

# YOGA SŪTRA PATAÑJALI

TERJEMAHAN SANSKRITA-INDONESIA

I.B. PUTU SUAMBA

WIDYA DHARMA

2015

# *Yoga Sūtra Patañjali*

Teks, Transliterasi, Terjemahan Sanskerta-Indonesia, dan Pengantar

I.B. Putu Suamba

Widya Dharma, Universitas Hindu Indonesia  
2015

## Sambutan

*Om Swastyastu*

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

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

banyak tumbuh pusat-pusat pendidikan/pelatihan yoga di Bali dan juga di luar Bali. Mereka tentu saja memerlukan buku acuan yang baik. Sekolah-sekolah atau kampus mulai 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 perencanaan terhadap eksistensi yoga sebagai sebuah ajaran dan praktek yang bermanfaat bagi kehidupan kita bersama.

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

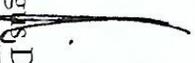
Mudah-mudahan dengan penerbitan ini dapat meningkatkan kualitas kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan memantapkan keyakinan kita terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

*Om, Santih, Santih, Santih, Om.*

Denpasar, 21 Juni 2015

Universitas Hindu Indonesia

Rektor,



Dr. Ida Bagus Dharmika, MA.

NIP. : 19580120 198503 1 003

## Kata Pengantar Penerjemah

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

Kajian-kajian yoga telah dilakukan oleh para sarjana atau intelektual yang sudah mumpuni di bidangnya, baik dari kalangan tradisi maupun akademisi, baik yang mempunyai latar sosial-budaya India maupun Barat. Teks *Yoga Sūtra* sudah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa baik di dalam bahasa-bahasa lokal di India sendiri maupun di luar India, terutama ke dalam bahasa-bahasa Eropa. Teks ini sangat populer dijadikan panduan di dalam praktek yoga. Akhirnya kami menggunakan *The Yoga of Patañjali* karya M.R. Hardi diterbitkan oleh Bhandarkar Oriental Research Institute Poona, edisi kedua, 1996. Teks 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 pemahaman 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
Vibhuti Pada.....	85
Kaivalya Pada.....	117
Daftar Pustaka.....	136



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

Sedikit informasi yang dapat menerangkan tokoh penting Patanjali ini. Tradisi spiritual India mengakui pendiri sistem filsafat *Yoga* adalah Patanjali. Sebagaimana diketahui, *Yoga* adalah salah satu dari sistem filsafat India klasik (disebut *darśana*) yang sangat berdekatan dengan filsafat *Sāṅkhya*. Sistem ini juga kadang-kadang disebut Patanjala dengan pemilik pendirinya. Oleh karena itu, eksposisi atau karya ini juga sering disebut dengan *Patañjala Sūtra*. Disamping menulis *Yoga Sūtra*, Patanjali juga menulis karya besar lainnya bernama *Mahābhāṣya*, yaitu pembahasan atas teks *Āstādhyāyī* karya tatabahasan terkenal Pāṇini. Secara tradisional Patanjali dianggap sebagai inkarnasi naga agung 'Ādiśeṣa', alas duduk Dewa Wisnu. Walaupun demikian masih ada perbedaan pendapat di kalangan sarjana mengenai kebenaran Patanjali sebagai penulis *Mahābhāṣya*. Kelompok ini berpandangan Patanjali penulis *Mahābhāṣya* adalah Patanjali lain. Patanjali sebagai penulis *Mahābhāṣya* disebutkan dengan nama berbeda-beda, seperti Gonardīya, Gonikāputra, Ahipati, Nāganātha, Phaṇibhrt, Śeṣarāja, Śeṣāhi, Padakāra, dan sebagainya<sup>1</sup>. Jika Pāṇini hidup pada abad kelima sebelum masehi, Patanjali haruslah hidup pada abad pertama atau kedua sebelum masehi<sup>2</sup>.

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

walaupun mungkin bentuk atau praktiknya masih sederhana. Rsi Patanjali hanya mensistematisasikan konsepsi-konsepsi *Yoga* yang sudah ada hidup di masyarakat. Sejalan dengan alur pemikiran ini, S.N. Dasgupta<sup>3</sup> mengutip Vācaspati dan Viṅṅāna Bhikṣu, keduanya filosof di bidang *Yoga*, sepakat bahwa Patanjali bukanlah pendiri filsafat *Yoga*, tetapi penyunting (*editor*). Sebelum masa Patanjali, mungkin saja sudah ada penulis-penulis *yoga* yang lain, namun kurang dikenal bahkan dilupakan. Praktik dan ajaran-ajarannya telah diakumulasikan melalui arus pendalaman-pendalaman yang tak pernah putus dalam suatu perguruan oleh pribadi-pribadi yang menemukan pencerahan jiwa. Mereka telah menurunkan/meneruskan tradisi ini dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pembelajaran dan latihan dalam suatu perguruan (*pariṅparā*).

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

## 2. Pengertian 'Yoga'

*Yoga* merupakan sebuah seni, sains, dan filsafat. *Yoga* mengajarkan manusia pada setiap tingkatannya: fisik, mental, dan spiritual. Ia adalah metoda praktik untuk membuat manusia penuh tujuan/cita-cita, berguna, dan berharga<sup>4</sup> dalam menjalani kehidupannya. Dengan demikian *yoga* menanggapi manusia secara

## Daftar Pustaka

- Acharya, Kala (chief ed.). 2004. *Indian Philosophical Terms: Glossary and Sources*. Mumbai: Somaiya Publications.
- Agrawal, Madan Mohan. 2001. *Six Systems of Indian Philosophy: The Sutras of the Six Systems of Indian Philosophy with English Translation, Transliteration, and Indices*. Delhi: Chaukhamba Sanskrit Prathishthan.
- Bharati, Swami Jnaneshvara, *Yoga Sutras of Patanjali: An Interpretative Translation*, www.swamiji.com, diunduh, 15 Mei 2015.
- Dasgupta, S.N. 1992. *A History of Indian Philosophy*. Vol. 1. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Dasgupta, Surendranath. 1987. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily. 2006. *Kamus Indonesia-Inggris (An Indonesian-English Dictionary)*. Jakarta: Gramedia
- Hornby, A.S. 2005. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Oxford: Oxford University Press.
- Iyengar, B.K.S. 2008. *Light on Astanga Yoga*, New Delhi: Alchemy Publishers.
- Iyengar, B.K.S. 2008. *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. London: HarperCollins.
- Iyengar, B.K.S. 2010. *The Illustrated Light on Yoga*. Noida: HarperCollins.
- Iyengar, Prashant. 2010. *Chittavijana of Yogasanas*. Pune: Rannamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
- Maheshananda, Swai (ed.). 2009. *Yoga Kosa*. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti.
- McDonnell, Arthur Anthony. 2007. *A Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Monier-Williams, M. 2002. *Sanskrit-English Dictionary*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Monier-Williams, M. 2005. *A Dictionary of English and Sanskrit*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Prabhavananda, Swami. (n.d.). *Patanjali Yoga Sutras*. Myslapore-Chennai: Sri Ramakrishna Math.
- Pradipika, Gabriel. *Yoga Sutra*, [http://www.sanskrit-sanscrito.com/arten/patanjali-yoga-sutras/629], diunduh tanggal 24 Mei 2015.
- Radhakrishnan, S.1999. *Indian Philosophy*(2 vol.). Oxford: Oxford University Press.
- Saraswati, Swami Satyananda. 1996. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Munger Bihar: Yoga Publication Trust.
- Satchidananda, Sri Swami. 2010. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Satchidananda Ashram-Yogaville: Integral Yoga.
- Sinha, J. 1999. *Indian Philosophy* Vol. II. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Tola, Fernando dan C. Dragonetti. 2001. *The Yoga Sutras of Patanjali on Concentration of Mind*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Woods, James Haughton. 2003. *The Yoga Sutras of Patanjali*. New York: Dover Publications.
- Yardi, M.R. 1996. *The Yoga of Patanjali*. Pune: Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Yogendra, Jayadeva. 2011. *The Yoga Sutras of Patanjali – Stray Thoughts of Dr. Jayadeva Yogendra and Hansaji*. Mumbai: The Yoga Institute, Santacruz.

## Tentang Penerjemah

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

\*\*\*

# YOGA SŪTRA PATANJALI

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 mengungkapkkan 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, praktik akan menjadi lebih terarah untuk mencapai sasaran : kesehatan, kebugaran, keharmonisan, dan kebahagiaan hidup.

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

ISBN 978-602-9138-70-2