शाण्डिल्योपनिषत्

शाण्डिल्योपनिषत्प्रोक्तयमाद्यष्टाङ्गयोगिनः ।
यद्बोधाद्यान्ति कैवल्यं स रामो मे परा गतिः ॥
yad-bodhād-yānti kaivalyaṃ sa rāmo me parā gatiḥ

kaivalya *n* - обособленность, исключительность, единичность;

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

शाण्डिल्यो ह वा अथर्वाणं पप्रच्छात्मलाभोपायभूतमष्टाङ्गयोगमनुब्रूहीति ।

atharvan *m* - жрец, совершающий огненное жертвоприношение; nom.pr. 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 ।

ārjava *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॥

तपःसन्तोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणह्रीमतिजपो व्रतानि दश नियमाः ।

saṃtoṣa *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;

ह्रीर्नाम वेदलौकिकमार्गकुत्सितकर्मणि लज्जा ।

laukika - мирской, повседневный; *pl.* простые люди;
kutsita - осуждаемый, порицаемый;

मतिर्नाम वेदविहितकर्ममार्गेषु श्रद्धा ।
जपो नाम विधिवद्गुरूपदिष्टवेदाविरुद्धमन्त्राभ्यासः ।
तद्द्विविधं वाचिकं मानसं चेति ।
मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम् ।
वाचिकं द्विविधमुच्चैरुपांशुभेदेन ।

upāṃśu *adv.* - тихо;

उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम् । उपांशु सहस्रगुणम् । मानसं कोटिगुणम् ।

uccāraṇa *n* - произношение, высказываие;

व्रतं नाम वेदोक्तविधिनिषेधानुष्ठाननैयत्यम् ॥ २॥

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

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयूराख्यान्यासनान्यष्टौ ।
स्वस्तिकं नाम जानूर्वोरन्तरे 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 निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां 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॥
व्यक्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ ६॥
योनीं वामेन सम्पीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ।
भ्रूमध्ये च मनोलक्ष्यं सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ७॥

medhra *n* - пенис;

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
पादपार्श्वे तु पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥ ८॥

vṛṣaṇa *m* - мошонка;
sīvanī *f* - крайняя плоть;

सम्पीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमुदीरितम् ॥ ९॥
अवष्टभ्य धरां सम्यक्तलाभ्यां तु करद्वयोः ।
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ॥ १०॥
समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः ।
मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ११॥

kūrpara *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;

गुदाद्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्राद्व्यङ्गुलादधो देहमध्यं मनुष्याणां भवति ।
चतुष्पदां हृन्मध्यम् । विहङ्गानां तुन्दमध्यम् ।

tunda *n* - живот;

देहमध्यं नवाङ्गुलं चतुरङ्गुलमुत्सेधायतमण्डाकृति । तन्मध्ये नाभिः ।

utsedha *m* - высота;
maṇḍa *m, n* - украшение; рисовый отвар; голова

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 ।

samāveṣṭaya - 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, корня;

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 ।

पायुमूलादधोर्ध्वगालम्बुसा भवति ।

pāyu *m* - анус;

एताश्च चतुर्दशसु नाडीष्वन्या नाड्यः संभवन्ति ।

तास्वन्यास्तास्वन्या भवन्तीति विज्ञेयाः ॥

यथाश्वत्थादिपत्रं शिराभिर्व्याप्तमेवं शरीरं नाडीभिर्व्याप्तम् ।

śirā *f* - прожилка (у листа); жила, вена, кровеносный сосуд;

vyāp V U. - проникать, наполнять;

प्राणापानसमानोदानव्याना नागकूर्मकृकरदेवदत्तधनञ्जया एते दश वायवः सर्वासु नाडीषु चरन्ति ।

apāna *m* (*от* apa√ān - 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, ветреный;

आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु प्राणः संचरति ।

श्रोत्राक्षिकटिगुल्फघ्राणगलस्फिग्देशेषु व्यानः संचरति ।

kaṭi *f* - бедро, ягодица;

kaṭideśa *m* - поясница;

gala *m* - шея;

sphij *f* - бедро, ягодица;

गुदमेढ्रोरुजानूदरवृषणकटिजङ्घानाभिगुदाग्न्यगारेष्वपानः संचरति ।

सर्वसन्धिस्थ उदानः । पादहस्तयोरपि ।

सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी समानः

भुक्तान्नरसादिकं गात्रेग्निना सह व्यापयन्द्विसप्ततिसहस्रेषु 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 जलमत्युष्णमकरोत् ।

koṣṭha *m* - внутренности; брюшная полость;

जलोपरि समर्पितव्यञ्जनसंयुक्तमन्नं वह्निसंयुक्तवारिणा पक्वमकरोत् ।

vyañjana *n* - приправа;

तेन स्वेदमूत्रजलरक्तवीर्यरूपरसपुरीषादिकं प्राणः पृथक्कुर्यात् ।

समानवायुना सह सर्वासु नाडीषु रसं व्यापयञ्छ्वासरूपेण देहे वायुश्चरति ।

नवभिर्व्योमरन्ध्रैः शरीरस्य वायवः कुर्वन्ति विण्मूत्रादिविसर्जनम् ।

viṣ *f* - экскременты;

निश्वासोच्छ्वासकासश्च प्राणकर्मोच्यते ।

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 मृद्वासनेषु जितासनगतो
विद्वान्समग्रीवशिरोनासाग्रदृग्भ्रूमध्ये शशभृद्बिंबं पश्यन्नेत्राभ्याममृतं पिबेत् ।
द्वादशमात्रया इडया वायुमापूर्योदरे स्थितं ज्वालावलीयुतं रेफबिन्दुयुक्तमग्निमण्डलयुतं

repha *m* - буква र

āpar - наполнять, увеличиваться; исполнять (желание);

ध्यायेद्रेचयेत्पिङ्गलया । पुनः पिङ्गलयापूर्य कुम्भित्वा रेचयेदिडया ।

recaya - выдыхать;
kumbhaya - задерживать дыхание;

त्रिचतुस्त्रिचतुःसप्तत्रिचातुर्मासपर्यन्तं त्रिसन्धिषु तदन्तरालेषु च षट्कृत्व आचरेन्नाडीशुद्धिर्भवति ।
ततः शरीरे लघुदीप्तिवह्निवृद्धिनादाभिव्यक्तिर्भवति ॥ ५॥

प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति ।
रेचकपूरककुम्भकभेदेन स त्रिविधः ।
ते वर्णात्मकाः । तस्मात्प्रणव एव प्राणायामः
पद्माद्यासनस्थः पुमान्नासाग्रे शशभृद्बिम्बज्योत्स्नाजालवितानिताकारमूर्ती 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 कुम्भयित्वोकारं
ध्यायन्पूरितं पिङ्गलया द्वात्रिंशन्मात्रया मकारमूर्तिध्यानेनैवं क्रमेण पुनः पुनः कुर्यात् ॥ ६॥

अथासनदृढो योगी वशी मितहिताशनः
सुषुम्नानाडीस्थमलशोषार्थं योगी बद्धपद्मासनो वायुं चन्द्रेणापूर्य
यथाशक्ति कुम्भयित्वा सूर्येण रेचयित्वा
पुनः सूर्येणापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण
विरेच्य यया त्यजेत्तया सम्पूर्य धारयेत् ।

virecaya - опустошать, осушать, испускать, очищать;

तदेते श्लोका भवन्ति ।

प्राणं प्रागिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
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 ॥
paryanta *m* - граница, край, предел, -paryanta - ограниченный ч.-л.;
vāra *m* - день недели;
कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्त्युत्तमे 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 पट्वग्निर्भवति ।
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ १४॥

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते

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

दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा
शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ॥ १५॥

√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 किञ्चिदुन्नमयन्भ्रुवौ ।
पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ १७॥

unmanī kar - 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॥

vilī IX U. - прикреплять е (+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 ।

मनःस्पन्दोपशान्त्या संसारः प्रविलीयते ॥ २५॥

spanda *m* - биение, волнение, трепет, движение;

सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ व्यवहृतिर्यथा ।
शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ॥ २६॥

saṃparka *m* - связь, общение;

अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वं संसारवृत्तिषु ।
यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोहितात् ॥ २७ ॥

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

एकतत्त्वदृढाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।
पूरकाद्यनिलायामादृढाभ्यासादखेदजात् ॥ 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 यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम् ।
ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३०॥

ghaṇṭikā *f* - колокольчик;

प्राणे गलितसंवित्तौ 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 हृदेकान्तव्योमसंवेदनान्मुने ।
अवासनमनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३५॥

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः ।

नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३६॥
deśika - учитель;

आकुञ्चनेन कुण्डलिन्याः कवाटमुद्घाट्य मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।
येन मार्गेण गन्तव्यं तद्द्वारं 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 पञ्चस्त्रोतःसमन्वितः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ३९॥
suṣira *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 ।
वामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणचरणं वामोरूपरि संस्थाप्य वायुमापूर्य हृदये चुबुकं निधाय योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये यथाशक्ति धारयित्वा स्वात्मानं भावयेत् ।
cubuka - подбородок;
तेनापरोक्षसिद्धिः ।
बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
नाभिमध्ये च नासाग्रे पदाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥ ४३॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो भवेद्योगी गतक्लमः ॥ ४४॥

नासाग्रे वायुविजयं भवति ।
नाभिमध्ये सर्वरोगविनाशः ।
पादाङ्गुष्ठदारणाच्छरीरलघुता भवति ।
रसनाद्वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहौ तु न स्यातां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥ ४५॥

सन्ध्ययोर्ब्राह्मणः 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 ।
तदधश्चित्तसंयमादग्निलोकज्ञानम् ।
चक्षुषि चित्तसंयमात्सर्वलोकज्ञानम् ।
श्रोत्रे चित्तस्य संयमाद्यमलोकज्ञानम् ।
तत्पार्श्वे संयमान्निरृतिलोकज्ञानम् ।
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 pātāla)

पादे संयमाद्वितललोकज्ञानम् ।
पादसन्धौ संयमान्नितललोकज्ञानम् ।
जङ्घे संयमात्सुतललोकज्ञानम् ।
जानौ संयमान्महातललोकज्ञानम् ।
ऊरौ चित्तसंयमाद्रसातललोकज्ञानम् ।
कटौ चित्तसंयमात्तलातललोकज्ञानम् ।
नाभौ चित्तसंयमाद्भूलोकज्ञानम् ।
कुक्षौ संयमाद्भुवर्लोकज्ञानम् ।
हृदि चित्तस्य संयमात्स्वर्लोकज्ञानम् ।
हृदयोर्ध्वभागे चित्तसंयमान्महर्लोकज्ञानम् ।
कण्ठे चित्तसंयमाज्जनोलोकज्ञानम् ।
भ्रूमध्ये चित्तसंयमात्तपोलोकज्ञानम् ।
मूर्ध्नि चित्तसंयमात्सत्यलोकज्ञानम् ।
धर्माधर्मसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।
तत्तज्जन्तुध्वनौ चित्तसंयमात्सर्वजन्तुरुतज्ञानम् ।
संचितकर्मणि चित्तसंयमात्पूर्वजातिज्ञानम् ।
परचित्ते चित्तसंयमात्परचित्तज्ञानम् ।
कायरूपे चित्तसंयमादन्यादृश्यरूपम् ।
बले चित्तसंयमाद्धनुमदादिबलम् ।
सूर्ये चित्तसंयमाद्भुवनज्ञानम् ।
चन्द्रे चित्तसंयमात्ताराव्यूहज्ञानम् ।

vyūha *m* - движение;

ध्रुवे तद्गतिदर्शनम् ।
स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ।
नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।
कण्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः ।
कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।
तारे सिद्धदर्शनम् ।
कायाकाशसंयमादाकाशगमनम् ।
तत्तत्स्थाने संयमात्तत्तत्सिद्धयो भवन्ति ॥ ७॥

अथ प्रत्याहारः । स पञ्चविधः
विषयेषु विचरतामिन्द्रियाणां बलादाहरणं प्रत्याहरः ।
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 । तद्विविधं सगुणं निर्गुणं चेति ।
सगुणं मूर्तिध्यानम् । निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् ॥ १०॥

अथ समाधिः ।
जीवात्मपरमात्मैक्यावस्थात्रिपुटीरहिता परमानन्दस्वरूपा शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ॥ ११॥

इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १॥

ГЛАВА II

अथ ह शाण्डिल्यो ह वै ब्रह्मऋषिश्चतुर्षु वेदेषु ब्रह्मविद्यामलभमानः किं नामेत्यथर्वाणं भगवन्तमुपसन्नः पप्रच्छाधीहि भगवन् ब्रह्मविद्यां येन श्रेयोऽवाप्स्यामीति ।
स होवाचाथर्वा शाण्डिल्य सत्यं विज्ञानमनन्तं ब्रह्म यस्मिन्निदमोतं च प्रोतं च ।

āve (pr.āvayati, p.p. ota) P. – ткать, плести, соединять;
prota (p.p. от prave) – сплетенный, сшитый, соединенный;

यस्मिन्निदं सं 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 बिभर्ति 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 एवोपरिष्टात्स एव सर्वम् ।
Он — Брахма; Он — Вишну; Он — Рудра; Он — Индра; Он — все боги и все существа. Он спереди, он сзади; он слева; он справа; он внизу; он вверху. Он — всё.
अथास्य देवस्यात्मशक्तेरात्मक्रीडस्य भक्तानुकंपिनो दत्तात्रेयरूपा सुरूपा 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;
bṛṃhaya (caus. *om* bṛṃh) – 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 यस्माच्चानसूयायामत्रेस्तनयोऽभवत्तस्मादुच्यते दत्तात्रेय इति ।
अथ योऽस्य निरुक्तानि वेद स सर्वं वेद ।
अथ यो ह वै विद्ययैनं 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; *n* благо, счастье;

इत्योँ सत्यमित्युपनिषत् ॥

इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम 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 ॥