोधान्तर्वीजः समाधिः ॥५१॥

Tasyāpi nirodhe sarvanirodhānirvijāh samādhiḥ ॥५१॥

- *tasya* = bahkan ini
- *api* = juga
- *nirodhe* = dihilangkan
- *sarva* = semua
- *nirodhaṭ* = dilenyapkan melalui *nirodhaḥ* (*nirodhaḥ* = pengaturan)
- *nirbijah* = tanpa biji (*nir* = tanpa; *bijah* = biji)
- *saṁādhiḥ* = deep kontemplasi

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

तपाद्वाद्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥
Tapādviśvādhyāyēśvarapraṇidhanānī kriyāyogaḥ ॥१॥

- *tapah* = menerima penderitaan sebagai penyucian
- *īśvara* = Tuhan
- *prajñādhānāni* = penyerahan diri
- *kriyāyogaḥ* = *yoga* dalam praktik

[Sūtra II.1 : Menerima penderitaan atau sakit sebagai bantuan untuk penyucian (diri) – *tapa* , pertukaran buku-buku spiritu (*svadhyāya*), dan menyerahkan diri kepada Tuhan (*īśvara*) adalah unsur-unsur *kriyā yoga* (*yoga* dalam praktik)].

समाधावनार्थः कलेशतन्त्रकरणार्थश्च ॥२॥
Samādhibhāvanārthaḥ kleśatantrakaraṇārthaśca ॥२॥

- *saṁādhi* = kontemplasi dalam
- *bhāvana* = menyebabkan terjadi
- *arthaḥ* = tujuan
- *kleśa* = hambatan
- *tantrakaṇa* = meminimalkan
- *arthaḥ* = untuk tujuan
- *et* = dan

[*Sūtra* II.2 : Praktek *yoga* bertujuan mengurangi (*tanukarana*) hambatan=hambatan (*klesa*) dan mengantarkan kepada konsentrasi sempurna (*samādhi*]).

- *vicchinna* = dicegat
- *udārāṇām* = berkelanjutan

⁴ अविद्यास्मितारागदत्वेषाभिजितेशः पञ्च क्लेशाः॥३॥
Avidyāsmitārāgadatvēṣābhijitēśaḥ pañca klesāḥ॥३॥

⁵ *a vidyā* = kebo⁴han, ketidaktahuan

- *asmitā* = egoisme
- *rāga* = Kemelekatan
- *dveṣa* = kebencian, dendki
- *abhiniveśaḥ* = terikat dengan kehidupan dunia
- *pañca* = lima
- *kleśaḥ* = hambatan; akar kata ‘*klīś*’ bermakna menyebabkan masalah; (*kleśa* adalah bentuk benda kata sifat *klīśa*)

[*Sūtra* II.3 : Kebodohan (*avidyā*), egoisme (*asmitā*), kemelekatan (*rāga*), kebencian (*dveṣa*), dan keterikatan dengan kenikmatan dunia (*abhiniveśaḥ*) adalah lima hambatan (*pañca kleśaḥ*)].

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसृप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्॥४॥
Avidyā kṣetramuttareṣām prasṛptatanuvicchinnodārāṇam॥४॥

- *a vidyā* = kebodohan, tidak tahu
- *kṣetram* = lapangan
- *uttareṣām* = 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 (*vicchinna*) atau diberlantik (*udārāṇām*)].

अनित्यशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिमुखात्मस्यतिरविद्या॥५॥
Anityānucidduḥkhātmasu nityaśucisukhātmaskyātiravidiyā॥५॥

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

[*Sūtra* II.5 : Menandang secara keliru ketidakpermanenan (*anitya*) sebagai permanen (*nitya*), yang tidak murni (*asuci*) sebagai murni (*suci*), yang menyakitkan (*duḥkha*) sebagai yang menyenangkan (*sukha*), dan yang buka=roh (*anātmasu*) sebagai roh (*ātman*). Sebenarnya ini disebut kebodohan=*gelapan* spiritual (*avidyā*)].

द्वग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥६ ॥

Dīgdarśanaśaktivorekātmatēvāśmī-**ā**||6||

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

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

सुखानुशया रनः ॥७॥
Sukhānusayī rāgah ॥७॥

- *sukha* = senang
 - *anuśayī* = mengikuti dengan
 - *rāgah* = kemelekatan

[*Sūtra* 11.7 : Kesenangan (*sukha*) mengantarkan kepada nafsu dan kemelekatan emosional (*vṛaga*].

दुःखानुशयी द्वैषः ॥८॥

- *duhkha* = sakit, menderita
- *anusaŷī* = mengikuti dengan

- *dveṣa* = **k**u_ngganan, benci

[*Sūtra II.8* : Kebencian (*dveṣa*) disebakkan oleh penderitaan].

विद्यार्थी त्रिष्टुते शिखेः ॥८॥

Svarasavāḥī viuṣo pi tatharuṇho bhīmivesaḥ||

■ *sva-rasa* = dengan potensinya sendiri

卷之三

卷之三

³ abhiniweśah = mengintip kehidupan ²

Suria II.9 : Keinginan untuk terikat (abhisara) dengan kehadiran

terekat (sejak lalu) baik di dalam orang buku maupun Orang yang terpelajar. Hal ini karena pikiran mendapatkan impresi-impre

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥
'ते प्रतिप्रसवाहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥'

• ***te*** = ini (jamak)

pratipasa *Va* = bergerak kembali ke dalam penyebabnya

sukṣmāḥ = halus

soal depan 1.10 : Dari tiga buah kelereng yang diberikan pada gambar di samping, tentukanlah kelereng yang beratnya paling besar.

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

द्यानहेयास्तद्वृत्तयः || ११ ||

Dhyānaheyāstadvṛttayāḥ||I1||

- *dhyāna* = dengan meditasi
- *heyāḥ* = dihancurkan

- **३ tad** = m **३** mereka
- *vṛttayāḥ* = modifikasi aktif

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

क्लेशमूलः कर्मीशयो द्वज्ञाद्वज्ञं मवेदनीयः || १२ ||

Kleśamūlūt karmīśayo dṛṣṭadṛṣṭajānumavedānīyaḥ||I2||

- *kleśa* = hamatan
- **३ mūlāḥ** = akar
- **३ karma āśayāḥ** = **५** simpanan atau **३** kandungan *karma-karma* (*karma* = tindakan **४** yang bermula dari impresi **१** dalam samiskārata; *āśaya* = simpanan, kandungan, cadangan)
- *drīṣṭa* **५** nampak atau masa sekarang
- *adṛīṣṭa* = tak nampak atau m **३** yang akan datang
- **३ janma** = kelahiran
- **३ vedāniyāḥ** = dialami

(*Sūtra II.1-३* Akumulasi jejak-jejak perbuatan ke **३** simpan masa lalu (*karma āśayāḥ*) berakar dalam penderitaan (*kleśa*), akan dialami

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

सति मूले तद्विपाको जात्यायुभौत्ता: || १३ ||
Sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ||I3||

- *sati* = dengan eksistensi
- *mūle* = tentang akar
- *tai* = milknya
- *vipākāḥ* = 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 aka (*mūle*), akibat atau hasil (*vipākāḥ*) dari itu adalah kelahiran (*jāti*) masa hidup (*āyuh*) dan pengalaman (*bhogāḥ*)]

ते ह्लादपरितापफलः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्॥ १४ ॥
Te hlädparitāpaphalaḥ punyāpunyahetutvāt||I4||

- *te* = merek **३** mengacu ke mereka **३** yang lahir **३** seperti di dalam *sūtra* terakhir)
- *hlāda* = kesenangan
- *paritāpa* = sakit
- *phakāḥ* = buah-buah
- *apunya* = ketidakmulián, keburukan

- *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 (*phalaḥḥ*) masing-masing dari kesenangan (*hlāda*) atau penderitaan (*paritāpa*)]

(*duḥkham*) (berasal dari) akibat-akibat atau konsekwensi **konsekvensi** (tindakan) (*parināma*) (dari) pengalaman-**pengalaman** men+dihindkan (*tāpa*) (dan dari) impresi-impresi laten (*sati-kara*), dan **-**juga karena oposisi (timbal-balik) dari modifikasi-modifika+pikiran (*vṛtti*) dari **guna-guna** (atau sifat-sifat *Pradhāna*)].

३४ दुःखमनागतम्॥४६॥

परिणामतापस्सकारदुःखवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वे

तिवेकिनः॥४७॥

*Parिपामतापसांस्कारदुःखार्गुणावृत्तिविरोधाच्च
duḥkhamaneva sarvam् vivekinaḥ॥४५॥*

- *parināma* = akibat, konsekwensi
- *tāpa* = kecemasan, penderitaan, siksaan
- *saṁskāra* = 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*: **-**nderitaan (*duḥkham*) yang belum terjadi (*anāgatam*) dijepat dihindari (*heyavāṇi*)].

३५ दृश्यमोऽसंयोगो हेयहेतुः॥४७॥

Dṛṣṭिर्द्रश्यमोऽसंयोगो हेयहेतुः॥४७॥

- *draṣṭra* = yang melihat
- *drīṣya-yoḥ* = yang terlihat
- *saṁyogaḥ* = kesatuan
- *heyaḥ* = yang dapat dihindari
- *hetu***+**penyebab

[*Sūtra II.15*: Bagi ia yang mempunyai kemampuan membedakan spiritual (*vivekinaḥ*), segalanya (*sarvam*) sungguh (dipandang sebagai) menyediakan (*duḥkham*) karena penderitaan-penderitaan

[*Sūtra II.17*: Penyebab (*hetuḥ*) dari sakit yang dapat dihindari (*heya*) itu adalah persatuan (*saṁyogaḥ*) dari Yang Melihat – *draṣṭra* (*Puruṣa*) dan Yang Dilihat – *drīṣya* (*Prakṛti*, atau Alam].

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गर्थं दशम्॥१८॥

**Prakāśakriyāsthitisthām bhūtendriyātmakam
bhogāpavargārthām dṛṣyam॥१८॥**

■ *prakāśa* = sinar, cahaya

■ *kriyā* = aktivitas

■ *sthiti* = statis

■ *śīlam* = alam

■ *bhūtam* = elemen-alam (tanah, air, api, udara, dan ether)

■ *indriya* = indra-indra

■ *ātmakauṇi* = terdiri atas (elemen-elemen dalam dan indra)

■ *bhoga* = pengalaman, nikmatan

■ *apavarga* = pembebasan

■ *artham* = tujuannya

■ *dṛṣyam* = yang dilihat

|*Sūtra* II.19 : Tingkatan-tingkata (parvāni) mutasi *guna* adalah spesifik (*vīśeṣa*), nonspesifik (*avīśeṣa*), terdefiniskan (*līṅga*), dan tak terdefiniskan (*alīṅga*).

५८८ इशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥
draṣṭā apśimātrāt sūdāno pīpratyayānupasyaṭ [20]

■ *draṣṭā* = Yang Melihat

■ *dṛśimātrah* = kekuatan melihat (*dṛśi* = melihat; *mātrah* = kekuatan)

■ *śuddhaḥ* = murni

■ *api* = walaupun

■ *pratyayaḥ* = melalui pikiran

■ *anupaśyāḥ* = nampak seperti melihat

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

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

Vīśeṣavivīśeṣalīṅga = *atratīṅgani* *guṇaparvāṇi* [19]

■ *avīśeṣa* = nonspesifik

■ *līṅgamāṭra* = didefiniskan (*līṅga* = tanda, jejak; *māṭra* = hanya)

■ *alīṅga* = tak terdefiniskan

■ *guṇa* = sifat-sifat

■ *parvāni* = keadaan, tingkatan

|*Sūtra* II.20 : Ia Yang Melihat (*draṣṭā*) bukan *apa-apa* melainkan kekuatan melihat (*dṛśimātrā*), yang walaupun murni (*śuddha*), nampak sepertinya melihat (*anupaśyā*) melalui pikiran (*pratyaya*).
तदर्थे एव दश्यस्यात्मा ॥२१॥
Tadartha eva dṛśyasyatma [21]

- *tadarthaḥ* = untuk keperluan Dia (*Puruṣa*) (*tad* = itu; *artha* = tujuan)
 - *eva* = hanya
 - *dṛśyasya* = yang dilihat (*Prakṛti*)
 - *ātmaṇa*= eksistensi, esensi
- [*Sūtra* a II.21 : Hakikat dari yang bisa diketahui (*dṛśyasya*, yaitu *Prakṛti*) sungguh (menjadi) objek (persepsi) dari Itu (yaitu *Puruṣa*)].
- kृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसधारणात्वोऽ॥२२॥**
- Kṛtañthaṁ prati naṣṭamapyaṇaṣṭam tadañyasādhiṇaṇatyāt*||22||
- *kṛtañthaṁ* = yang telah mencapai pembebasan (*kṛta* = meraih; *artha* = tujuan)
 - *prati* = terhadap dia
 - *naṣṭam*= dihancurkan
 - *api* = walaupun
 - *anaṣṭam*= tidak dihancurkan
 - *tat* = itu
 - *anya* = yang lain
 - *sādhāraṇatvat* = umum

- [*Sūtra* II.23: Penyatuan (*saṃyoga*) 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 heturavidaḥ*||24||
- *tasya* = miliknya (dari *sūtra* terakhir)
 - *hetuḥ* = penyebab, alasan
 - *avidyā* = kegelapan, kebodohan
- [*Sūtra* II.24 : Penyebab (*hetu*) penyatuannya adalah kegelapan / kebodohan (*avidyā*)]
- तदभावात्संयोगाभावो हानं तदृशे: कैवल्यम्॥२५॥**
- Tudabhāvātasyaṇyogābhāvo hānaṁ taddṛśeḥ kaivalyam*||25||
- *tad* = miliknya (miliknya kegelapan)
- स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः॥२३॥**
- Svasvāmīśaktiyōḥ svārūpoṇaṭadīnetauḥ samyogaḥ*||23||

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

- *samyogah* = penyatuhan
- *abhāvah* = absen
- *hānam* = pemindahan, penghilangan
- *tad* = itu
- *dṛśeh* = tentang Yeng Melihat, Yang Mengetahui (*Puruṣa*)
- *kaivalyam* = kemandirian, isolasi, kebebasan absolut

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

विकेक्ख्यातिरिविष्टवा हनोपायः॥२६॥
Vivekakhyātiiraviplavā hānopāyavah॥२६॥

- *vivekakhyāti* = pengetahuan atau penegasan diskriminatif (*viveka* = diskriminatif, kemampuan membeda-bedakan; *khyāti* = pengetahuan)
- *a vipla vā* = tak terganggu
- *hāna* = pemindahan, penghilangan
- *upāyah* = metoda, tata-cara

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

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रजा॥२७॥
Tasya saptadhā prāntabhuumīḥ prajñā॥२७॥

- *tasya* = miliknya (laki-laki)
- *saptadhā* = tujuh tingkat, tujuh lapis
- *prānta* = akhir, tertinggi
- *bhūmīḥ* = tingkat, derajat
- *prajñā* = kebijaksanaan, kemampuan membeda-bedakan

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

योगाङ्गानुष्ठानदशुद्धिक्षये जानदीद्विराविकेक्ख्यातेः॥२८॥
*Yogāṅgamuṣṭhanadasiḍdhiṇkṣaye
jīvānudīptirāvivekakhyāteḥ*॥२८॥

- *yoga* = pengetahuan
- *angga* = anggota
- *anuṣṭhāna* = melalui, dengan latihan
- *asuddhīḥ* = ~~सु~~stik ~~सु~~murnian, ketidaksucian
- *kṣayē* = penghancuran, pengurangan
- *jīvana* = kebijaksanaan, pengetahuan
- *śūpīḥ* = sinar, cahaya
- *प*= mengantarkan, hingga *pada*
- *viveka-khyāteḥ* = pengetahuan diskriminatif, p~~रा~~getahuan yang diperlukan membeda-bedakan (*viveka* = diskriminatif; *khyāti* = pengetahuan)

[*Sūtra* II.28: Dengan penghancuran (ksaye) ke **-aknumian** (*asūddhi*¹ = melalui praktik (*anuṣṭhāna*) bagian-bagian (*aṅga*) *yoga* (akan muncul) sinar (*dīpiḥ*) pengiluhan (*jīvāna*) yang berpuncak pada pengetahuan **diskriminatif** (*viveka khyāteḥ*)].

यमनियमासनप्रणाया॒मप्रत्याहारध्योऽष्टवङ्गानि ॥

२४॥

*Yamaniyamāsaṇaprāṇy*² *mapratyāhāradhārapādhyānasamād*
hayośāvāṅgāni||29||

- *yam*³ = **pantangan**
- *nijama* = **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)
- **-dhāraṇā**⁴ = **konsentrasi**
- *dh্যāna* = **meditasi**
- *samādhi* = komtemplasi, atau keadaan super kesadaran
- *aṣṭau* = delapan
- **aṅgāni** = **anggota atau bagian**

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

अहिंसास्त्येभ्रहमचर्योपरिग्रहा यमाः॥३०॥
Ahimsāsatyāsteyabrahmacaryāparigraha yamāḥ||30||

- *ahimsā* = non-kekerasan, tidak menyakiti
- *satya* = kebenaran, kejujuran
- *asteya* = tidak mencuri
- *brahmacharya* = mengendalikan hawa nafsu
- **parigrahaḥ** = tidak serakah
- **yamāḥ** = **pantangan**

[*Sūtra* II.30: *Yamā* terdiri atas nonkekerasan (*ahimsā*) **-kebenaran** (*satya*), tidak mencuri (*asteya*), mengendalikan hawa nafsu (*brahmacharya*), dan tidak serakah (*parigrahaḥ*)].

ज्ञातिदेशकालसमयानविच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्॥३१॥
Jñātidesakalasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam||31||

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

[*Sūtra* II.3.1: (Bagian-bagi **Yāmā** tersebut berubah menjadi) sebuah sumpah **ungung** (*māhāwratam*) yang universal (**sāt-bhaumāḥ**), dan tidak dibatasi (*ana vachchhināḥ*) oleh (pertimbangan-pertimbangan) jenis kelahiran (*jati*), tempat (*dēśa*), waktu (*kāla*) atau keadaan (*samaya*).

शोद्दोषसन्तोषतपःस्वाद्यायेश्वरप्रणिधानानि लिखमा॥३२॥
Saucasantoṣatapahsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni nīyamāḥ॥[32]॥

- *śauca* = kemurnian atau kesucian (**शुद्धि** dan **प्राण**)
- *santoṣa* = kepuasan
- *tapah* = menerima penderitaan dan bukan menyebabkan penderitaan
- *svādhyāya* = belajar sendiri kitab-kitab spiritual
- *Īśvara prañidhānāṁ* = menuju Tuhan **a-ni** menyerahkan diri
- **nīyamāḥ** = **ब**ajikan

[*Sūtra* II.32.२] **Nīyamā** terdiri atas **क**emurnian (*śauca*-kepuasan (*santosa*), menerima **त**etapi bukan menyebabkan **p**enderitaan (*tapah*), belajar sendiri buku-buk **॒**piritual (*svādhyāya*), dan menuju Tuhan{menyerahkan diri} (*Īśvara prañidhāna*).

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्॥३३॥

Vitarkabādhane pratipakṣabhavanam॥[33]॥

- *vitarka* = pikiran negatif, **त**enyimpang (dari **य**ama dan *nīyama*)
- **ādhane** = ketika diganggu oleh

■ **pratipakṣa** = pikiran **॒**ikiran yang **॒**erlawanan
■ **bhāvanam** = semestinya dipikirk **॒** mengenai

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

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुभोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
ग्रुमद्याधिमात्रा दुःखा गानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्॥३४॥
vitarkā hinśādayah kṛtakāriṭānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā
duḥkhāhṛiānānāntaphalā iti pratipakṣabhāvanam॥[34]॥

- *vitarkah* = pikiran negatif, menyimpang (dari *yama* dan *nīyama*)
- *hinśādayah* = kekerasan, dan sebagainya (*hinśa* = menyakiti; **॒**ayaḥ = **॒**rebagainya, dan **॒**erusnya)
- *kṛta* = dilaksanakan
- *kārīta* = meny**॒**abkan akan dikerjakan (oleh orang lain)
- *ānumoditāḥ* = disetujui (ketika dikerjakan oleh orang lain)
- *lobhā* = rakuś
- *krudhā* = marah
- *mrduḥ* = kebingungan
- *nuvākāḥ* = yang terdahulu, mendahului
- *nyādu* = ringan
- *mañḍyū* = medium
- *adūmatrāḥ* = int**॒**, eks**॒**tim
- *duḥkhā* = keselehan, penderitaan, sakit

- *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 (*himsātayaḥ*) dan ketidakberikan – bisa diciptakan secara langsung atau disebabkan atau disetujui secara tidak langsung, mereka (rintangan itu) mungkin dimotivasi oleh loba/raksu (*lobha*), kemarahan (*krodha*) atau kepentingan pribadi, mereka bisa ringan (*mrdu*), sedang (*madhya*) atau intens / ekstrim (*adhimātrah*), tetapi mereka tidak pernah berhenti (*anantā* menyebabkan ²*enderitaan* (*duḥkha*) – dan kegelapan / kebodohan (*ajñāna*). Seseorang harus mengatasi pikiran-pikiran yang terpecah (*pratipaṭībhāvana*) dengan mengingat hal ini.

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

Satyapratīṣṭhayām kriyāphalāśrayatvam||36||

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

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

| *Sūtra II.37*: *Asteypapratiṣṭhayām sarvaranopasthānam*||37||

- *ahimsā* = nonkekerasan, tidak menyakiti
- *vaira-tyāgaḥ* = terbangun ³landasan dengan kuat
- *tat* = di dalam dia
- *vaira-tyāgaḥ* – menghentikan permusuhan (*vaira* = permusuhan; *tyāga* = mengentikan)

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

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ||३८||

Brahmacaryapratīṣṭhāyām viryatābhulih||38||

- *brahi* = *carya* = 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*).

अपरिग्रहस्थेयं जन्मकथन्तासम्बोधः ||३९||

Aparigrahasthairye janm-kathantāsumbodhah||39||

- *aparigraha* = tidak serakah
- *sthairyē* = ditegaskan, stabil
- *janma kathamā* = bagaimana dan mengapa kelahiran terjadi
- *saṁbodhah* = penerangan sempurna/penuh

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

- *yoग्यविनि* = kecocokan

लेकिप kuat (*sthairyē*) tidak rakus terhadap kepemilikan (*uparigraha*).

॥४०॥ चातस्वाइवजुगुप्ते पौरसंसर्गः ||४०||

śaucātswāṅgajugupṣā paraīrasaṁsargah||40||

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

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

सत्त्वशुद्धिसौभनस्थैकाक्षेत्रित्यजयात्मदर्शनयोऽयत्वानि च॥४१॥

Satvaśuddhisauṁanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayo gyavat-

ani ca||41||

- *sattvaśuddhi* = kemurnian *sattva*
- *sauṁnasya* = kejelasan, kegembiraan pikiran
- *ekāgra* = keterfokusan satu titik (*eka* = satu; *agra* = ketajaman, keintenan)
- *indriya-jaya* = penguasaan pikiran (*indriya* = indria yang aktif and kognitif; *jaya* = pengendalian)
- *ātma darśana* = realisasi atau kesadaran roh

- *ca* = dan

[*Sūtra II.41*: Selain dari hal itu, seseorang meraih kemurnian *sattva* (*sattvasüddhi*), kejelasan pikiran (*saumanasya*), keterfokusan pada satu titik (*eṣṭagra*), pengusaan atas indra-indra (*indriya-jaya*), dan kecocokan bagi realisasi roh (*ātma darsana*)].

सन्तोषादनुत्तमसुखलभः ॥४२॥

Santosādānumuttamasukhalābhah ||42||

- *santosat* = kepuasan
- *anuttamaḥ* = tertinggi
- *sukha* = k_१embiraan, kesenangan
- *lābhah* = dicapai

[*Sūtra II.42* **Dengan** kepuasan (*santosa*), kegembiraan tertinggi (*anuttamal* *sukha*) diraih (*lābhah*)].

कायेन्द्रियसिद्धिशशङ्क्षयात्तपसः ॥४३॥

Kāyendriyasyidhhirashuddhikṣayāttapasadī ||43||

- *kāya* = tubuh
- *indriya* = indria yang aktif dan kognitif
- *siddhī* = kekuatan mistik
- *asūddhi* = ketidakmurnian
- *kṣayat* = karena **l**-**eng**hancuran
- *tapasa*_१ = pelatihan indra-indra, penghematan

[*Sūtra II.43*: Dengan **o**siplin **m**iri (*tapasah*), ke**o**akmurnia (*asūddhi*) tubuh (*kāya*), dan **i**ndra (*indriya*) dihancurkan da kekuatan-kekuatan mistik (*siddhī*) dicapai].

स्वाध्यायादिष्टदेवतासन्ध्रयोरः ॥४४॥

Svādhyāyādīstadevatasamprayogah ||44||

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

[*Sūtra II.44*: Dengan pem**o**ajaran buku-buku suci (*svādhyāyā* muncullah realisasi Tuhan atau persekutuan (*saṃprayogaḥ*) dengan dewa pujaannya (*iṣṭadevatā*)].

समाधिसिद्धिश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

Samādhisiddhirśvarapraṇidhānāt ||45||

- *samādhi* = penyerapan dalam meditasi, kontemplasi
- *siddhī* = pencapaian
- *īśvara p_१* = *īlhānāt* = penyerahan diri total kepada Tuhan

[*Sūtra II.45*: Dengan penyerahan diri total kepada Tuhan (*īśvar_१*, *prāṇidhānāt*), kesempurnaan (*siddhī*) dalam *saṃdhī* dicapai].

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥

Sthirasukhamāsanam ||46||

- *sthira* = stabil
- *st*_१*am* = menyenangkan

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

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

प्रयत्नशैचिन्यानन्तसमाप्तिक्यान्॥४६॥

५ *Prayatnaśaithilyānantasamāpattiḥyām॥४७॥*

- *prayatna* = *endrungan* alamiah bagi *—* *tidak diam*
- *śaithilya* = dengan mengendorkan
- *ananta* = tak hingga
- *saṁpattibhyām*⁴ = *bermeditasi* pada

[*Sūtra* II.47: Dengan relaksasi (*śaithilya*) terhadap kecendrungan ¹ alamiah bagi ketidakd²ilan dan dengan pen³grapan total (*saṁpattibhyām*) ke dalam yang *tidak terbatas* (*ananta*), sikap tubuh dapat dikuasai].

ततो द्वन्द्वानभिघातः॥४८॥

Tato dvandvānabhīghātः॥४८॥

- *tāh* = dengan demikian, oleh karena itu
- *dvandvāh* = dengan dualisme, dikotomi
- *—nabhighātah* = tida *—* erganggu

[*Sūtra* II.48: Dengan *demikian* (*tatah*), *—* orang *sādhaka* *tidak* terganggu (*nabhighātah*) oleh *dualisme* (*dvandvāh*).

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥४९॥
Tasmīnsati śvāsaprāśvāsayorगतिविच्छेदः प्राणायामः॥४९॥

- *tasmin* = di atas itu (kesempurnaan postur meditasi)

- *sati* = sedang dicapai
- *śvāsa* = penarikan nafas
- *praśvāsyoh* = pengembusan nafas
- *gati* = pergerakan
- *vicchedaḥ* = pengendalian, kontrol
- *prāṇayāmaḥ* = pengendalian nafas

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

ताह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालस्त्रियाः परिष्ठटे
दीर्घस्कृमः॥५०॥

lāhyābhyanṭarastambhavṛttidesākālasaṅkhyaabhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ॥५०॥

- *bāhya* = eksternal
- *ābhyanṭara* = internal
- *stambha* = menahan, memegang
- *vṛttih* = modifikasi, fluktuasi, gerak-gerik
- *desa* = tempat, lokasi
- *kīla* = waktu
- *saṅkhyābhīḥ* = jumlah, nomor

▪ *paridṛiṣṭaḥ* = diatur, diamati

▪ *dīrgha* = panjang

▪ *sūkṣmaḥ* = pendek

▪ *āvaraṇam* = pemengkus, penghalang

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

॥रणसु च योरयता मनसः ॥५३॥

Dhāraṇāś ca yogyatā manasāḥ ||53||

[*Sūtra II.50*: *Prāṇayāma* mempunyai tiga pergerakan (*vṛttiḥ*), yaitu eksternal (*bāhyā*), internal (*ābhyanṭara*), dan penahanan naif (*stambha*). (Dan ketik 1 *prāṇayāma*) dilaksanakan (*stambha*) 1 menurut ruang (*dēśa*), waktu (*kāla*), dan jumlah (*saṃkhyābhīḥ*), ia menjadi panjang (*dīrgha*) dan halus (*sūkṣmaḥ*)].

वाह्यसंयन्तरतिषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

Vāhiḥ bhyantara viṣayā dīkṣepī ca urthāḥ ||51||

- *bāhyā* = eksternal
- *ābhyanṭara* = internal
- *viṣaya* = objek
- *ākṣepi* = konsentrasi
- *chaturthaḥ* = keempat

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

त्रिषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां
वर्णाहारः ॥५४॥

*Svarṇāśayasaṁpravayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyānām
pratyādhāraṇi* ||54||

- *sva* = milik mereka sendiri
- *viṣaya* = objek
- *asampravoge* = menarik
- *cittasya svartipa* = hakikat pikiran
- *anukṛitāḥ* = memiru
- *riva* = seperti adanya
- *indriyānām* = indra
- *pratyādhāraṇi* = menarik indra-indra ke dalam

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

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

Tataḥ kṣiyate prakāśavaranam ||52||

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

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

dan kesadaran dari objek-objek ekstern – dan 1. studian menarik mereka ke dalam ke arah roh (yang melihat), adalah *pratyāhāra*].

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्॥५७॥

Tata_{१८}paramā vashyatendriyāṇām॥५७॥

- *tataḥ* = kemudian
- *paramā* *vashyatā* = penguasaan *c*tinggi
- *indriyanām* = indriya

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

ॐ प्रत्ययैकतानता ह्यानम्॥२॥

Vibhūti Pāda

III

Dvēśabandhaścittasya dhāraṇā॥१॥

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

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

Tatra pratyayākātānātā dhvānam॥२॥

- *tatra* = di sana (di tempat itu pada 3.1)
- *pratyaya* = arus *kognisi*
- *ekatānātā* = *c*lanjutkan (*eka* = satu; *tānātā* = berlanjut – arahkan)
- *dhvānam* = meditasi

[*Sūtra* III.2: D – dalam itu – dalam *dhāraṇā* – (*tatra*), aliran berlanjut ¹⁸ modifikasi *mental* (*pratyaya*) yang serupa (*ekatānātā*) adalah *hyāna* (meditasi)].

तदेवर्थमात्रिभासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥३॥

Tasyāvārthumātrānirbhāsaṁ syariśasāñvayamiva samādhīḥ ॥३॥

- *tad eva* = itu (meditasi) sendiri,
- *nirbhāsaṁ* = objek itu sendiri
- *nirbhāsaṁ* = bersinar
- *svariṇa* = be **ada**nya **sendiri** (*sva* = milik sendiri; *rupe* = bentuk)
- *samyam* = kosong
- *riva* = sepe**da** adanya
- *samādhīḥ* = kontemplasi, penyerapan **dalam** meditasi

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

त्रयमेकत्र संयमः ॥४॥

Tṛyamekatra samyamah ॥४॥

- *trayam* = yang tiga
- *ekatra* = atas satu objek
- *samyamah* = latihan *dhāraṇī* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), and *santādhi* dilakukan bersama-sama

[*Sūtra III.4: Latihan* yang tiga ini (yaitu *dhāraṇī*, *dhyāna*, and *santādhi*) atas satu objek disebut *samyama*].

तज्जयात्प्रजालोकः ॥५॥

Tajjayatprajālōkāḥ ॥५॥

- *tat* = dari miliknya
- *jayāt* = penguasaan
- *prajñālōkāḥ* = sinar **pengetahuan**

[*Sūtra III.5: Dengan* penguasaan (*jayāt*) atas *samyama* muncullah sinar pengetahuan (*prajñālōkāḥ*)].

तस्य भूमिषु विनियोगाः ॥६॥

Tasya bhūmīṣu vinyogah ॥६॥

- *tasya* = miliknya
- *bhūmisu* = dengan tahapan
- *vinyogah* = latihan

[*Sūtra III.6: Harus* ada aplikasi (*vinyogah*) dari itu (*tasya*) – yaitu *samyama* dalam **5** tahapan-praktek (*bhūmisu*)].

त्रयमन्तरङ्गां पूर्वेभ्यः ॥७॥

Trayam antarāṅgān pūrvebhyaḥ ॥७॥

- *trayam* = yang tiga
- *antarāṅgā* = internal
- *pūrvebhyaḥ* = yang teकाhulu

[*Sūtra III.7: Yang* tiga (*trayam*) ini (yaitu *dhāraṇī*, *dhyāna*, and *santādhi*) lebih internal dalam **5** praktik (*antarāṅgān*) dari pada lima

tingkatan terdahulu (*pūrvebhāya*) **■** *āśana*, *nīyama*, *āśana*,
■ *prāṇavāma*, dan *pratyāhāra*.

तदपि वहिरङ्गं निर्विजस्य॥८॥

Tadapi **vahinā**गं **nirvijasya**॥८॥

- *tad api* = bahkan itu
- *bahir* = eksternal
- *aṅgam* = anggota, bagian
- *nirbijasya* = kepada yang tanpa biji (*nir* = tanpa; *bijah* = biji, benih)
- (1.51)

[*Sūtra III.8*: Bahkan yang tiga ini (*tad api*) adalah eksternal (*bahir aṅgam*) bagi *samādhī* yang *nir-bijī* (*nirbijasya*), yaitu *asamprajñānayoga*].

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्राद्भर्त्वे निरोधक्षणचित्तान्वयो
निरोधरिणमः॥९॥

*Vyutthānanirodhasamskārayorabbhavapradurbhāvan
nirodhakṣṇaṇacittānvaya nirodhapariṇāmāḥ*॥९॥

- *vyutthāna* = muncul, terbit
- *nirodha* = mengendalikan, mengatur
- *samskārayoh* = mengenai impresi, pengalaman masa lalu
- *abhibha va* = menghilang
- *prādurbhāvau* = nampak
- *nirodha* = mengendalikan, mengatur
- *kṣana* = momen

सर्वार्थतैकाभ्यामोः क्षयोदये चित्तस्य समाधिपरिणामः॥११॥
Sarvārthatataikāgratayoh kṣayodaya **■** *cittasya*
samādhipariṇāmāḥ॥१॥

ततः पूनः **शान्तोदि**५ तुल्यप्रत्यये चित्तस्यैकाभ्यापरिणामः॥१२॥

*Tatāḥ pūnāḥ śāntōdī*५ *tulayapratyayau*
cittasyaikāgratāpariṇāmāḥ॥१२॥

ततः पूनः **शान्तोदि**५ तुल्यप्रत्यये चित्तस्यैकाभ्यापरिणामः॥१२॥
Tatāḥ pūnāḥ = kemudian
pūnāḥ = lagi
■ *mita-uditau* = meredakan masa lalu
■ *tulya-pratyayau* = diamati sebagai tindakan-tindakan yang identik
■ *cittasy*६ **mengenai** pikiran

■ *ekāgrata-pari_॒māḥ* = keterfokusan pada astu titik (*ekāgrata*

= **keterfokusan** *pari_॒nāmāḥ* = transformasi, perubahan)

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मनुपाती धर्मी॥१४॥
Śāntoditāvyanupadeśyadharmaṁnupātā dharmī॥१४॥

[*Sūtra* III.12: Ada lagi yaitu selama *samādhibhāv* (modifikasi masa lalu (*śanta*) oleh karena sama_॑ seper_॒ masa **sekarang** *(uditau)*, muncullah perubahan (*pari_॒māḥ*) pada keterfokusan pada satu titik (*ekāgrata-pari_॒māḥ*) di dalam pikiran (*cittasya*)].

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणात्वस्थापरिणामा लयाभ्याताः ॥१३॥

Etena bhūtendriyeṣu tārmadakṣaṇāt sthāpariṇāma vyākhyātāḥ || 13 ||

- *etena* = dengan ini
- *bhūta* = di dalam elemen/unsur alam
- *indriyesu* = di dalam **indra**-indra
- *dharma* = karakteristik yang nampak
- *takṣaṇa* = faktor-faktor waktu
- *a vasthā* = kondisi
- *pariṇāmaḥ* = transformasi, perubahan
- *vyakhyātāḥ* = dijelaskan

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

प्राग्नान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥१५॥
Kramānyatvāṁ pariṇāmānyatve hetuḥ || 15 ||

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

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

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

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

परिणामत्रयसंचमादीतानागतज्ञनम्॥१६॥

I. **traya** = **sanyamāt** + **satītanāgatajñānam** || 16 ||

- *parināma* = transformasi, berubah
- *traya* = tiga
 - *sanyamāt* = **dhāraṇī** (konsentrasi), **dhyāna** (meditasi), dan **saṃḍhi** diantara bersama-sama
 - *satītanāgatajñānam* = **bhūta** + **nākhluk hidup** + **nākhluk dalam bentuk**, sebagai **bhūta** = lima unsur-element
 - *rūpa* = suara, ujaran
 - *jñānam* = pengetahuan
- *atīa* = masa lalu/lampau
- *anāgata* = masa yang akan datang
 - *jñānam* = pengetahuan

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

| *Sūtra* III.17: Sebuah kata (*sabda*), makna (*arthā*) dan impresi pikiran (*pratyayāñām*) di belakang kata tersebut secara norma membingungkan (*sankarāḥ*) karena dirindih (*adhyāsat*) yang salah yang lainnya (*itaretara*). Dengan melakukan *sanyama* atas kata (atau suara – *rūpa*) tersebut dihasilkan oleh semua (*sarva*) makhluk (*bhūta*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai maknanya (*arthā*) yang tersembunyi bisa dicapai].

शब्दोद्पत्त्ययानामितरेतराद्यासात्सङ्करस्तप्रतिभागसंयमात्सर्वभूत रुतज्ञनम्॥१७॥

Śabdārthauprajyātāmitarētarādhyāśātsaṅkarāstapratibhāga saṃyamātsaṅkarātātarātājñānam || 17 ||

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

▪ *prativbhāga* = perbedaan

▪ *sanyamāt* = **dhāraṇī** (konsentrasi), **dhyāna** (meditasi), dan **saṃḍhi** diantara bersama-sama (3.4)

▪ *sarva* = semua

▪ *bhūta* + **nākhluk hidup** + **nākhluk dalam bentuk**, sebagai **bhūta** = lima unsur-element

▪ *rūpa* = suara, ujaran

▪ *jñānam* = pengetahuan

[Sūtra III.18: Dengan realisasi di **sākṣāt karaṇāt** melalui praktik **sānyama** pada impresi-impresi **nātal** (*saniskāra*), pengetahuan **(jñānam)** kelahiran (*jāti*) masa lalu (*pūrva*) bisa dicapai].

प्रत्ययस्य परचित्तं जानम्॥१९॥

Prat�ayasya paracittajñānam||19||

- **prat�ayasya** = 4 pada tanda-tanda pembeda (pada tubuh seseorang)
 - **para citta** = bayangan-bayangan nātal orang lain (*para* = yang lain;
 - **citta** = bayangan mental)
 - **Jñānam** = pengetahuan

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

न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्॥२०॥

Na ca tatsālambanam tasyavivajyantatavat||20||

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

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

perbedaan-perbedaan disebukan sebelumnya) tentu saja tidak diketahui oleh yogī yang memraktikkān **sānyama** atas perbedaan-

4 perbedaan tersebut), karena mereka **(bhūtatvāt)** berada di 4 tar

2 **ingkauan-(avिषयि)** nya (*tasya*) – (bahwa mereka bukanlah objek yang dapat dipahami oleh yogī tersebut)].

॥५॥प्रकाशसम्प्रयोगेऽन्तर्थीनम्॥२१॥
कृत्युपसनियमत्तदग्रह्यव्याकृतिसंब्लेहित्यप्रकाशसम्प्रयोगे निरधानम्॥२१॥

- **kṛtya rūpa** = bentuk tubuh
 - **sānyāni** = *dhyāna* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), and *sāmādhi* diambil bersama-sama (3.4)
 - **tat** = miliknya
 - **grāhya** = persepsi
 - **śakti** = kekuatan
 - **śakti** = miliknya
- **stambhe** = sedang diperiksa
 - **cakṣuḥ** = mata
 - **prakāśa** = sinar, cahaya
 - **asamprayoge** = sedang diputus hubungannya
 - **antardhānam** = hilang

|Sūtra III.21: Pemeriksaan (*stambhe*) pada kekuatan (*śakti*)

penglihatan (*grāhya*) berkaitan dengan itu (yaitu tubuh) melalui **sānyama** pada bentuk visibel dari bentuk tubuh (*kṛtya rūpa*) tersebut, dan ketika yogī pergi ke luar (*asamprayoge*) mengikuti kekuatan

१ निरुभुह्या menjadi tak tampak (invisible)

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

मा च कर्मे तत्संयमादपरान्तजानमरिष्टेभ्यो

*an̄mi nirupakramam ca karma
vumādāparāntqijñānamarisiṣebhyo vā* [22]

- १ *nirupakramam* = cepat, segera
- *nirupakramātī* = kurang aktif

- *cī* = atau
- *karma* = tindakan, buah-buah tindakan
- *tat* = itu
- *samyamāt* = *dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhī* diambil bersama-sama (3.4)
- *aparānta* = kematian
- *jñānam* = pengetahuan
- *ariṣṭebhyah* = pengetahuan sebelumnya
- *vā* = atau

[*Sūtra* III.24: Dengan praktik *samyama* pada kekuatan (*baleśu*), seperti kekuatan (*bala*) gajah (*hasti*) dan binatang lain

serupa (*ādi*), kekuatan mereka dapat diraih].

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सङ्गत्यवित्तिप्रकृष्टजानम्॥२४॥

२ *pravṛtyāloka* = sinar dalam

- *pravṛtyāloka* = sinar dalam
- *nyāsāt* = dengan
- *sūksma* = halus
- *vya vahita* = tersembunyi
- *viprakṛṣta* = jauh
- *jñānam* = pengetahuan

मैत्र्यादिषु बलानि॥२३॥

Maitryādīsu balāni [23]

[*Sūtra III.25*: Dengan **tempraktikkan** (*nyāsāt*) **saṁyama** pada sinar dalam (*pravṛtyāloka*) dari persepsi super sensori (*pravṛti*), pengetahuan (*jñānam*) mengenai benda-benda halus (*sūksma*), objek yang **mengaburkan** (*yyavahita*) — atau **jaih** (*viprakṛṣṭa*), (bisa dicapai)].

1

भृत्यनानं सूर्ये संयमात्॥२६॥

Bhuvanajñānam *surye samyamāt*॥२६॥

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

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

चन्द्रे तरात्युहं जानम्॥२७॥

Candre tārātyuḥ *jhājñānam*॥२७॥

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

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

धर्वे तदगतिजानम्॥२८॥
Dhruve tadgatijñānam॥२८॥

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

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

नाभिचक्रे कायत्युहं जानम्॥२९॥

Nābhicakra kāyav *jhājñānam*॥२९॥

- **⑥** *ābhi* = pusar
- *cakra* = energi pusat
- *kāya* = tubuh
- *vyūha* = tatanan, **pengaturan**
- *jñānam* = pengetahuan

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

३० कपङ्कके धुतिपासानिवृत्तिः ॥ ३० ॥

Kaṇṭhakūpe kṣutprāśānānvṛtiḥ||30||

- *kaṇṭha* = tenggorokan
- *kūpe* = rongga
- *kṣut* = lapar
- *pīpaśā* = haus
- *nivṛttiḥ* = pengentian, penghilangan

■ *darśanam* = visi

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

प्रातिभाद्रा सर्वम् ॥ ३३ ॥
Prātibhādva sarvam||33||

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

कूर्मनाइयां स्थैर्यम् ॥ ३१ ॥
Kūrmanādyam sthairyam||31||

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

| *Sūtra III.33:* Atau (*vā*), melalui *prātibhā*, yaitu pengetahuan yang muncul kepada seorang *yogi* sebelum *pencaiahan* pengetahuan diskriminatif, segalanya (*sarvam*) bisa diketahui].

हित्ये चित्तसंवित् ॥ ३४ ॥
Hṛdaye cittasamvit||34||

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

मूर्धन्योत्तिष्ठि सिद्धदर्शनम् ॥ ३२ ॥
Mūrdhajyoitiṣṭi siddhadarśanam||32||

[*Sūtra III.31:* Dengan praktik *samyama* pada saluran paru-paru (*bronchial tube*) (*kūrma nādyām*), ketenangan dan keterfokusan, dapat dicapai].

- *mūrdha* = ubun-ubun
- *jyotiṣi* = pada sinar, cahaya
- *siddha* sempurna, *megau*—(dirangnya)

| *Sūtra III.34:* Dengan praktik *samyama* pada jantung (*hṛdaye*), pengetahuan (*saṁvit*) pikiran (*citta*) dapat diraih].

सर्वत्रृष्णयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः
प्रार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषजानम् ॥ ३५ ॥

*Sattvapuriṣayoratyantāsaṅkīrṇayoh pratyaṭvāviśeso bhogah
parūrthaṇātsvārthasanyamātpuruṣajñānam||35||*

- *sattva* = murni, *buddhi* atau intellek
- *puruṣayoh* = dan *Puruṣa* (atau *Ātman*)
- *atyanta asaṅkīrṇayoh* = ~~se-~~penemuannya berbeda ~~dari~~ satu dan lainnya
- *prat�ayaḥ* = kognisi
- *avिशेषः* = bebas dari perbedaan
- *bhogāḥ* = pengalaman
- *parārthatvāt* = untuk minat seseorang
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇā* (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 ~~o~~ penyebab adanya semua pengalaman; dan dengan ~~o~~ melakukan *sanyama* pada ~~o~~ perbedaan tersebut, pengetahuan (*jñānam*) mengenai *Puruṣa* dapat dicapai].

ततः प्रातिभ्रात्वपादेनादशोस्वादवार्ता जायन्ते ॥ ३६ ॥

Tataḥ prātibhrātāvānāyedanādarśāsvādavārtā jāyante||36||

- *tataḥ* = kemudian, dengan ~~o~~ demikian

*Sūttapuriṣayoratyantāsaṅkīrṇayoh pratyaṭvāviśeso bhogah
parūrthaṇātsvārthasanyamātpuruṣajñānam||35||*

- *sattva* = murni, *buddhi* atau intellek
- *puruṣayoh* = dan *Puruṣa* (atau *Ātman*)
- *atyanta asaṅkīrṇayoh* = ~~se-~~penemuannya berbeda ~~dari~~ satu dan lainnya
- *prat�ayaḥ* = kognisi
- *avिशेषः* = bebas dari perbedaan
- *bhogāḥ* = pengalaman
- *parārthatvāt* = untuk minat seseorang
- *svārtha* = ketertarikan sendiri
- *sanyamāt* = dengan *sanyama* [*dhāraṇā* (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* ~~berbeda~~, intelek ada ~~o~~ untuk kepentingannya sendiri. *Ketidakmampuan* membedakan hal-hal ini adalah ~~o~~ penyebab adanya semua pengalaman; dan dengan ~~o~~ melakukan *sanyama* pada ~~o~~ perbedaan tersebut, pengetahuan (*jñānam*) mengenai *Puruṣa* dapat dicapai].

ततः प्रातिभ्रात्वपादेनादशोस्वादवार्ता जायन्ते ॥ ३६ ॥

Tataḥ prātibhrātāvānāyedanādarśāsvādavārtā jāyante||36||

- *tataḥ* = kemudian, dengan ~~o~~ demikian

बन्धकरणशिथ्यात् चारसंवेदनात्य चित्तस्य परशीरावेशः॥३८॥

Bandhakarayatāsaithilyātpracārasamvedanācca cittasya paraśarīrāveshah॥38॥

■ *bandha* = belenggu

■ *kāraṇa* = penyebab

■ *saithilyāt* = dengan *melepaskan*, menge~~or~~arkan

■ *pracāra* = prosedur

■ *samvedanāt* = dengan pengetahuan

■ *ca* = dan

■ *cittasya* = mengenai pikiran

■ *para śarīra* = tubuh lain

■ *āvesāḥ* = masuk ke dalam

- *asāṅgah* = tidak terlekat
- *utkānīḥ* = kekuatan untuk mengangkat
- *ca* = dan

| *Sūtra III.34* ■ Dengan penguasaan saluran *udāna* (yaitu gerakan ke atas dari udara vital – salah satu dari lima energi vital), ada pergerakan tanpa rintangan (*asāṅgah*) di dalam air (*jāh*), lumpur (*puñka*), tanduk (*kañṭaka*), dan sebagainya (*ādiś*) dan dapat meninggalkan tubuhnya (*utkān*) kapan saja ia inginkan].

समानजयाऽर्जवलनम्॥४०॥

Samānajayājjivalanam॥40॥

■ *samāna* = saluran nadi *samāna* (satu dari lima *prāṇa vāyu*), *prāṇa* in sek~~o~~ pusat)

■ *jaya-* = dengan penguasaan *temahiran*

■ *jvalanam* = b~~e~~ cahaya, memancarkan sinar

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

उदानजयाऽर्जवलनम् उत्क्रान्तिश्चा ३९
Udānajayājjivalanam॥39॥

- *udāna* = saluran /syarat *udāna* (satu dari lima *prāṇa vāyu*)
- *jayat* = dengan peng~~o~~aan, kemahiran
- *jala* = air
- *pañka* = rawa-rawa, lumpur
- *kañṭaka* = tanduk
- *ādiśu* = dan lain-lain, dan sebagainya

ओत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्विष्यं श्रोत्रम्॥४१॥
Śvorrākāṣayoh sambandhasamnyamādādhyayam śrotram॥41॥

- *śrotra* = telinga
- *ākāṣayoh* = ether
- *sambandha* = hubungan

- *samyamāt* = dengan *samyama* [*dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *sāmādhi* diambil bersama sama (3.4)].

- *divyam* = kedewataaan, ilahi

- *śrotram* = pendengaran

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

कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुत्तूलसमाप्तेश्चाकाशगमनम्॥४२॥
Kāyākāśayoh sānibandha sāmyamālālaghuutāsamāpattescākāśa gamanam॥४२॥

- *kāya* ④ tubuh
- *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *sāmādhi* = ether
- *sānibandha* = hubungan
- *samyama* ④ *dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *sāmādhi* diambil bersama sama (3.4).
- *laghu* = ringan
- *ti* ④ = jerat kapas
- *sāmātateḥ* = pencapaian
- *ca* = dan
- *ākāśa* ④ ether
- *gumana* = gerakan

[*Sūtra* III.42: Dengan melakukan *samyama* pada hubungan (*sānibandha*) antara tubuh (*kāya*) dan ether (*ākāśa*), dan juga dengan penyerapan, yaitu identifikasi dengan ③ *sāmātateḥ* ke ② *am* *kupas*

yang ringa ④ (*laghu tīla*), pergerakan (*gumana*) melalui angkas (*ākāśa*), bisa dicapai (yaitu *yogi* dapat terbang dengan bantuan jen *samyama* ini)].

विहिरकल्पता वृत्ति ५ सर्हाविदेहा ततः प्रकाशावरणग्रन्थः॥४३॥
Vāhirakalpitā vṛttirmahāvidēhā tataḥ prakāśāvvaraṇakṣayati॥४३॥

[*Sūtra* III.43: Dengan melakukan *samyama* pada gelombang

- *gclombang pikiran* (*vṛtti*) tak teridentifikasi (*akalpitā*) dan eksternal (*vahis*) bagi tubuh (*mahā vidēha* – atau ketidakbertubuhan agung) selubung (*āvaraṇa*) atas semua sinar (*prakāśa*) roh dapat dihancurkan (*ksayati*).]

रथलस्त्रप्सूद्मान्वयार्थवर्त्तवस्यमाद्वत्तज्यः॥४४॥
Sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavatvāsāmyamādhiutajayati॥४४॥

- *sthūla* = kasar
- *svarūpa* = hukukat esensial, (*sva* = milik sendiri; *rūpa* =

[¹= intuik.)

- *sukṣma* = halus
- *anvaya* = korelatif
- *arthavat्त्व*² = tujuan
- *sañyamāt* = dengan *sañyama* [*dharanā* (konsentra³), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *bhūta* = unsur-unsur alam (tanah, air, api, udara, ruang)
- *jayaḥ* = penguasaan, kemahiran

|*Sūtra III.45:* Dari itu muncul (*maksudnya* dari *sañyama* yang disebutkan sebelumnya) terdapat *rūpa*-manifestasi (*prādurbhāvati*) dan *anima*, – yaitu kekuatan super natural yang maha kecil (*anima*), dan ²chagainya, keste³-pumanan (*sañipat*) tubuh (*kāya*) dan tal terhancurkan (*anabhīghātāḥ*) di ⁴lam acuan karakteristik (*dharma* dari tubuh tersebut].

Rūpadalāyanababavalavajrasaṁhananatvāni kāyasaṁpat ||46||

- *rūpa* = keindahan
- *lāvanya* = menarik h², tampan
- *balā* = ²ekuatian
- *vajra saṁhananatvāni* = dan ²keras, kepadatan
- *kāya*³-*nipat* = kesempurn⁴-tubuh

ततोऽनिमादिप्राभर्भवतः कायसम्पत्तद्भर्मनज्ञिधातश्च॥४५॥

*Tato ḥūmādīprābhurbhāvati
kāyasampattaddharmānabhighātāśca* ||45||

- *tataḥ* = dari itu
- *anīnādī* = *anīna* dan *siddhi-siddhi* lain
- *prādurbhāvati* = pencapaian
- *kāya* = tubuh
- *sañipat* = kesempurnaan
- *tad* = milik mereka
- *dharma* = fungsi
- *anabhīghātāḥ*² = tak terhancurkan
- ¹ = dan

|*Sūtra III.46:* **Kesempurnaan** tubuh (*kāya-sañipat*) terdiri atau keindahan (*rūpa*), ketampanan (*lāvanya*), kekuatan (*balā*), dan kekerasan / kepadatan (*vajra saṁhananatvāni*).

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थव्यत्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥४७॥
Gr̥haṇasvarūpāśmītānvayār̥thavyatvāsaṁyamādīndriyajayādī ||47||

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

- *anvaya* = korelasi
- *arthavattra* = tujuan
- *samiyamāt* = dengan *samyama* [*dharanā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* diambil bersama sama (3.4)].
- *indriya* = indra-indra
- *jayāh* = menguasai, mahir

६ तत्त्वपुरुषन्यताद्यातिमात्रस्य सर्वभौताधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं
च॥४९॥

*Satvapurushānyatākhyātīmātrasya sarvabhāvādhishātrtvam
sarvajñātrtvam ca॥५०॥*

[*Sūtra* III.47: ■ **Dengan** melak**ukan** **samyama** pada kekuatan persepsi (*grahaṇa*) dan pada hakikat esensial (*svarūpa*), ke-aku-an (*asmitā*), inherensi (*anvaya*) dan keobjektifan (*arthavattra*) (dari indra-indra, yaitu kekuatan persepsi dan bertindak), dan kemenangan (*jayāh*) atas indra-indra), bisa dicapai].

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च॥४८॥

Tato manojavitvān vikarayubhāvātī pradhanajayasaśca॥४८॥

- *tatātī* = dengan demikian
- *mano* = pikiran
- *javivām* = gerakan cepat
- *virarāga-bhāvātī* = kemauan berfungsi tanpa bantuan indra-indra
- *pradhāna* = penyebab pertama/utama
- *jayāh* = menguasai, mahir
- **ea** = dan

[*Sūtra* III.48: Dari itu (*samyama* disebutkan sebelumnya), dip**oleh** kekuatan untuk bergerak secepat (*javivām*) pikiran (*mano*), *jīvātritvam*.

kemampuan untuk berfungsi tanpa bantuan or**n**-organ **indra** (*vīraṇa-bhāvātī* dan penguasaan penuh (*jayāh*) atas penyebab pertama/utama (*Prakṛti*) alam semesta].

तदैरावस्थात् दोषवीजक्षये कैवल्यम्॥५०॥

Tadvairāgyādapi doṣavījakkṣaye kaivalyam||50||

- *tad* = itu
- *vairāgyāt* = dengan ketakmelekatan
- *api* = bahkan
- *doṣa bija* = 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 bija*), *kaivalya* atau emansipasi sempurna bisa dialami].

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्॥५१॥
*sthānyupanimantranē saṅgasmayākaraṇam
punaranīṣṭaprasangat||51||*

- *sthāni upanimantranē* = bahkan ketika mahluk ilahi mengagumi
- *saṅga* = kemelekan
- *smaya* = tersenyum (dengan ke~~रा~~gaan)
- *akaranaṁ* = tidak melakukan, tidak menerima
- *punaḥ* = lagi
- *aniṣṭa* = tak berkeinginan
- *prasaṅgāt* = kemungkinan bisa ditangkap

|*Sūtra III.52:* Dengan melaksanakan *sanyama* pada momen-momen unggal (*kṣana*) (dan) dalam urut-urutannya (*kramayoh*) ~~प्राप्त~~latih pengetahuan dikskriminatif (*viveka-jñānam*).

ज्ञातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥५३॥
*Jñātikṣayinadeśairanyyatānavacchedāttulvyostataḥ
pratipattiḥ||53||*

- *jāti* = species, kategori, jenis
- *lakṣaṇa* = tanda-tanda karakteristik
- *desatiḥ* = dan posisi

- *anyatā* = perbedaan
- *ana vacchedāt* = tak dapat dibedakan
- *tulyayoḥ* = sama
- *tataḥ* = jadi, oleh karena itu (dengan *sanyama* di atas)
- *pratipattiḥ* dapat dibedakan

[*Sūtra* III.53: Melalui itu (yaitu pengetahuan), terdapat persepsi jelas (mengenai perbedaan) (*pratipattiḥ*) *para* dua hal *ya* *nampak* serupa (*tulyayoḥ*) *ena* perbedaan (*anyata*) tersebut tidak dapat diketahui *bedaannya* (*ana vacchedāt*) melalui jenis / kelahiran (*jāti*), karakter waktu (*laksana*), (dan) posisi (*desaīb*).

- तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमन्त्रम् चेति विवेकानं ज्ञानम्॥३४॥
- Tārakam* *sarvavिषयम् sarvathāviṣayam anantram ceti*
vivekajāni jñānam॥३४॥
- *tārakam* = *transenden*
 - *sarva* = semua
 - *vिषयम्* = kondisi-kondisi
 - *akramam* = tanpa urut-urutan, simultan
 - *ca* = dan
 - *iti* = ini
 - *vivekajam* = diskriminatif
 - *jñānam* = pengetahuan

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

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

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसम्ये कैवल्यमिति ॥५१॥
Sattvapuruṣayoḥ śuddhiśamyे kaivalyamitī॥५१॥

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

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

IV

Kaivalya Pāda

जन्मैषधिमन्त्रतपःसमाधिजा: सिद्धयः॥१॥

Ommanḍadhimātratapahsamādhiyājī siddhyayah॥1॥

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

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

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्॥२॥
Jātyantāparināmaḥ prakṛtyāpurat॥२॥

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

[Sūtra IV.2: Transformasi (*parināmaḥ*) dari satu spesies ke dalam

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

1

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीना वरण्येतस्तु ततः क्षेत्रिकवत्॥३॥

Nimittamaprayojakan prakṛtimānī vartubhedaśu tataḥ kṣetrikavat||3||

- *nimittam* = penyebab insidental atau instrumen
- *aprayojakan* = tanpa upaya, mosi
- *pṛakṛtim* = terhadap evolusi alam (*Prakṛti*)
- *varaṇam* = hambatan
- *bhedaj*= pecahkan, pindahkan
- *tu* = tetapi
- *tataḥ* = dari itu
- *kṣetrika vat* = seperti seorang petani

[*Sūtra IV.3:* Penyebab (*nimittam*) (tidak mengubah) hakikat esensial (*prakṛtim*) ke dalam perubahan (*aprayojakan*), tetapi ia memecahkan (*bṛdah*) hambatan (*varaṇam*) saja. Dengan demikian (*tataḥ*), hal ini seperti petani (*kṣetrika vat*) yang hanya memecahkan hambatan jalannya air, sehingga air bisa naunggalir (*sawahnya*]).

निर्माणचित्तान्यस्मिताभावात्॥४॥

Nirmāṇa ittānyasyasmitāmātrāt||4||

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

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

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनकेषम्॥५॥

Pravṛtti�ede prayojakan cīttamekamanekeṣam||5||

- *pravṛtti* = fungsi
- *bheda* = perbedaan
- *prayojakan* = pengaruh
- *cittam* = pikiran
- *ekam* = satu
- *anekeśāṁ* = satu dari yang banyak

[*Sūtra IV.5:* Walaupun aktivitas (*pravṛtti*) dari pikiran-pikiran (*ekam*) iiptakan itu (*anekeśāṁ*) berbeda-beda (*bheda*), satu pikiran asli (*ekāṁcittam*) saja yang mengendalikan (*prayojakan*) mereka semua].

तत्र द्यानञ्जमनशायम्॥६॥

Tatra dhyānañjamanāśayam||6||

- *tatr* ६ = mengenai hal-hal ini
- *dhyānañjam* = lahir dari meditasi
- *anāśayam* = bebas dari impresi-impresi karma

[*Sūtra IV.6:* Dalam berbagai jenis pikiran, hanya yang disucikan dengan meditasi (*dhyāna*) bebas dari semua impresi laten

(*anāśayam*).

कर्माशुक्ललक्षणं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्॥७॥
Karmāśuklalakṣṇam yoginastrivídhāmītareṣām॥७॥

- *karma* = t₄ lakan
- *aśikla* = buk₂ putih
- *akṛṣṇam* = bukan pula hitam
- *yoginah* = tenta₂ yogī
- *trividham* = tiga jenis
- *itareṣām* = untuk lainnya

[*Sūtra IV.7:* T₄ lakan-tindakan (*karma*) seorang yogī bukan putih (baik) (*aśikla*) buk₂ pula hitam (buruk) (*akṛṣṇam*), tet₂ tindakan-tindakan orang lain (*itareṣām*) ada tiga jenis (*trividham*), {yaitu baik, buruk, dan campuran (dari keduanya)}].

तत्स्तदतिपाकानुगुणानामेवाज्ञित्यजितर्वासनानाम्॥८॥
Tatatastadvipākānuguṇānāmevābhivyaktirvāsanānām॥८॥

- *tatah* = mengenai hal-hal ini
- *tat* = milik mereka
- *vipāka* = hasil
- *anuguṇānām* = kondisi yang menguntungkan
- *eva* = hanya, sendiri
- *abhiyyaktih* = manifestasi
- *vāsanānām* = impresi-impresi bawah sadar

[*Sūtra IV.8:* Dari itu (yaitu dari tiga jenis tindakan disebutkan sebelumnya)(*tatas*) tentu saja hanya (ada) manifestasi (*abhiyyaktih*, *vāsanānām* (impresti-impresti bawah sadar) yang sesuai (*anuguṇānām*) dengan akibat₂ ribat atau₂ asil (*vipāka*) dari itu (yaitu tiga jenis tindakan disebutkan sebelumnya)].

जातिदेशकालत्यवहितानामप्यानन्तर्ये
रम्भितिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्॥९॥
*Jātidesēskālavyavahitānāmapiyānāntaryam
survisainskāravorekarūpatvāt*॥९॥

- *jāti* = klas atau spesies atau jenis kelahiran
- *desā* = ruang
- *kāla* = waktu
- *vyavahitānām* = terpisah
- *api* = walaupun
- *ānantaryāmī* ₄ hubungan yang tak terganggu, segera
- *smṛti* = memor
- *saṁskārayoḥ* = impresi-impresti
- *eka-rūpatvāt* = kare₂ identik (*eka* = satu; *rūpatvāt* = tanpa bentuk)

[*Sūtra IV.9:* Oleh₂ s₂ arena keidentikkan (*eka-rūpatvāt*) antara memori (*smṛti*) dan impresi-impresti laten (*saṁskārayoḥ*), (ada) kelahiran (₂*sana* segera (*ānantaryāmī*), walaupun dipisahkan (*vyavahitānām*) oleh₂ kelahiran (*jāti*), ruang atau posisi (*desā*), dan waktu (*kāla*)].

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्॥१०॥

Tāśāmanādīvān caśo nityatvāt||I0||

- *tāśām* = Mereka (impresti-impresti)
- *anādītvān* = tanpa awal
- *ca* = dan
- *āśīśah* = keinginan hidup
- *nityatvāt* = eternal, abadi

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

हेतुफलश्रयालम्बनैः सङ्ग्रहीतवादेषाभावे तदभावः ॥११॥
*Heuphalasrayālambanaiḥ saṅgrhitavādeṣābhāvē
tadabhabhāvāt||I1||*

- *hetu* = penyebab
- *phala* = efek, akibat
- *āśraya* = dasar
- *ālambana***i** = dukungan
- *sangṛhitavāt* = sedang dipegang bersama-sama
- *eṣām* = ini
- *abhāve* = dengan menghilang
- *tad* = mereka
- *abhabhāvāt* = menghilang

[*Sūtra IV.12*: Masa lalu (*atīta*), masa yang **i-** akan datang (*anāgata*) eksis **i-** di **i-** dalam **bentuk**-**bentuk** esensialnya (*svarūpataḥ*). (Perbedaannya hanya terletak) dalam karakteristik bentuk **1** (*dhammāñām*) pada waktu dan fase **i-** yang **berbeda-beda** (*bhedāt*), (yaitu masa lalu **i-** sekarang, dan **yang** akan datang – *adīva*)].

ते व्यक्तसूक्ष्मा गणात्मानः ॥१३॥

Te vyaktasūkṣma guṇatmanāt||I3||

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

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

hasil (*phala*), perlindungan (*āśra* **i-**) dan dukungan (yaitu *alambar* atau objek pendukung yang menarik **vāsana**), maka dalam ketidakhadiran (*abhāv* **i-** mereka **i-** ini (yaitu penyebab, akibat atau hasil, perlindungan dan dukungan), terdapat juga ketidakhadiran (*abhāvāt*) dari itu (*vāsana*) tersebut].

अतीतानगतं स्वरूपतोऽस्त्यच्छब्दमीपाम्॥१२॥

Atītanāgataṁ svarūpato 'śyadvrahedādharmaṇam||I2||

- *atīta* = masa lalu
- *anāgata***i** = masa akan datang
- *swarūpataḥ* = dalam bentuknya sendiri
- *asti* = eksis
- *adīva* = dalam kondisi
- *bhedāt* = perbedaan
- *dharmaṇām* = karakteristik

■ *sūksmāḥ* = halus

■ *gunaṭmāṇāḥ* = hakikat *guna*; (tiga *guna*: *sattva*, *rājas*, dan *tamas*)

■ *ātmānaḥ* = terdiri atas

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

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम्॥१४॥

Parināmaikatvādvastutatvam॥१४॥

- *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*)].

वस्तुसम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः॥१५॥

Vastusāmye cittabhedāttayorvibhaktaḥ panthāḥ॥१५॥

- *vastu* = objek
- *sāmye* = sama
- *citta* = pikiran
- *bhedāt* = karena perbedaan
- *ta yoh* = 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 caikacittatantranī vastu tadapramāṇakan tadā kīnī syāt॥१६॥

- *na* = bukan
- *ca* = dan
- *eka* = tunggal
- *citta* = pikiran
- *tantrāṁ* = bergantung
- *ced* = jika
- *vastu* = objek
- *tat* = itu
- *apramāṇakan* = tidak dipahami
- *tadā* = kemudian
- *kim* = apa
- *syāt* = menjadi

[*Sūtra* IV.16: Objek (*vastu*) tentu saja tidak bergantung (*tantrāṁ*) pada hanya satu (*eka*) pikiran (*citta*), karena jika ⁴ *nikian*) lalu apa yang ~~akan~~ terjadi (*syāt*) ketika objek te ^o but ~~tidak~~ dialami atau

dipahami (**-pramāṇakam**) oleh pikiran itu?]

तदुपरानोपेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु जाता जातम्॥१७॥

Tadu- **-vṛāgāpekṣitvācittasya vastu jñātajñātam**॥१७॥

- *tad* = jadi, oleh karena itu
- *uparāg* ⁴ = mewarnai
- *apekṣītvā* = karena ke⁵than, menurut
- *citasya* = mengenai pikiran
- *vastu* = objek
- *jñāta* = diketahui
- *ajñātam* = tidak diketahui

[*Sūtra* IV.17: Sebuah objek (*vastu*) diketahui (*jñāta*) atau tidak diketahui (*ajñātam*) oleh pikiran (*citasya*) menur **-** bagaimana (*apekṣītvā*) ia mewarnai (*uparāga*) pikiran tersebut].

सदा जाताचित्तवृत्तयस्तप्रभोः पुरुषस्यापरिगामित्वात्॥१८॥
Sadā jñātāścittavṛttayastutprabhō- **-puruṣasya** **-pariṇāmitvāt**॥१८॥

- *sadā* = selalu
- *jñātāt* = diketahui
- *citta* = pikiran
- *vṛttayāḥ* = modifikasi
- **-ut** = miliknya
- *prabhoḥ* = raja, pengusa
- ⁴ *puruṣasya* = **-** **ingenai** *Puruṣa*
- **-apariṇāmitvāt** = karena ketaktertingannya

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

न तत्स्वाभासं हृश्यत्वात्॥१९॥

- Nā** **-tat** **-svābhāsa** **-n** **-drśyatvāt**॥१९॥
- **n** **-** bukan
 - *ta* = itu (pikiran)
 - **-vābhāsa** = swa-terang (*sva* = milik sendiri; *abhaṣa* = terang)
 - *drśyatvāt* = karen **-** emampuan mengetahuinya

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

एकसमये चोक्त्यानवधारणम्॥२०॥
Ekaśamaye cobhāyānavadhāraṇam॥२०॥

- *eka* = satu dan yang sama
- **-amaye** = waktu
- *ca* = dan
- *ubhaye* = keduanya
- *anavadhāraṇam* = tidak dapat dipahami

[*Sūtra* IV.20] Dan, pikiran tidak **-** pat memahami (*an* ⁴ *adhāraṇam*)

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

चित्तान्तरदशे बुद्धिवृद्धेतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च॥२१॥
*Cittāntaradṛṣye buddhibuddheratiprasāṅgah
smṛitisāṅkaraśca॥२१॥*

- *cittāntara* = pikiran lain
- *dr̥ṣyē* = persepsi
- *uddhibuddhēḥ* = pemahaman dari pemahaman
- *atiprasa^३गति* = tanpa akhir, tidak semestinya
- *smṛti sankaraḥ* = kebingungan memori
- *ca* = dan

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

चित्रप्रतिसङ्क्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्॥२२॥
*Citerapratisāṅkramayāstatakkarāpattu
svabuddhisāvivedanam॥२२॥*

- *citeḥ* = kesadaran

- *apratis-ङ्क्रमान्याप* = mengenai *Puruṣa* **■** Talah tak berubah
- *माद* = iuu (*chitta*)
- *ākārāpattau* = dengan mendapatkan refleksi *Puruṣa*

▪ *sva buddhi saṁvedanam* = menjadi swa-kesadaran

[*Sūtra* IV.22: Ketika kesadaran (*citeḥ*), walaupun tak dapat ditransmisikan (*apratisāṅkramāyah*) mengambil bentuk (*ākārāttau*) itu (yaitu *buddhi*), ia menjadi kesadaran atau intelegensia (*sāṁvedanam*) pada *buddhi*-nya sendiril.

द्रष्टव्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्॥२३॥

Dr̥ṣṭvoparātām cittam sarvārtham॥२३॥

- *dr̥ṣṭī* = yang melihat, penglihat
- *dr̥ṣya* = yang dilihat
- *uparaktaṁ* = diwarnai (dipengaruhi)
- *cittam* = pikiran
- *sarva* = semua
- *artham* = objek

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

तदसङ्ख्ययत्वासनाभिरिचरमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्॥२४॥
*Tadasaṅkhyeyavāśasāmābhūścīramapi parārtham
śrīnivayakārīrvāt॥२४॥*

- *tat* = itu
- *saṅkheya* = tak terhitung
- *vīśaṅbhūḥ* = walaupun keinginan
- *mīram* = dilengkapi

- *api* = juga
- *parārthaṁ* = bagi yang lain
- *samītya* = dalam asosiasi (dengan *Puruṣa*)
- *kāritvāt* = tindakan

[*Sūtra IV.24*: Walau pun bervariasi (*citrām*) mempunyai keinginan (*vāsanābhīḥ*) yang tak terhitung banyaknya (*asankheya*), pikiran eksis bagi yang lain (*parārthaṁ*) (yaitu *Puruṣa*) karena ia dapat bertindak (*kāritvāt*) hanya dalam asosiasinya (*samītya*) dengan [Dial].

तिशेषदर्शिन् आत्मात्वक्वावनाविनिवृत्तिः ॥२५॥

Vīśeṣadarśīna atmabhāvabhāvanāvinivṛtiḥ ||25||

- *vīśeṣa* = perbedaan
- *darśināḥ* = ia yang melihat
- *ātma bhāva* = pikiran sebagai Roh
- *bhāvanā* = pikiran-pikiran, refleksi
- *nivṛtiḥ* = penghilangan total

[*Sūtra IV.25*: Bagi ia yang mampu **melihat** (*darśināḥ*) perbedaan (*vīśeṣa*) antara pikiran dan roh/spirit, pikiran-pikiran (*bhāvanā*) dari

② *kirannya sebagai Roh* (*ātma bhāva*), akan berhenti selamanya (*nivṛtiḥ*).

▪ *tadā* = kemudian

▪ *viveka* = diskriminasi

▪ *nimmaṇī* = cendrung kepada

▪ *kaivalya* = absolutisme, ketakbergantungan

▪ *prāgbhāraṇī* = tertarik ke arah

▪ *cittam* = pikiran

[*Sūtra IV.26*: Kemudian (*ta* **pi**kiran **ittam**) **cendrung** bergerak ke **ata** **pengetahuan** diskriminasi (*viveka*) dan **diarahkan** atau **tertarik** kepada (*prāgbhāraṇī*) **pembebasan** (*kaivalya*).

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥२७॥

Tacchidreṣu prat�ayāntarāṇi sanskare�hyah ||27||

- *tacchidreṣu* = di antara dua, interval
- *prat�ayāntarāṇi* = muncul pikiran-pikiran yang resah/pecah
- *sanskarebhyaḥ* = dari impresi-impresi masa lalu

[*Sūtra IV.27*: Di antaranya (*acchidreṣu*), pikiran-pikiran resah / pecah (*prat�ayāntarāṇi*) bisa muncul karena impresi-impresi masa lalu (*sanskarebhyaḥ*).

१ **हानमेषों कलेशवद्वक्तम् ॥२८॥**

Hānamēṣōm kleśavaduktam ||28||

▪ *hānam* = **penghapusan**

▪ *eṣāṁ* = (impresti-impresti masa lalu) mereka

▪ *keśāvat* = sepanjting dalam kasus rintangan-rintangan

- *uktam* = telah disebutkan sebelumnya

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

प्रसङ्ख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विकेख्यातेर्धमेघः

समाधिः॥२९॥

*Prasāṅkhyāne pyakusīdasya sarvathā
vivekātīḥyāterdharmameghah samādhiḥ॥२९॥*

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

- *api* = bahkan

- *a* *śidasya* = secara total tidak tertarik

- *māravat* = konstan

- *vivekātīḥyātēḥ* = pengetahuan diskriminatif (*viveka* = diskriminatif; *khyaṭēḥ* = pengetahuan)

- *dharmameghaḥ*= awan *dharma* (kebenaran, kebaikan) (*dharma* = bentuk, kualitas, nilai kebaikan; *meghaḥ* = awan)

- *saṃādhīḥ* = meditasi mendalam

[*Sūtra IV.29*: Ia yang, karena *na*lah mencapai pengetahuan diskriminasi (*vivekātīḥyātēḥ*) sempurna *na*dan *pa*da setiap waktu (*sarvathā*), secara total *na*tidak tertarik (*akusīdasya*) la*te* *na*bahkan *na*di dalam *kena* *na*tahuan yang diakibatkan dari *viveka-jñāna* (*pratiṣamkhyāne*) mengalami satu jenis *saṃādhi* (dikenal sebagai

dharmamegha (awan kebaikan)].

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः॥३०॥
Tataḥ kleśakarmaniṇṛtiḥ॥३०॥

- *tataḥ* = dari itu (*saṃādhi*)
- *kleśa* = penderitaan, tidak murni
- *karma* = tindakan
- *nivṛtiḥ* = penghentian, penghilangan

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

तदा सर्वावरानामापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याजज्ञेयमल्पम्॥३१॥
*Tadā sarvāvaraṇāmāpetasya
jñānasyānanyājjñeyamalpam॥३१॥*

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

[*Sūtra IV.31*: Kemudian (*taḍā*), oleh *na* karena *na* karakterbatasan (*ānātīyāt*) pengetahuan (*jñānasya*) bebas *na**āpetasya* *na* dari semua (*saṃā*) penghalang (*āvaraṇa*) ketidakstasionan *na**mala*), ia *na* yang bersifat

dapat diketahui nampak sangat sedikit].

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

ततः कृतार्थर्ना परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्॥३२॥
Tatāḥ kṛtārthānām parināmakramasamāptirgūṇānām॥३२॥

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

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

क्षणप्रतियोगी परिणामपरान्तिर्ग्राह्यानि क्रमाहि॥३३॥
Kṣaṇapratiyogī pariṇāmaparantānigrāhyāni kramāhi॥३३॥

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

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

पुरुषार्थेन्द्रियानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा
चित्तशक्तिरिति॥३४॥
*Puruṣārthāśāntyānām guṇānām pratiprasavah kaivalyam
svarūpapratiṣṭhā vā citśaktiriti॥३४॥*

- *puruṣārthaśāntyānām* = tidak lagi *tempunyai* tujuan (*Puruṣa* = kesadaran; *arthā* = tujuan, makna; *śāntyānām* = kosong)
 - *gunānām* = mengenai *guna*, sifat (tiga *guna* : *sattvas*, *rajas*, *tamas*)
 - *pratiprasavah* = involusi, menyelesaikan
 - *kaivalyam* = absolutisme, ketakbergantungan, isolasi
 - *svarūpa* = hakikat atau bentuknya sendiri
 - *pratiṣṭhā* = *terbangun*, *mapan*
 - *vā* = atau
 - *citi* = kesadaran
 - *saktih* = kekuatan
 - *iti* = jadi (untuk memaknai akhir dari pengajaran)
- *Sūtra IV.34*: Pembebasan sempurna (*kaivalya*) atau kekuatan (*saktih*) dari kesadaran (*citi*) terbangun (*pratiṣṭhā*) di dalam *hukuk* katnya sendiri (*pratiṣṭhā*) (nampak ketika) *guna-guna* kembali ke sumber asal (yaitu *Prakrti*), karena mereka tidak memiliki tujuan lagi untuk dicapai (*thaśāntyānām*) bagi *Puruṣa*.

Daftar Pustaka

- Monier-Williams, M. 2005. *A Dictionary of English and Sanskrit*, Delhi: Motilal Banarsi das.
- P. Bhavananda, Swami. (n.d.). *Patanjali Yoga Sutras*. Mylapore-Chennai: Sri Ramakrishna Math.
- Pradipika, Gabriel. *Yoga Sutra*. [http://www.sanskrit-sanscrit.com.ar/en/patanjali_yoga-sutras/629], diunduh tanggal 24 Mei 2015.
- Radhakrishnan, S.1999. *Indian Philosophy* (vol.), Oxford: Oxford University Press.
- Saraswati Swami Satyananda. 1996. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Munger Bihar: Yoga Publication Trust.
- Monier-Williams, M. 2002. *Sanskrit-English Dictionary*, New Delhi: Munshiram Manoharlal.
- 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 Prathisthan.
- Bharati, 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 das.
- Dasgupta, Surendranath. 1987. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsi das.
- Echois, John M. dan Hassan Shadiqy. 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. 2010. *The Illustrated Light on Yoga*. Noida: HarperCollins.
- Iyengar, Prashant. 2010. *Chittavijnana of Yogasanas*. Pune: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
- Maheshananda, Swai (ed.) 2009. *Yoga Kosa*. Lonavla: Kalyadhamma S.M.Y.M. Saniti.
- McDonell, Arthur Anthony. 2007. *A Practical Sanskrit Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsi das.
- Monier-Williams, M. 2002. *Sanskrit-English Dictionary*, New Delhi: Munshiram Manoharlal.

Tentang Penerjemah

[2] 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 (S1) 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 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).

Yoga sutra Patanjali-buku terjemahan-suamba.pdf

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | adoc.pub Internet Source | 7% |
| 2 | qdoc.tips Internet Source | 2% |
| 3 | 123dok.com Internet Source | 2% |
| 4 | id.scribd.com Internet Source | 1% |
| 5 | doczz.net Internet Source | 1% |
| 6 | www.coursehero.com Internet Source | <1% |

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches Off