

# शाण्डिल्योपनिषत्

शाण्डिल्योपनिषत्प्रोक्तयमाद्यष्टाङ्गयोगिनः ।

यद्वोधाद्यान्ति कैवल्यं स रामो मे परा गतिः ॥

kaivalya *n* - обособленность, исключительность, единичность;

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

शाण्डिल्यो ह वा अथर्वाणं पप्रच्छात्मलाभोपायभूतमष्टाङ्गयोगमनुब्रूहीति ।

atharvan *m* - жрец, совершающий огненное жертвоприношение; пом.рг. Праджапати, старший сын Ямы; автор Атхарваведы;

स होवाचाथर्वा यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि ।

yama *m* - узда; препятствие, затруднение; самопринуждение, самоограничение;

niyama *m* - сдерживание, ограничение, установленное правило, обет, требование;

āsana *n* - сидение, место для сидения; поза;

prāṇāyāma *m* - управление дыханием, задерживание дыхания;

pratyāhāra *m* - отклонение, уклонение, абстрагирование; удаление (чувств); разложение, разрушение;

dhāraṇā *f* - держание, удерживание, сохранение; концентрация;

dhyāna *n* - размышление, религиозное созерцание;

तत्र दश यमाः । तथा नियमाः । आसनान्यष्टौ । त्रयःप्राणायामाः ।

पञ्चप्रत्याहाराः । तथा धारणा । द्विप्रकारं ध्यानम् । समाधिस्त्वेकरूपः ।

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयाजपक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमा दश ।

ahiṃsā *f* - ненасилие, непричинение вреда;

asteya *n* - непохищение, неворовство;

kṣamā *f* умеренность; терпение, снисходительность, прощение;

तत्र हिंसा नाम मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वभूतेषु सर्वदा क्लेशजननम् ।

kleśa *m* - трудность, неудобство; мучение, страдание;

सत्यं नाम मनोवाक्कायकर्मभिर्भूतहितयथार्थाभिभाषणम् ।

yathārtha - соответствующий цели или потребности, правильный, верный;

अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहा ।

ब्रह्मचर्यं नाम सर्वावस्थासु मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वत्र मैथुनत्यागः ।

दया नाम सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः ।

anugraha *m* - доброта, милость; поддержка, содействие;  
आर्जवं नाम मनोवाक्कायकर्मणां विहिताविहितेषु जनेषु प्रवृत्तौ निवृत्तौ वा एकरूपत्वम् ।

āṅjava *n* - прямота, честность, искренность;

क्षमा नाम प्रियाप्रियेषु सर्वेषु ताडनपूजनेषु सहनम् ।

धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टबन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतःस्थापनम् ।

hāni *f* - исчезновение;

मिताहारो नाम चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः ।

शौचं नाम द्विविधं बाह्यमान्तरं चेति ।

तत्र मृज्जलाभ्यां बाह्यम् । मनःशुद्धिरान्तरम् ।

तदध्यात्मविद्यया लभ्यम् ॥ १ ॥

तपःसन्तोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणहीमतिजपो व्रतानि दश नियमाः ।

saṁtoṣa *m* - удовлетворение, удовлетворенность; довольство;

āstikya *n* - вера;

siddhānta *m* - умозаключение, вывод, принцип; теория, учение;

mati *f* - мнение, мысль, благоразумие; представление, понятие; разум, уважение;

तत्र तपो नाम विध्युक्तकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणम् ।

सन्तोषो नाम यदृच्छालाभसन्तुष्टिः ।

yadṛcchā *f* - случай;

आस्तिक्यं नाम वेदोक्तधर्माधर्मेषु विश्वासः ।

दानं नाम न्यायार्जितस्य धनधान्यादिः श्रद्धयार्थिभ्यः प्रदानम् ।

arthin *m* - проситель;

ईश्वरपूजनं नाम प्रसन्नस्वभावेन यथाशक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम् ।

सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः ।

vicāra *m* - обдумывание, исследование;

हीर्णाम वेदलौकिकमार्गकुत्सितकर्मणि लज्जा ।

laukika - мирской, повседневный; *pl.* простые люди;

kutsita - осуждаемый, порицаемый;

मतिर्नाम वेदविहितकर्ममार्गेषु श्रद्धा ।

जपो नाम विधिवद्गुरूपदिष्टवेदाविरुद्धमन्त्राभ्यासः ।

तद्विविधं वाचिकं मानसं चेति ।

मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम् ।

वाचिकं द्विविधमुच्चैरुपांशुभेदेन ।

upāṁśu *adv.* - тихо;

उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम् । उपांशु सहस्रगुणम् । मानसं कोटिगुणम् ।

ussāraṇa *n* - произношение, высказывание;

व्रतं नाम वेदोक्तविधिनिषेधानुष्ठाननैयत्यम् ॥ २ ॥

anuṣṭhāna *n* - обязанность, прилежание, усердие;  
paiyatya *n* - обязанность, долг, необходимость;

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयूराख्यान्यासनान्यष्टौ ।

स्वस्तिकं नाम जानूर्वीरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १ ॥

ṛju - прямой, правильный, верный;

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ २ ॥

gulpha *m* - лодыжка, щиколотка;

अङ्गुष्ठेन निबधीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण च ।

ऊर्वोरुपरि शाण्डिल्य कृत्वा पादतले उभे ।

पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥ ३ ॥

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितः ।

इतरस्मिंस्तथा चोरूं वीरासनमुदीरितम् ॥ ४ ॥

udīrita - сказанный, объявленный, провозглашенный;

दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ।

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ॥ ५ ॥

व्यक्तवक्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ ६ ॥

योनीं वामेन सम्पीड्य मेढ्राद्रुपरि दक्षिणम् ।

भ्रूमध्ये च मनोलक्ष्यं सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ७ ॥

meḍhra *n* - пенис;

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

पादपार्श्वे तु पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥ ८ ॥

vṛṣaṇa *m* - мошонка;

sīvanī *f* – уздечка крайней плоти;

सम्पीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।

सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमुदीरितम् ॥ ९ ॥

अवष्टभ्य धरां सम्यक्तलाभ्यां तु करद्वयोः ।

हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ॥ १० ॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्योम्नि संस्थितः ।

मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ११ ॥

kūrapa m - локоть;

शरीरान्तर्गताः सर्वे रोगा विनश्यन्ति । विषाणि जीर्यन्ते ।

येन केनासनेन सुखधारणं भवत्यशक्तस्तत्समाचरेत् ।

येनासनं विजितं जगत्त्रयं तेन विजितं भवति ।

यमनियमाभ्यां संयुक्तः पुरुषः प्राणायामं चरेत् ।

तेन नाड्यः शुद्धा भवन्ति ॥ ३ ॥

nāḍī f - трубка, канал; вена, жила; пульс;

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ केनोपायेन नाड्यः शुद्धाः स्युः ।

नाड्यः कतिसंख्याकाः । तासामुत्पत्तिः कीदृशी । तासु कति वायवस्तिष्ठन्ति ।

तेषां कानि स्थानानि । तत्कर्माणि कानि ।

देहे यानि यानि विज्ञातव्यानि तत्सर्वं मे ब्रूहीति ।

स होवाच अथर्वाण अथेदं शरीरं षण्णवत्यङ्गुलात्मकं भवति ।

शरीरात्प्राणो द्वादशाङ्गुलाधिको भवति ।

शरीरस्थं प्राणमग्निना सह योगाभ्यासेन समं न्यूनं वा यः करोति स योगिपुङ्गवो भवति ।

देहमध्ये शिखिस्थानं त्रिकोणं तप्तजाम्बूनदप्रभं मनुष्याणाम् ।

śikhin m - огонь;

jāmbūnada - золотой; n - золото;

चतुष्पदां चतुरस्रम् । विहङ्गानां वृत्ताकारम् ।

तन्मध्ये शुभा तन्वी पावकी शिखा तिष्ठति ।

śikhā f - пучок волос, гребень павлина, язычок огня; пламя;

गुदाद्द्विङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्राद्द्विङ्गुलादधो देहमध्यं मनुष्याणां भवति ।

चतुष्पदां हृन्मध्यम् । विहङ्गानां तुन्दमध्यम् ।

tunda n - живот;

देहमध्यं नवाङ्गुलं चतुरङ्गुलमुत्सेधायतमण्डाकृति । तन्मध्ये नाभिः ।

utsedha m - высота;

aṅḍa n - яйцо;

तत्र द्वादशारयुतं चक्रम् ।

ara m - спица (колеса);

√yu (I P. yauti, p.p. yuta) - соединять; p.p. соединенный, связанный, состоящий из ч.-л.

तच्चक्रमध्ये पुण्यपापप्रचोदितो जीवो भ्रमति ।

तन्तुपञ्जरमध्यस्थलूतिका यथा भ्रमति तथा चासौ तत्र प्राणश्चरति ।

tantu *m* - нить, струна;  
lūtikā *f* - паук;

देहेऽस्मिञ्जीवः प्राणारूढो भवेत् ।

नाभेस्तिर्यगधऊर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानम् ।

अष्टप्रकृतिरूपाष्टधा कुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति ।

यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि परितः स्कन्धः पार्श्वेषु निरुध्यैनं मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रं योगकाले

चापानेनाग्निना च स्फुरति ।

skandha *m nom.pr* – змей-демон;  
samā√veṣṭaya *caus.* - покрывать;  
brahmarandhra *n* - щель Брахмы (щель вверху черепа, через которую во время смерти уходит душа);  
sphur *VI P.* - метать, бросать; дрожать, трепетать; волноваться; сверкать;

हृदयाकाशे महोज्ज्वला ज्ञानरूपा भवति ।

मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य मुख्या नाड्यश्चतुर्दश भवन्ति ।

तत्र सुषुम्ना विश्वधारिणी मोक्षमार्गेति चाचक्षते ।

गुदस्य पृष्ठभागे वीणादण्डाश्रिता मूर्धपर्यन्तं ब्रह्मरन्ध्रे विज्ञेया व्यक्ता सूक्ष्मा वैष्णवी भवति ।

guda *m* - задний проход, анус;  
vīṇā *f* - вина (муз.инструмент);  
paryanta *m* - граница, край, предел;

सुषुम्नायाः सव्यभागे इडा तिष्ठति । दक्षिणभागे पिङ्गला ।

इडायां चन्द्रश्चरति । पिङ्गलायां रविः ।

तमोरूपश्चन्द्रः । रजोरूपो रविः ।

विषभागो रविः । अमृतभागश्चन्द्रमाः ।

तावेव सर्वकालं धत्तः । सुषुम्ना कालभोक्त्री भवति ।

सुषुम्ना पृष्ठपार्श्वयोः सरस्वतीकुहू भवतः ।

यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी प्रतिष्ठिता भवति ।

पूषासरस्वतीमध्ये पयस्विनी भवति ।

गान्धारीसरस्वतिमध्ये यशस्विनी भवति ।

कन्दमध्येऽलम्बुसा भवति ।

kanda *m* - луковица, корень;

सुषुम्नापूर्वभागे मेढ्रान्तं कुहूर्भवति ।

कुण्डलिन्या अधश्चोर्ध्वं वारुणी सर्वगामिनी भवति ।

यशस्विनी सौम्या च पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।

पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्यनासान्तं भवति ।

पिङ्गलायाः पृष्ठतो याम्यनेत्रान्तं पूषा भवति ।

याम्यकर्णान्तं यशस्विनी भवति ।

जिह्वाया ऊर्ध्वान्तं सरस्वती भवति ।

आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा शङ्खिनी भवति ।

इडापृष्ठभागात्सव्यनेत्रान्तगा गान्धारी भवति ।

पायुमूलादधोर्ध्वगाऽलम्बुसा भवति ।

*pāyu m* - анус;

एताश्च चतुर्दशसु नाडीष्वन्या नाड्यः संभवन्ति ।

तास्वन्यास्तास्वन्या भवन्तीति विज्ञेयाः ॥

यथाश्वत्थादिपत्रं शिराभिव्याप्तमेवं शरीरं नाडीभिव्याप्तम् ।

*śirā f* - прожилка (у листа); жила, вена, кровеносный сосуд;  
*vyāp V U.* - проникать, наполнять;

प्राणापानसमानोदानव्याना नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनञ्जया एते दश वायवः सर्वासु नाडीषु चरन्ति ।

*arāna m* (om ara√āp - выдыхать) "дыхание вниз" - один из пяти (здесь - десяти) жизненных токов в организме, выводящее продукты жизнедеятельности;

*kṛkara m* - вид куропатки; один из пяти жизн.ветров теле  
*vāyava* - имеющий отношение к ветру, ветренный;

आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु प्राणः संचरति ।

श्रोत्राक्षिकटिगुल्फघ्राणगलस्फिग्देशेषु व्यानः संचरति ।

*kaṭi f* - бедро, ягодица;  
*kaṭideśa m* - поясница;  
*gala m* - шея;  
*sphij f* - бедро, ягодица;

गुदमेढ्रोर्जानूदरवृषणकटिजङ्घानाभिगुदाश्र्यगारेष्वपानः संचरति ।

सर्वसन्धिस्थ उदानः । पादहस्तयोरपि ।

सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी समानः

भुक्तान्नरसादिकं गात्रेभिना सह व्यापयन्द्द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु चरन्समानवायुरग्निना सह साङ्गोपाङ्गकलेवरं व्याप्नोति ।

नागादिवायवः पञ्चत्वगस्थ्यादिसंभवाः ।

तुन्दस्थं जलमन्नं च रसादिषु समीरितं तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि पृथक्कुर्यात् ।

अग्नेरुपरि जलं स्थाप्य जलोपर्यन्नादीनि संस्थाप्य स्वयमपानं सम्प्राप्य तेनैव सह मारुतः प्रयाति देहमध्यगतं ज्वलनम् ।

वायुना पालितो वह्निरपानेन शनैर्देहमध्ये ज्वलति ।

ज्वलनो ज्वालाभिः प्राणेन कोष्ठमध्यगतं जलमत्युष्णामकरोत् ।

*koṣṭha m* - внутренности; брюшная полость;

जलोपरि समर्पितव्यञ्जनसंयुक्तमन्नं वह्निसंयुक्तवारिणा पक्वमकरोत् ।

vyañjana *n* - приправа;

तेन स्वेदमूत्रजलरक्तवीर्यरूपरसपुरीषादिकं प्राणः पृथक्कुर्यात् ।

समानवायुना सह सर्वासु नाडीषु रसं व्यापयञ्च्वासरूपेण देहे वायुश्चरति ।

नवभिव्योमरन्ध्रैः शरीरस्य वायवः कुर्वन्ति विण्मूत्रादिविसर्जनम् ।

viṣṭ - экскременты;

निश्वासोच्छ्वासकासश्च प्राणकर्माच्यते ।

kāsa *m* - кашель;

विण्मूत्रादिविसर्जनमपानवायुकर्म ।

हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्म ।

देहस्योन्नयनादिकमुदानकर्म ।

शरीरपोषणादिकं समानकर्म । उद्गारादि नागकर्म ।

udgāra *m* - извергание (изо рта), рвота, отрыжка;

निमीलनादि कूर्मकर्म । क्षुत्करणं कृकरकर्म ।

nimīlana *n* - закрывание (глаз);

तन्द्रा देवदत्तकर्म । श्लेष्मादि धनञ्जयकर्म ।

tandrā *f* - лень; слабость, вялость;

śleṣman *m* - мокрота, слизь;

एवं नाडीस्थानं वायुस्थानं तत्कर्म च सम्यग्ज्ञात्वा नाडीसंशोधनं कुर्यात् ॥ ४ ॥

यमनियमयुतः पुरुषः सर्वसङ्गविवर्जितः कृतविद्यः

सत्यधर्मरतो जितक्रोधो गुरुशुश्रूषानिरतः पितृमातृविधेयः

स्वाश्रमोक्तसदाचारविद्वच्छिक्षितः

sadācāra *m* - хорошее поведение;

फलमूलोदकान्वितं तपोवनं प्राप्य

रम्यदेशे ब्रह्मघोषसमन्विते स्वधर्मनिरतब्रह्मवित्समावृते

फलमूलपुष्पवारिभिः सुसम्पूर्णे

देवायतने नदीतीरे ग्रामे नगरे वापि सुशोभनमठं

maṭha *m* - келья, хижина;

नात्युच्चनीचायतमल्पद्वारं गोमयादिलिप्तं सर्वरक्षासमन्वितं कृत्वा

तत्र वेदान्तश्रवणं कुर्वन्योगं समारभेत् ।

आदौ विनायकं सम्पूज्य स्वेष्टदेवतां नत्वा पूर्वोक्तासने स्थित्वा

प्राङ्मुख उदङ्मुखो वापि मृद्धासनेषु जितासनगतो

विद्वान्समग्रीवशिरोनासाग्रदृग्भ्रूमध्ये शशभृद्विंबं पश्यन्नेत्राभ्याममृतं पिबेत् ।

द्वादशमात्रया इडया वायुमापूर्योदरे स्थितं ज्वालावलीयुतं रेफबिन्दुयुक्तमग्निमण्डलयुतं

repha m - буква र

āraḡ - наполнять, увеличиваться; исполнять (желание);

ध्यायेद्रेचयेत्पिङ्गलया । पुनः पिङ्गलयापूर्य कुम्भित्वा रेचयेदिडया ।

gessaḡa - выдыхать;

kumbhaya - задерживать дыхание;

त्रिचतुस्त्रिचतुःसप्तत्रिचतुर्मासपर्यन्तं त्रिसन्धिषु तदन्तरालेषु च षड्कृत्व आचरेन्नाडीशुद्धिर्भवति ।

ततः शरीरे लघुदीप्तिवह्निवृद्धिनादाभिव्यक्तिर्भवति ॥ ५ ॥

प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति ।

रेचकपूरककुम्भकभेदेन स त्रिविधः ।

ते वर्णात्मकाः । तस्मात्प्रणव एव प्राणायामः

पद्माद्यासनस्थः पुमान्नासाग्रे शशभृद्विम्बज्योत्स्नाजालवितानिताकारमूर्ती रक्ताङ्गी हंसवाहिनी दण्डहस्ता बाला गायत्री भवति ।

उकारमूर्तिः श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी युवती चक्रहस्ता सावित्री भवति ।

मकारमूर्तिः कृष्णाङ्गी वृषभवाहिनी वृद्धा त्रिशूलधारिणी सरस्वती भवति ।

अकारादित्रयाणां सर्वकारणमेकाक्षरं परंज्योतिः प्रणवं भवतीति ध्यायेत् ।

इडया बाह्याद्वायुमापूर्य षोडशमात्राभिरकारं

चिन्तयन्पूरितं वायुं चतुःषष्टिमात्राभिः कुम्भयित्वाकारं

ध्यायन्पूरितं पिङ्गलया द्वात्रिंशन्मात्रया मकारमूर्तिर्ध्यानेनैवं क्रमेण पुनः पुनः कुर्यात् ॥ ६ ॥

अथासनद्वयो योगी वशी मितहिताशनः

सुषुम्नानाडीस्थमलशोषार्थं योगी बद्धपद्मासनो वायुं चन्द्रेणापूर्य

यथाशक्ति कुम्भयित्वा सूर्येण रेचयित्वा

पुनः सूर्येणापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण

विरेच्य यया त्यजेत्तया सम्पूर्य धारयेत् ।

virēsaḡa - опустошать, осушать, испускать, очищать;

तदेते श्लोका भवन्ति ।

प्राणं प्रागिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्

त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्द्वामया ।

samīraṇa - приводящий в движение, двигающий; m ветер; n движение, быстрота;



सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं सदा तन्वतां  
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १ ॥

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे तु कुम्भकान् ।

शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ २ ॥

paṅyanta *m* - граница, край, предел, -paṅyanta - ограниченный ч.-л.;  
vāga *m* - день недели;

कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ।

उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासनं महत् ॥ ३ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।

दृढता लघुता चापि तस्य गात्रस्य जायते ॥ ४ ॥

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तावन्नियमग्रहः ॥ ५ ॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ ६ ॥

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ७ ॥

यथेष्टधारणाद्वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ ८ ॥

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।

सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ९ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।

यो मनःसुस्थिरो भावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ १० ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥ ११ ॥

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ १२ ॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयन् ।

योगी जराविनिर्मुक्तः षोडशो वयसा भवेत् ॥ १३ ॥

सुखासनस्थो दक्षनाड्या बहिस्थं पवनं समाकृष्याकेशमानखाग्रं कुम्भयित्वा सव्यनाड्या रेचयेत् ।

तेन कपालशोधनं वातनाडीगतसर्वरोगसर्वविनाशनं भवति ।  
 हृदयादिकण्ठपर्यन्तं सस्वनं नासाभ्यां शनैः पवनमाकृष्य यथाशक्ति कुम्भयित्वा इडया विरेच्य गच्छंस्तिष्ठन्कुर्यात् ।  
 तेन श्लेष्महरं जठराग्निवर्धनं भवति ।  
 वक्त्रेण सीत्कारपूर्वकं वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत् ।  
 तेन क्षुत्तृष्णालस्यनिद्रा न जायते ।  
 जिह्वया वायुं गृहीत्वा यथाशक्ति कुम्भयित्वा नासाभ्यां रेचयेत् ।  
 तेन गुल्मप्लीहज्वरपित्तक्षुधादीनि नश्यन्ति ॥  
 अथ कुम्भकः । स द्विविधः सहितः केवलश्चेति ।  
 रेचकपूरकयुक्तः सहितः तद्विवर्जितः केवलः ।  
 केवलसिद्धिपर्यन्तं सहितमभ्यसेत् ।  
 केवलकुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु न तस्य दुर्लभं भवति ।  
 केवलकुम्भकात्कुण्डलिनीबोधो जायते ।  
 ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनोऽभिव्यक्तनादो निर्मुक्तरोगजालो जितबिन्दुः पद्मभिर्भवति ।  
 अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।  
 एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ १४ ॥

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते

*vilīna* (p.p. *om vilī*) - прикрепленный, растворенный, спрятанный;

दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।

मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा

शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ॥ १५ ॥

$\sqrt{\text{sphur}}$  (VI P. *sphurati*; p.p. *sphurita*) бросать; вскакивать, прыгать; волноваться, дрожать;

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणश्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पन्दभावोत्तरम् ।

ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तुविषयं शाण्डिल्य विद्धीह तत् ॥ १६ ॥

तारं ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयन्श्रुवौ ।

पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ १७ ॥

*unmanī*  $\sqrt{\text{kar VIII U}}$  - волновать;

तस्मात्खेचरीमुद्रामभ्यसेत् । तत उन्मनी भवति ।

ततो योगनिद्रा भवति । लब्धयोगनिद्रस्य योगिनः कालो नास्ति ।

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।  
मनसा मन आलोक्य शाण्डिल्य त्वं सुखी भव ॥ १८ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।  
सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तय ॥ १९ ॥

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका ।  
सर्वचिन्तां परित्यज्य चिन्मात्रपरमो भव ॥ २० ॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।  
तथा च लीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ २१ ॥  
vi/lī IX U. - прикреплять к ч.-л. (+Loc.), растворяться, исчезать;

ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते ।  
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ २२ ॥

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।  
मानसे विलयं याते कैवल्यमवशिष्यते ॥ २३ ॥

द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं मुनीश्वर ।  
योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ॥ २४ ॥

तस्मिन्निरोधिते नूनमुपशान्तं मनो भवेत् ।  
मनःस्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ॥ २५ ॥  
spanda m - биеение, волнение, трепет, движение;

सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ व्यवहृतिर्यथा ।  
शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ॥ २६ ॥  
sāmparka m - связь, общение;

अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वं संसारवृत्तिषु ।

यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोहितात् ॥ २७ ॥

āsthā *f* - забота, потребность в ч.-л.;  
ūhitād - от изменений;

एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।

पूरकाद्यनिलायामाहृदाभ्यासादखेदजात् ॥ २८ ॥

spanda *m* - движение, волнение, биение;  
kheda *m* - утомление, усталость, досада, раздражение;

एकान्तध्यानयोगाच्च मनःस्पन्दो निरुध्यते ।

ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ।

सुषुप्ते संविदा ज्ञाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ २९ ॥

anubhāvana *n* - проявление;  
saṃvid *f* - постижение, знание;

तालुमूलगतां यत्ताज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम् ।

ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३० ॥

ghaṅṭikā *f* - колокольчик; язычок на задней части нёба;

प्राणे गलितसंविक्तौ तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे ।

अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३१ ॥

galita - вытекший, угасший, исчезнувший;  
saṃvitti *f* - постижение, знание, восприятие;

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे ।

संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३२ ॥

भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते ।

चेतनैकतने बद्धे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३३ ॥

tāraka *n* - звезда, зрачок;

ओमित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं ज्ञेयात्मकं शिवम् ।

असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३४ ॥

चिरकालं हृदेकान्तव्योमसंवेदान्मुने ।

अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३५ ॥

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः ।

नानादेशिकवक्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३६ ॥

deśika - учитель;

आकुञ्चनेन कुण्डलिन्याः कवाटमुद्धाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।

येन मार्गेण गन्तव्यं तद्वारं मुखेनाच्छाद्य प्रसुप्ता कुण्डलिनी कुटिलाकारा सर्पवद्वेष्टिता भवति ।

सा शक्तिर्येन चालिता स्यात्स तु मुक्तो भवति ।

सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे सुप्ता चेद्योगिनां मुक्तये भवति ।

बन्धनायाधो मूढानाम् ।

इडादिमार्गद्वयं विहाय सुषुम्नामार्गेणागच्छेत्तद्विष्णोः परमं पदम् ।

मरुदभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ ३७ ॥

दिवा न पूजयेद्विष्णुं रात्रौ नैव प्रपूजयेत् ।

सततं पूजयेद्विष्णुं दिवारात्रं न पूजयेत् ॥ ३८ ॥

सुषिरो ज्ञानजनकः पञ्चस्रोतःसमन्वितः ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा त्वं हि शाण्डिल्य तां भज ॥ ३९ ॥

susira n - дыра, отверстие;

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।

तिष्ठतः खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४० ॥

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठन्ती खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं प्रतिष्ठितम् ॥ ४१ ॥

सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बतले पुनः ।

संस्थिता व्योमचक्रे सा मुद्रा नाम्ना च खेचरी ॥ ४२ ॥

छेदनचालनदाहैः फलां परां जिह्वां कृत्वा दृष्टिं भ्रूमध्ये स्थाप्य कपालकुहरे जिह्वा विपरीतगा

यदा भवति तदा खेचरी मुद्रा जायते ।

जिह्वा चित्तं च खे चरति तेनोर्ध्वजिह्वः पुमानमृतो भवति ।

वामपादमूलेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणपादं प्रसार्य तं कराभ्यां धृत्वा नासाभ्यां वायुमापूर्य कण्ठबन्धं समारोप्योर्ध्वतो वायुं धारयेत् ।

तेन सर्वक्लेशहानिः ।

ततः पीयूषमिव विषं जीर्यते ।

क्षयगुल्मगुदावर्तजीर्णत्वगादिदोषा नश्यन्ति ।

एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ।

वामपादपार्श्वं योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चुबुकं निधाय योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत् ।

cubuka - подбородок;

तेनापरोक्षसिद्धिः ।

बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वादरे स्थितम् ।

नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥ ४३ ॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ।

सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः ॥ ४४ ॥

नासाग्रे वायुविजयं भवति ।

नाभिमध्ये सर्वरोगविनाशः ।

पादाङ्गुष्ठधारणाच्छरीरलघुता भवति ।

रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।

श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥ ४५ ॥

सन्ध्योर्ब्राह्मणः काले वायुमाकृष्य यः पिबेत् ।

त्रिमासात्तस्य कल्याणी जायते वाक् सरस्वती ॥ ४६ ॥

एवं षण्मासाभ्यासात्सर्वरोगनिवृत्तिः ।

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ।

यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥ ४७ ॥

आत्मन्यात्मानमिडया धारयित्वा भ्रुवोरन्तरे ।  
विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते ॥ ४८ ॥

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ तुन्दस्य पार्श्वयोः ।  
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः स विमुच्यते ॥ ४९ ॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यं तु जिह्वयारोप्य मारुतम् ।  
विभेद्य त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥ ५० ॥  
ज्वराः सर्वेऽपि नश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।

मुहूर्तमपि यो नित्यं नासाग्रे मनसा सह ॥ ५१ ॥

सर्वं तरति पाप्मानं तस्य जन्मशतार्जितम् ।  
तारसंयमात्सकलविषयज्ञानं भवति ।  
नासाग्रे चित्तसंयमादिन्द्रलोकज्ञानम् ।  
तदधश्चित्तसंयमाद्ग्निलोकज्ञानम् ।  
चक्षुषि चित्तसंयमात्सर्वलोकज्ञानम् ।  
श्रोत्रे चित्तस्य संयमाद्यमलोकज्ञानम् ।  
तत्पार्श्वे संयमान्निर्ऋतिलोकज्ञानम् ।  
पृष्ठभागे संयमाद्वरुणलोकज्ञानम् ।  
वामकर्णे संयमाद्वायुलोकज्ञानम् ।  
कण्ठे संयमात्सोमलोकज्ञानम् ।  
वामचक्षुषि संयमाच्छिवलोकज्ञानम् ।  
मूर्ध्नि संयमाद्ब्रह्मलोकज्ञानम् ।  
पादाधोभागे संयमादतललोकज्ञानम् ।

7 подземных миров - atala, vitala, nitala, sutala, mahātala, rasātala, talātala (вместо nitala в других списках pātala)

पादे संयमाद्वितललोकज्ञानम् ।

पादसन्धौ संयमान्नितललोकज्ञानम् ।  
 जङ्घे संयमात्सुतललोकज्ञानम् ।  
 जानौ संयमान्महातललोकज्ञानम् ।  
 उरौ चित्तसंयमाद्रसातललोकज्ञानम् ।  
 कटौ चित्तसंयमात्तलातललोकज्ञानम् ।  
 नाभौ चित्तसंयमाद्भ्रूलोकज्ञानम् ।  
 कुक्षौ संयमाद्भ्रुवर्लोकज्ञानम् ।  
 हृदि चित्तस्य संयमात्स्वर्लोकज्ञानम् ।  
 हृदयोर्ध्वभागे चित्तसंयमान्महर्लोकज्ञानम् ।  
 कण्ठे चित्तसंयमाज्जनोलोकज्ञानम् ।  
 भ्रूमध्ये चित्तसंयमात्तपोलोकज्ञानम् ।  
 मूर्ध्नि चित्तसंयमात्सत्यलोकज्ञानम् ।  
 धर्माधर्मसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।  
 तत्तज्जन्तुध्वनौ चित्तसंयमात्सर्वजन्तुरुतज्ञानम् ।  
 संचितकर्मणि चित्तसंयमात्पूर्वजातिज्ञानम् ।  
 परचित्ते चित्तसंयमात्परचित्तज्ञानम् ।  
 कायरूपे चित्तसंयमादन्यादृश्यरूपम् ।  
 बले चित्तसंयमाद्भ्रुनुमदादिबलम् ।  
 सूर्ये चित्तसंयमाद्भ्रुवनज्ञानम् ।  
 चन्द्रे चित्तसंयमात्ताराव्यूहज्ञानम् ।  
 व्युत्था त - движение;  
 ध्रुवे तद्गतिदर्शनम् ।  
 स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ।  
 नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।  
 कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।  
 कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।  
 तारे सिद्धदर्शनम् ।  
 कायाकाशसंयमादाकाशगमनम् ।  
 तत्तत्स्थाने संयमात्तत्तत्सिद्धयो भवन्ति ॥ ७॥



अथ प्रत्याहारः । स पञ्चविधः

विषयेषु विचरतामिन्द्रियाणां बलादाहरणं प्रत्याहारः ।

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति प्रत्याहारः ।

नित्यविहितकर्मफलत्यागः प्रत्याहारः ।

सर्वविषयपराङ्मुखत्वं प्रत्याहारः ।

अष्टादशसु मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणं प्रत्याहारः ।

पादाङ्गुष्ठगुल्फजङ्घाजानूरुपायुमेढ्रनाभिहृदयकण्ठकूपतालुनासाक्षिभ्रूमध्यललाटमूर्ध्नि स्थानानि ।

तेषु क्रमादारोहावरोहक्रमेण प्रत्याहरेत् ॥ ८ ॥

अथ धारणा । सा त्रिविधा ।

आत्मनि मनोधारणं दहराकाशे बाह्याकाशधारणं पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति ॥ ९ ॥

dahara - мелкий, тонкий;

अथ ध्यानम् । तद्विधं सगुणं निर्गुणं चेति ।

सगुणं मूर्तिध्यानम् । निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् ॥ १० ॥

अथ समाधिः ।

जीवात्मपरमात्मैक्यावस्थात्रिपुटीरहिता परमानन्दस्वरूपा शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ॥ ११ ॥

इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १ ॥

## ГЛАВА II

अथ ह शाण्डिल्यो ह वै ब्रह्मर्षिश्चतुर्षु वेदेषु ब्रह्मविद्यामलभमानः किं नामेत्यथर्वाणं

भगवन्तमुपसन्नः पप्रच्छाधीहि भगवन् ब्रह्मविद्यां येन श्रेयोऽवाप्स्यामीति ।

स होवाचाथर्वा शाण्डिल्य सत्यं विज्ञानमनन्तं ब्रह्म यस्मिन्निदमोतं च प्रोतं च ।

ā√ve (pr.āvayati, p.p. ota) P. – ткать, плести, соединять;  
prota (p.p. от pra√ve) – сплетенный, сшитый, соединенный;

यस्मिन्निदं स च विचैति सर्वं यस्मिन्विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति ।

तदपाणिपादमचक्षुःश्रोत्रमजिह्वमशरीरमग्राह्यमनिर्देश्यम् ।

यतो वाचो निवर्तन्ते । अप्राप्य मनसा सह ।

यत्केवलं ज्ञानगम्यम् ।

प्रज्ञा च यस्मात्प्रसृता पुराणी ।

यदेकमद्वितीयम् ।

आकाशवत्सर्वगतं सुसूक्ष्मं निरञ्जनं निष्क्रियं सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं शिवं प्रशान्तममृतं तत्परं च ब्रह्म ।

तत्त्वमसि । तज्ज्ञानेन हि विजानीहि य एको देव आत्मशक्तिप्रधानः सर्वज्ञः सर्वेश्वरः

सर्वभूतान्तरात्मा सर्वभूताधिवासः सर्वभूतनिगूढो भूतयोनिर्योगैकगम्यः ।

यश्च विश्वं सृजति विश्वं विभर्ति विश्वं भुङ्क्ते स आत्मा ।

आत्मनि तं तं लोकं विजानीहि ।

मा शोचीरात्मविज्ञानी शोकस्यान्तं गमिष्यति ॥

इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २ ॥

### ГЛАВА III

अथैनं शाण्डिल्योऽथर्वाणं पप्रच्छ यदेकमक्षरं निष्क्रियं शिवं सन्मात्रं परंब्रह्म ।

तस्मात्कथमिदं विश्वं जायते कथं स्थीयते कथमस्मिंल्लीयते ।

तन्मे संशयं छेत्तुमर्हसीति ।

स होवाचाथर्वा सत्यं शाण्डिल्य परंब्रह्म निष्क्रियमक्षरमिति ।

अथाप्यस्यारूपस्य ब्रह्मणस्त्रीणि रूपाणि भवन्ति सकलं निष्कलं सकलनिष्कलं चेति ।

यत्सत्यं विज्ञानमानन्दं निष्क्रियं निरञ्जनं सर्वगतं सुसूक्ष्मं सर्वतोमुखमनिर्देश्यममृतमस्ति तदिदं निष्कलं

रूपम् ।

अथास्य या सहजास्त्यविद्या मूलप्रकृतिर्माया लोहितशुक्लकृष्णा ।

तया सहायवान् देवः कृष्णपिङ्गलो ममेश्वर ईष्टे ।

sahaja – природный, естественный, врожденный;

तदिदमस्य सकलनिष्कलं रूपम् ॥

अथैष ज्ञानमयेन तपसा चीयमानोऽकामयत बहु स्यां प्रजायेयेति ।

अथैतस्मात्तप्यमानात्सत्यकामात्त्रीण्यक्षराण्यजायन्त ।

तिस्रो व्याहृतयस्त्रिपदा गायत्री त्रयो वेदास्त्रयो देवास्त्रयो वर्णास्त्रयोऽग्नयश्च जायन्ते ।

vyāhṛti f – высказывание;

योऽसौ देवो भगवान्सर्वैश्वर्यसम्पन्नः सर्वव्यापी सर्वभूतानां हृदये संनिविष्टो मायावी मायया क्रीडति

māyāvin - обладающий волшебной силой, обманывающий; m волшебник;

स ब्रह्मा स विष्णुः स रुद्रः स इन्द्रः स सर्वे देवाः सर्वाणि भूतानि स एव पुरस्तात्स एव पश्चात्स एवोत्तरतः स एव दक्षिणतः स

एवाधस्तात्स एवोपरिष्ठात्स एव सर्वम् ।

अथास्य देवस्यात्मशक्तेरात्मक्रीडस्य भक्तानुकंपिनो दत्तात्रेयरूपा सुररूपा तनूरवासा इन्दीवरदलप्रख्या

चतुर्बाहुरघोरापापकशिनी ।

tanū f – тело, лицо, особа;  
avāsas – без одежды;  
indīvara m, n – цветок синего лотоса;

तदिदमस्य सकलं रूपम् ॥ १ ॥

अथ हैनमथर्वाणं शाण्डिल्यः पप्रच्छ भगवन्सन्मात्रं चिदानन्दैकरसं कस्मादुच्यते परं ब्रह्मेति ।

ekarasa – находящий удовольствие только в одном;

स होवाचाथर्वा यस्माच्च बृहति बृंहयति च सर्वं तस्मादुच्यते परंब्रह्मेति ।

bṛhant – высокий, большой; n высота;  
bṛṇhaya (caus. om bṛṇh) – усиливать, увеличивать;

अथ कस्मादुच्यते आत्मेति ।

यस्मात्सर्वमाप्नोति सर्वमादत्ते सर्वमत्ति च तस्मादुच्यते आत्मेति ।

अथ कस्मादुच्यते महेश्वर इति ।

यस्मान्महत ईशः शब्दध्वन्या चात्मशक्त्या च महत ईशते तस्मादुच्यते महेश्वर इति ।

अथ कस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति ।

यस्मात्सुदुश्चरं तपस्तप्यमानायात्रये पुत्रकामायातितरां तुष्टेन भगवता ज्योतिर्मयेनात्मैव दत्तो

यस्मान्चानसूयायामत्रेस्तनयोऽभवत्तस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति ।

अथ योऽस्य निरुक्तानि वेद स सर्वं वेद ।

अथ यो ह वै विद्ययै न परमुपास्ते सोऽहमिति स ब्रह्मविद्भवति ॥

अत्रैते श्लोका भवन्ति ॥

दत्तात्रेयं शिवं शान्तमिन्द्रनीलनिभं प्रभुम् ।

आत्ममायारतं देवमवधूतं दिगम्बरम् ॥ १ ॥

indranīla m – сапфир;  
avadhūta m – философ, знаток божественного начала;

भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं जटाजूटधरं विभुम् ।

jūṭa m – спутанные волосы;

चतुर्बाहुमुदाराङ्गं प्रफुल्लकमलेक्षणम् ॥ २ ॥

ज्ञानयोगनिधिं विश्वगुरुं योगिजनप्रियम् ।

भक्तानुकंपिनं सर्वसाक्षिणं सिद्धसेवितम् ॥ ३ ॥

एवं यः सततं ध्यायेद्देवदेवं सनातनम् ।

स मुक्तः सर्वपापेभ्यो निःश्रेयसमवाप्नुयात् ॥ ४ ॥

niḥśreyasa - лучший, высший; *॥* благо, счастье;

इत्योँ सत्यमित्युपनिषत् ॥

इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३ ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इति शाण्डिल्योपनिषत्समाप्ता ॥