

॥श्रीयोगयाज्ञवल्क्यसंहिता ॥

śrī-yoga-yājñavalkya-saṁhitā

Сборник по йоге Яджнявалкьи

॥ अथ प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ *atha prathamodhyāyaḥ* ॥

atha prathamāḥ adhyāyaḥ

atha – итак, *prathamāḥ* - первый, *adhyāyaḥ* - раздел

Итак, первый раздел.

याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलम् ।

सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणम् ॥१॥

*yājñavalkyaṃ muniśreṣṭhaṃ sarvajñaṃ jñānanirmalam ।
sarvaśāstrārthatattvajñaṃ sadā dhyānaparāyaṇam ॥1॥*

*yājñavalkyam muniśreṣṭham sarvajñam jñānanirmalam ।
sarvaśāstrārthatattvajñam sadā dhyānaparāyaṇam ॥*

yājñavalkyam – Яджнявалкью, *muniśreṣṭham* – лучшего из мудрецов, *sarvajñam* – всё знающего, *jñānanirmalam* – тот, чьё знание без грязи.

sarvaśāstrārthatattvajñam – знающего таттву всех шастр, *sadā* – всегда, *dhyānaparāyaṇam* – имеющего высшей целью дхйану

Яджнавалкью, лучшего из муни, всё знающего, обладающего чистым знанием, Знающего суть (*tattva*) предписаний всех шастр, посветившего себя дхйане.

वेदवेदाङ्गतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितम् ।

जितेन्द्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितामयम् ॥२॥

vedavedāṅgatattvajñam yogeṣu pariniṣṭhitam ।

jitendriyam jitaakrodham jitāhāram jitāmayam ॥2॥

vedavedāṅgatattvajñam yogeṣu pariniṣṭhita

jitendriyam jitaakrodham jitāhāram jitāmayam

vedavedāṅgatattvajñam – знающего таттву всех вед и веданг, *yogeṣu* – в йогах, *pariniṣṭhitam* – совершенного, *jitendriyam* – победившего чувства, *jitaakrodham* – победившего гнев, *jitāhāram* – победившего еду, *jitāmayam* – победившего болезни.

Знающего суть (*tattva*) вед с ведангами, в йогах совершенного,
Победившего чувства, гнев, болезни и
стремление к пище.

तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियम् ।

तपोवनगतं सौम्यं सन्ध्योपासनतत्परम्¹ ॥ ३ ॥

tapasvinam jitāmitram brahmaṇyam brāhmaṇapriyam ।

tapovanagataṁ saumyaṁ sandhyopāsanatatparam ॥3 ॥

tapasvinam jitāmitram brahmaṇyam brāhmaṇapriyam

tapovanagataṁ saumyaṁ sandhyopāsanatatparam

tapasvinam – обладающего тапасом, *jitāmitram* – победившего (внутренних) врагов, *brahmaṇyam* – посвятившего себя Брахману, *brāhmaṇapriyam* – друга тех, кто посвятил себя Брахману, *tapovanagataṁ* – ушедшего в лес для тапаса, *saumyaṁ* – дружелюбного, *sandhyopāsanatatparam* – посвятившего себя почитанию сандхйев.

Накопившего тапас, победившего (внутренних) врагов, посвятившего себя Брахману, друга посвятивших себя Брахману, Ушедшего в лес для тапаса, дружелюбного, посвятившего себя жертвоприношениям сандхьям².

¹ सन्ध्यावन्दन sandhyAvandana n. morning and evening hymns and acts of worship (Молитвы на рассвете, в полдень и в сумерках известны как сандхья-упасана.)

² Сандхья – смена времён дня (утренние сумерки, зенит, вечерние)

ब्रह्मविद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्च समावृतम् ।

सर्वभूतसमं शान्तं सत्यसन्धं गतक्लमम् ॥४॥

brahmavidbhirmahābhāgairbrāhmaṇaiśca samāvṛtam ।

sarvabhūtasamaṃ śāntaṃ satyasandham gataklamam ॥4॥

brahmavidbhiḥ mahābhāgaiḥ brāhmaṇaiḥ ca samāvṛtam

sarvabhūtasamaṃ śāntam satyasandham gataklamam

brahmavidbhiḥ - знающими Брахмана, *mahābhāgaiḥ* -

выдающимися, *brāhmaṇaiḥ* - посвятившими себя Брахману, *ca* – и,

samāvṛtam – окружённого, *sarvabhūtasamaṃ* – одинаково

(относящемуся) ко всем живым существам, *śāntam* –

умиротворённого, *satyasandham* – верного своему слову,

gataklamam – лишённого усталости.

Окружённого знающими Веды выдающимися людьми, посвятившими себя Брахману, Одинаково (относящегося) ко всем живым существам, умиротворённого, верного своему слову, лишённого усталости³.

³ Не устающего от постоянных аскез

गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनम् ।

ब्रुवन्तं परमात्मानमृषीणामुग्रतेजसाम् ॥५॥

guṇajñam sarvabhūteṣu parārthaikaprayojanam ।

bruvantaṁ paramātmānamṛṣīṇāmugratejasām ॥5॥

guṇajñam sarvabhūteṣu parārthaikaprayojanam

bruvantaṁ paramātmānam ṛṣīṇām ugratejasām

guṇajñam – знающего добродетели, *sarvabhūteṣu* – во всех живых существах, *parārthaikaprayojanam* – того, у кого единственная цель – благо других, *bruvantaṁ* – говорящего, *paramātmānam* – о Параматмане, *ṛṣīṇām* – среди риш, *ugratejasām* – обладающих большой энергией

Знающего добродетели всех живых существ,
имеющий единственную цель – благо других.
Рассказывающего о высшем Я среди ришей,
обладающих большой энергией.

तमेवं गुणसम्पन्नं नारीणामुत्तमा वधूः ।

मैत्रेयी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा ॥६॥

tamevaṃ guṇasampannaṃ nārīṇāmuttamā vadhūḥ ।

maitreyī ca mahābhāgā gārgī ca brahmaavidvarā ॥6॥

tam evaṃ guṇasampannam nārīṇām uttamā vadhūḥ

maitreyī ca mahābhāgā gārgī ca brahmaavidvarā

tam – его, *evam* – так, *guṇasampannam* – наделённого добродетелями, *nārīṇām* – среди женщин, *uttamā* – лучшая, *vadhūḥ* - женщина(жена), *maitreyī* – дружелюбная (Майтрей??), *ca* – и, *mahābhāgā* – выдающаяся, *gārgī* – Гарги, *ca* – и, *brahmaavidvarā* – лучшая из знающих Брахмана.

Его, так наделённого добродетелями, и лучшая из женщин, Майтреи, и выдающаяся Гарги, лучшая из знающих Веды.

सभामध्यगता चेयमृषीणामुग्रतेजसाम् ।

प्रणम्य दण्डवद्भूमौ गार्ग्येतद्वाक्यमब्रवीत् ॥ ७ ॥

sabhāmadhyagatā ceyamṛṣīṇāmugratejasām ।

praṇamya daṇḍavadbhūmau gārgyetaadvākyamabravīt ॥7 ॥

sabhāmadhyagatā ca iyam ṛṣīṇām ugratejasām

praṇamya daṇḍavat bhūmau gārgī etat vākyam abravīt

sabhāmadhyagatā – пришедшая в середину собрания, *ca* – и, *iyam* – она, *ṛṣīṇām* – среди ришей, *ugratejasām* – обладающих большой энергией, *praṇamya* – поклонившись, *daṇḍavat* – как палка, *bhūmau* – на земле, *gārgī* – Гарги, *etat* – это, *vākyam* – слово, *abravīt* – молвила.

И пришедшая в собрание обладающих большой энергией риши,

Поприветствовала, распростёршись на земле.

И сказала такую речь.

गार्ग्यवाच

gārgyuvāca

gārgī uvāca

Гарги сказала

भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।

योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥८॥

bhagavansarvaśāstrajña sarvabhūtahite rata ।

yogatattvaṃ mama brūhi sāṅgopāṅgaṃ vidhānataḥ ॥8॥

bhagavan sarvaśāstrajña sarvabhūtahite rata ।

yogatattvam mama brūhi sāṅgopāṅgam vidhānataḥ ॥8॥

bhagavan – о Бхагаван, *sarvaśāstrajña* – знающий все шастры, *sarvabhūtahite* – в благе всех живых существ, *rata* – радующийся, *yogatattvam* – суть йоги, *mama* – у меня, *brūhi* – скажи, *sāṅgopāṅgam* – целиком⁴, *vidhānataḥ* - как положено

О Бхагаван, знающий все шастры, радующийся благополучию всех живых существ.

Поведай мне суть (*tattva*) йоги подробно и по порядку, как положено.

⁴ Дословно: с основными и вспомогательными частями

एवं पृष्ठः स भगवान्सभामध्ये स्त्रिया तया ।

ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ॥९॥

evam pṛṣṭaḥ sa bhagavānsabhāmadhye striyā tayā ।

ṛṣīnālokyā netrābhyāṃ vākyametadabhāṣata ॥9॥

evam pṛṣṭaḥ sa bhagavān sabhāmadhye striyā tayā

ṛṣīn ālokyā netrābhyāṃ vākyam etat abhāṣata

evam – так, *pṛṣṭaḥ* - спрошенный, *sa* – тот, *bhagavān* – Бхагаван, *sabhāmadhye* – в середине собрания, *striyā* – женщиной, *tayā* – той, *ṛṣīn* – на ришей, *ālokyā* – посмотрев, *netrābhyāṃ* – глазами, *vākyam* – слово, *etat* – это, *abhāṣata* – сказал

Так спрошенный этой женщиной в собрании, тот
бхагаван,

Взглянув на ришей глазами, эту речь сказал.

याज्ञवल्क्य उवाच

yājñavalkya uvāca

yājñavalkyaḥ uvāca

Яджнявалкья сказал

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते गार्गी ब्रह्मविदां वरे ।

वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मणा कीर्तितं पुरा ॥१०॥

uttiṣṭhotttiṣṭha bhadraṃ te gārgi brahmadevīdāṃ vare ।

vakṣyāmi yogasarvasvaṃ brahmaṇā kīrtitaṃ purā ॥10॥

uttiṣṭha uttiṣṭha bhadraṃ te gārgi brahmadevīdāṃ vare

vakṣyāmi yogasarvasvaṃ brahmaṇā kīrtitaṃ purā

uttiṣṭha – встань, *bhadraṃ* – благо, *te* – тебе, *gārgi* – о Гарги,

brahmadevīdāṃ – среди знающих Брахмана, *vare* – о Лучшая, *vakṣyāmi*

– скажу, *yogasarvasvaṃ* – полностью йогу, *brahmaṇā* – Брахмой,

kīrtitaṃ – рассказанную, *purā* – ранее

Пожалуйста⁵, встань, благо тебе, о Гарги, лучшая из знающих веды.

Расскажу всю йогу, прежде рассказанную Брахмой.

⁵ В оригинале «встань, встань». Повторение в индийской культуре заменяет вежливые слова.

समाहितमना गार्गी शृणु त्वं गदतो मम ।

इत्युक्त्वा ब्रह्मविच्छ्रेष्ठो याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥११॥

samāhitamanā gārgi śṛṇu tvam gadato mama ।

ityuktvā brahmavicchreṣṭho yājñavalkyastaponidhiḥ ॥11॥

samāhitamanā gārgi śṛṇu tvam gadataḥ mama ।

iti uktvā brahmavicchreṣṭhaḥ yājñavalkyaḥ taponidhiḥ ॥

samāhitamanā – внимательно⁶, *gārgi* – о Гарги, *śṛṇu* – слушай, *tvam* – ты, *gadataḥ* говорящего, *mama* – меня, *iti* – так, *uktvā* – сказав, *brahmavicchreṣṭhaḥ* - лучший из знающих Брахмана, *yājñavalkyaḥ* - Яджнавалкья, *taponidhiḥ* - сокровищница⁷ тапаса

Внимательно, о Гарги, слушай ты меня
говорящего.

Так сказав, лучший из знатоков Вед
Яджнявалкья, океан тапаса.

⁶ Дословно: со сконцентрированным умом

⁷ Дословно: океан

नारायणं जगन्नाथं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।

वासुदेवं जगद्योनिं योगिध्येयं निरञ्जनम् ॥१२॥

nārāyaṇam jagannātham sarvabhūtaḥṛdi sthitam ।

vāsudevam jagadyonim yogidhyeyam nirañjanam ॥12॥

nārāyaṇam – Нараяна, *jagannātham* – хозяина Мира, *sarvabhūtaḥṛdi* – в сердце каждого живого существа, *sthitam* – находящегося, *vāsudevam* – Васудева, *jagadyonim* – источник Мира, *yogidhyeyam* – та которого должны медитировать йоги, *nirañjanam* – не запятнанного

Нараяну, повелителя мира, находящегося в сердце каждого.

Васудеву, утробу мира, на которого йоги должны медитировать, не запятнанного.

आनन्दममृतं नित्यं परमात्मानमीश्वरम् ।

ध्यायन्हृदि हृषीकेशं मनसा सुसमाहितः ॥१३॥

ānandamamṛtaṃ nityaṃ paramātmānamīśvaram ।

dhyāyanhṛdi hṛṣīkeśaṃ manasā susamāhitaḥ ॥13॥

ānandam amṛtam nityam paramātmānam īśvaram

dhyāyan hṛdi hṛṣīkeśam manasā susamāhitaḥ

ānandam – блаженство, *amṛtam* – бессмертие, *nityam* – вечного, *paramātmānam* – Параматман, *īśvaram* – Повелителя, *dhyāyan* – созерцающий, *hṛdi* – в сердце, *hṛṣīkeśam* – Хришикеша, *manasā* – умом, *susamāhitaḥ* - сильно сконцентрированный

Воплощённое блаженство, бессмертие, постоянного, Параматмана, владыку созерцающий в сердце Хришикешу⁸ умом сильно сконцентрированный.

⁸ Дословно: повелителя чувств

नेत्राभ्यां तां समालोक्य कृपया वाक्यमब्रवीत् ।

एह्येहि गार्गी सर्वज्ञे सर्वशास्त्रविशारदे ॥१४॥

netrābhyāṃ tāṃ samālokyā kṛpayā vākyamabravīt ।

ehyehi gārgi sarvajñe sarvaśāstraviśārade ॥14॥

netrābhyām tāṃ samālokyā kṛpayā vākyam abravīt

ehi ehi gārgi sarvajñe sarvaśāstraviśārade

netrābhyām – глазами, *tām* на неё, *samālokyā* – взглянув, *kṛpayā* – с состраданием, *vākyam* – слово, *abravīt* – молвил, *ehi* – иди, *gārgi* – о Гарги, *sarvajñe* – всё знающая, *sarvaśāstraviśārade* – опытная во всех науках

Глазами на неё взглянув, с состраданием речь молвил.

Пожалуйста, подойди, о Гарги всё знающая, опытная во всех науках.

योगं वक्ष्यामि विधिवद्धात्रोक्तं परमेष्ठिना ।

मुनयः श्रूयतामत्र गार्ग्या सह समाहिताः ॥१५॥

yogaṃ vakṣyāmi vidhivaddhātroktaṃ parameṣṭhinā ।

munayaḥ śrūyatāmatra gārgyā saha samāhitāḥ ॥15 ॥

yogaṃ vakṣyāmi vidhivat dhātrā uktam parameṣṭhinā

munayaḥ śrūyatām atra gārgyā saha samāhitāḥ

yogaṃ – йогу, *vakṣyāmi* – расскажу, *vidhivat* – как положено, *dhātrā* – Создателем, *uktam* – рассказанную, *parameṣṭhinā* – Первейшим, *munayaḥ* - О муні, *śrūyatām* – да будет услышано, *atra* – здесь, *gārgyā* – с Гарги, *saha* – вместе, *samāhitāḥ* – внимательно

Йогу расскажу, как положено, рассказанную
Создателем Первейшим.

О муні, собравшиеся здесь вместе с Гаргьей, да
будет услышано.

पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् ।

चराचराणां स्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥१६॥

padmāsane samāsīnaṃ caturānanamavyayam ।

carācarāṇāṃ sraṣṭāraṃ brahmāṇaṃ parameṣṭhinam ॥16॥

padmāsane samāsīnam caturānanam avyayam

carācarāṇāṃ sraṣṭaram brahmāṇam parameṣṭhinam

padmāsane – в позе лотоса, *samāsīnam* – сидящего, *caturānanam* – четырёхликого, *avyayam* – вечного, *carācarāṇāṃ* – движущегося и не движущегося, *sraṣṭaram* – творца, *brahmāṇam* – Брахмана, *parameṣṭhinam* - первейшего

Ко в позе лотоса сидящему четырёхликому
вечному

Творцу движущегося и не движущегося Брахме
Первейшему.

कदाचित्तत्र गत्वाहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।
पृष्टवानिममेवार्थं यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥१७॥

*kadācittatra gatvāhaṃ stutvā stotraiḥ praṇamya ca ।
pṛṣṭavānimamevārthaṃ yanmāṃ tvam paripṛcchasi ॥17॥*

*kadācit tatra gatvā aham stutvā stotraiḥ praṇamya ca
pṛṣṭavān imam eva artham yat mām tvam paripṛcchasi*

kadācit – некогда, *tatra* – туда, *gatvā* – придя, *aham* – я, *stutvā* – почтив, *stotraiḥ* - стотрами, *praṇamya* – поклонившись, *ca* – и, *pṛṣṭavān* – спросивший, *imam* – тот, *eva* – же, *artham* – цель, *yat* – что, *mām* – меня, *tvam* – ты, *paripṛcchasi* - спрашиваешь

Как-то пришёл я туда, почтив стотрами и
поклонившись,

Спросил то же самое, что ты меня спрашиваешь.

देवदेव जगन्नाथ चतुर्मुख पितामह ।

येनाहं यामि निर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययम् ॥१८॥

ज्ञानं च परमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो ।

devadeva jagannātha caturmukha pitāmaha ।

yenāhaṃ yāmi nirvāṇaṃ karmaṇā mokṣamavyayam ॥18॥

jñānaṃ ca paramaṃ guhyaṃ yathāvadbrūhi me prabho ।

devadeva jagannātha caturmukha pitāmaha

yena aham yāmi nirvāṇam karmaṇā mokṣam avyayam

jñānam ca paramam guhyam yathāvat brūhi me prabho

devadeva – о бог богов, *jagannātha* – властелин Мира, *caturmukha* – четырёхликий, *pitāmaha* – дед, *yena* – каким, *aham* – я, *yāmi* – иду, *nirvāṇam* – в нирвану, *karmaṇā* – деянием, *mokṣam* – мокшу, *avyayam* – вечную, *jñānam* – знание, *ca* – и, *paramam* – высшее, *guhyam* – тайное, *yathāvat* – как положено, *brūhi* – молви, *me* – мне, *prabho* – о господин

О бог богов, владыка мира, четырёхликий дед,

С помощью какого действия я достигну нирваны,
неизменной мокши.

И высшее тайное знание надлежащим образом
поведай мне, господин.

मयैवमुक्तो द्रुहिणः स्वयम्भूर्लोकनायकः ॥१९॥

मामालोक्य प्रसन्नात्मा ज्ञानकर्माण्यभाषत ।

mayāivamukto druhiṇaḥ svayambhūrlokanāyakaḥ ॥19॥

māmālokyā prasannātmā jñānakarmāṇyabhāṣata ।

mayā evam uktaḥ druhiṇaḥ svayambhūḥ lokanāyakaḥ

mām ālokyā prasannātmā jñānakarmāṇi abhāṣata

mayā – мною, *evam* – так, *uktaḥ* - спрошенный, *druhiṇaḥ* - Друхин, *svayambhūḥ* - самосущий, *lokanāyakaḥ* - руководитель мира, *mām* – на меня, *ālokyā* – взглянув, *prasannātmā* – счастливый внутри, *jñānakarmāṇi* – о деяниях и знании, *abhāṣata* – сказал

Мною так был спрошен Друхина⁹, самосущий
руководитель мира.

Взглянув на меня, счастливый внутри о знании и
деяниях¹⁰ поведал.

⁹ Эпитет Брахмы, Вишну, Шивы

¹⁰ Вар.: о деяниях со знанием

ज्ञानस्य द्विविधौ ज्ञेयौ पन्थानौ वेदचोदितौ ॥२०॥

अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः प्रवर्तकनिवर्तकौ ।

jñānasya dvividhau jñeyau panthānau vedacoditau ॥20॥

anuṣṭhitau tau vidvadbhiḥ pravartakanivartakau ।

jñānasya dvividhau jñeyau panthānau vedacoditau

anuṣṭhitau tau vidvadbhiḥ pravartakanivartakau

jñānasya – у знания, *dvividhau* – два вида, *jñeyau* – знания,
panthānau – два пути, *vedacoditau* – предписываются Ведами,
anuṣṭhitau – практикуемые, *tau* – они оба, *vidvadbhiḥ* - знатоками,
pravartakanivartakau – Правартака и Нивартака

У знания надо знать двоякий путь,
предписанный ведами.

Они оба практикуются знатоками: Побуждающий
(*pravartaka*) и Прекращающий (*nivartaka*).

वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म कामसङ्कल्पपूर्वकम् ॥ २१ ॥

प्रवर्तकं भवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकम् ।

varṇāśramoktaṃ yat karma kāmasaṅkalpapūrvakam ॥ 21 ॥

pravartakaṃ bhavedetatpunarāvṛttihetukam ।

varṇāśramoktam yat karma kāmasaṅkalpapūrvakam

pravartakam bhavet etat punarāvṛttihetukam

varṇāśramoktam – предписанная для варн и ашрамов, *yat* - которая, *karma* деятельность, *kāmasaṅkalpapūrvakam* – которой предшествует намерение желанья, *pravartakam* – Правартак, *bhavet* – был бы, *etat* – эта, *punarāvṛttihetukam* – причина очередных воплощений

Если деятельности, предписанной для системы варн и ашрамов, предшествует намерение получить удовольствие, то это Правартака – причина новых перерождений.

कर्तव्यमिति विध्युक्तं कर्म कामविवर्जितम् ॥२२॥

येन यत्क्रियते सम्यग्ज्ञानयुक्तं निवर्तकम् ।

kartavyamiti vidhyuktaṃ karma kāmavivarjitam ॥22॥

yena yat kriyate samyag jñānayuktaṃ nivartakam ।

kartavyam iti vidhi-uktam karma kāma-vivarjitam ॥22॥

yena yat kriyate samyak jñāna-yuktaṃ nivartakam ।

kartavyam – должно быть сделано, *iti* – так, *vidhyuktaṃ* - предписанное *karma* – деяние, *kāmavivarjitam* – свободное от желаний, *yena* – которым, *yat* – которое, *kriyate* – совершается, *samyak* – правильно, *jñānayuktaṃ* - со знанием, *nivartakam* - Нивартака

Кем бы какая бы деятельность ни совершалась, это Нивартака, если она предписана как обязательная, свободна от желаний и свершается правильно.

निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मनः ॥२३॥

प्रवर्तकं हि सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकम् ।

nivartakaṃ hi puruṣaṃ nivartayati janmanaḥ ॥23॥

pravartakaṃ hi sarvatra punarāvṛttihetukam ।

nivartakam hi puruṣam nivartayati janmanaḥ ॥23॥

pravartakam hi sarvatra punar-āvṛtti-hetukam ।

nivartakaṃ - Навартака, *hi* – ведь, *puruṣaṃ* - человека¹¹, *nivartayati* – заставляет свернуть, *janmanaḥ* - рождения, *pravartakaṃ* - правартака, *hi* – ведь, *sarvatra* – везде, *punarāvṛttihetukam* – причина очередных возвращений (в это мир)

Ведь Нивартака останавливает (*nivartayati*) человека от новых воплощений.

А Правартака всегда является причиной очередных возвращений.

¹¹ puruṣa может переводиться как в бытовом контексте просто «человек», так и в философском – «душа», «истинное я»

वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥२४॥

विधिवत्कुर्वतस्तस्य मुक्तिर्गार्गी करे स्थिता ।

varṇāśramoktaṃ karmaiva vidhyuktaṃ kāmavarjitam ॥24 ॥

vidhivatkurvatastasya muktirgārgi kare sthitā /

varṇa-āśrama-uktam karma eva vidhi-uktam kāma-varjitam ॥24 ॥

vidhivat kurvataḥ tasya muktiḥ gārgi kare sthitā /

varṇāśramoktaṃ - предписанное для варны и ашрама, *karma* – деяние, *eva* – именно, *vidhyuktaṃ* - предписанное, *kāmavarjitam* – свободное от желаний, *vidhivat* – правильно, *kurvataḥ* – у делающего, *tasya* – его, того, *muktiḥ* - освобождение, *gārgi* – о Гарги, *kare* – в руке, *sthitā* - находящееся

Освобождение само идёт в руки¹² человеку, свершающему правильным образом деяние, которое предписано для его варны и ашрама и свободно от желаний.

¹² Букв.: находится в руке

वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकम् ॥२५॥

येन यत्क्रियते तस्य गर्भवासः करे स्थितः ।

varṇāśramoktaṃ karmaiva vidhivatkāmapūrvakam ॥25॥

yena yatkriyate tasya garbhavāsaḥ kare sthitaḥ ।

varṇa-āśrama-uktam karma eva vidhivat kāma-pūrvakam ॥25॥

yena yat kriyate tasya garbha-vāsaḥ kare sthitaḥ ।

varṇāśramoktaṃ - предписанное варны и ашрама, *karma* – деяние, *eva* – именно, *vidhivat* – как положено, *kāmapūrvakam* – которому предшествует желание, *yena* – кем, *yat* – что, *kriyate* – свершается, *tasya* – того, его, *garbhavāsaḥ* - пребывание в утробе, *kare* – в руке, *sthitaḥ* - находящееся

Кем бы какое деяние ни свершалось, будь оно предписано для его варны и ашрама и правильно исполняемо, если спровоцировано желанием, то жилище в утробе ему уже уготовано¹³.

¹³ Букв.: находится в руке

संसारभीरुभिस्तस्माद्विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥२६॥

विधिवत्कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।

saṃsārabhīrubhistasmādvidhyuktaṃ kāmavarjitam ॥26॥

vidhivat karma kartavyaṃ jñānena saha sarvadā ।

saṃsārabhīrubhiḥ tasmāt vidhi-uktam kāma-varjitam ॥26॥

vidhivat karma kartavyam jñānena saha sarvadā ।

saṃsārabhīrubhiḥ - боящимися самсары, *tasmāt* – из-за этого, *vidhyuktaṃ* - предписанное, *kāmavarjitam* – свободное от желаний, *vidhivat* – как положено, *karma* – деяние, *kartavyaṃ* - должно быть свершаемо, *jñānena* – со знанием, *saha* – вместе, *sarvadā* - всегда

Поэтому теми, кто боится сансары¹⁴

деятельность всегда должна выполняться как положено предписанная священными писаниями, свободная от желаний и со знанием¹⁵.

¹⁴ Теми, кто боится очередных воплощений в материальном мире

¹⁵ Знанием об Атмане и знанием, полученном из Вед

जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥२७॥

ते देवानामृषीणां च पितॄणामृणिनस्तथा ।

jātāśca triṣu lokeṣu ānulomyena mānavāḥ ॥27॥

te devānāmṛṣīṇāṃ ca pitṛṇāmṛṇinastathā ।

jātāḥ ca triṣu lokeṣu ānulomyena mānavāḥ ॥27॥

te devānām ṛṣīṇāṃ ca pitṛṇām ṛṇinaḥ tathā ।

jātāḥ - рождённые, *ca* – и, *triṣu* – в трёх, *lokeṣu* – мирах, *ānulomyena* – правильным порядком, *mānavāḥ* - люди, *te* – те, они, *devānām* – богов, *ṛṣīṇāṃ* - ришей, *ca* – и, *pitṛṇām* – предков, *ṛṇinaḥ* - должники, *tathā* также

Рождённые в трёх мирах правильным порядком¹⁶ люди являются должниками богов, ришей и отцов.

¹⁶ Т.е. в семьях, где родители принадлежат к одной варне, либо к разным варнам, но варна матери ниже отцовской

ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा ॥२८॥

कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।

ṛṣibhyo brahmacaryeṇa pitṛbhyaśca sutaistathā ॥28॥

kuryādyañṇena devebhyaḥ svāśramam dharmamācaran ।

ṛṣibhyaḥ brahma-caryeṇa pitṛbhyaḥ ca sutaiḥ tathā ॥28॥

kuryāt yajñena devebhyaḥ sva-āśramam dharmam ācaran ।

ṛṣibhyaḥ - ришам, *brahmacaryeṇa –* брахмачарьей, *pitṛbhyaḥ -*

предкам, *ca –* и, *sutaiḥ -* сыновьями, *tathā –* также, *kuryāt -* пусть

делает, *yajñena –* жертвоприношением, *devebhyaḥ -* богам,

svāśramam - своего ашрама, *dharmam –* дхарму, *ācaran -*

соблюдающий

Пусть отдаёт (долги) риши с помощью

брахмачарьи, отцам – сыновьями и богам –

яджней, соблюдая дхарму¹⁷ своего ашрама.

¹⁷ Обязанности

चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः ॥ २९ ॥

क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेको वैश्यशूद्रयोः ।

catvāro brāhmaṇasyoktā āśramāḥ śruticoditāḥ ॥29॥

kṣatriyasya trayah proktā dvāveko vaiśyaśūdrayoḥ ।

catvāraḥ brāhmaṇasya uktāḥ āśramāḥ śruti-coditāḥ ॥29॥

kṣatriyasya trayah proktāḥ dvau ekaḥ vaiśya-śūdrayoḥ ।

catvāraḥ - четыре, *brāhmaṇasya* – для брахмана, *uktāḥ* - предписаны, *āśramāḥ* - ашрамы, *śruticoditāḥ* - рекомендуемые шрути, *kṣatriyasya* – для кшатрия, *trayah* - три, *proktāḥ* - названы, *dvāvekau* – два и один, *vaiśyaśūdrayoḥ* - для вайшья и шудры

Четыре для брахмана предписаны ашрамы,
рекомендуемые шрути.

Для кшатрия предписаны три, два – для вайшья,
один – для шудры.

अधीत्य वेदं वेदार्थं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥३०॥

स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन् ।

adhītya vedaṃ vedārthaṃ sāṅgopāṅgaṃ vidhānataḥ ॥30॥

snāyādvīdyuktamārgēṇa brahmacaryavratam caran ।

adhītya vedaṃ veda-arthaṃ sa-aṅga-upāṅgaṃ vidhānatas ॥30॥

snāyāt vidhi-ukta-mārgēṇa brahma-carya-vratam caran ।

adhītya – соблюдая, *vedaṃ* - Веды, *vedārthaṃ* - суть Вед, *sāṅgopāṅgaṃ* - полностью, *vidhānataḥ* - как положено, *snāyāt* – пусть совершит омовение, *vidhyuktamārgēṇa* – предписанным образом, *brahmacaryavratam* - обет брахмачарьи, *caran* - соблюдающий

Соблюдая обет брахмачарьи, изучив веды и суть вед полностью¹⁸ как положено, пусть совершит омовение¹⁹ путём, который предписан.

¹⁸ С основными и дополнительными частями

¹⁹ Ритуальной омовение символизирует окончание обучения

संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेत्ततः ॥३१॥

यजेदग्नौ तु विधिवद्भार्याया सह वा विना ।

saṃskṛtāyāṃ savarṇāyāṃ putramutpādayettataḥ ॥31॥

yajedagnau tu vidhivadbhāryayā saha vā vinā ।

saṃskṛtāyām sa-varṇāyām putram utpādayet tatas ॥31॥

yajet agnau tu vidhivat bhāryayā saha vā vinā ।

saṃskṛtāyāṃ - в цивилизованной, *savarṇāyāṃ* - из той же варны, *putram* – сына, *utpādayet* – пусть произведёт, *tataḥ* - затем, *yajet* – пусть совершает жертвоприношения, *agnau* – на огне, *tu* – же, *vidhivat* – как положено, *bhāryayā* – с женой, *saha* – вместе, *vā* – или, *vinā* - без

В цивилизованной²⁰ однокастовой (жене) пусть произведёт сына затем.

Пусть в огонь приносит жертвы, как положено. С женой или без.

²⁰ Воспитанной, хорошо обученной домашним делам

कान्तारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते ॥३२॥

तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः ।

kāntāre vijane deśe phalamūlodakānvite ॥32॥

tapaścaranvasennityaṃ sāgnihotraḥ samāhitaḥ ।

kāntāre vijane deśe phala-mūla-udaka-anvite ॥32॥

tapas-caran vaset nityam sa-agnihotraḥ samāhitaḥ ।

kāntāre – в лесной, *vijane* – безлюдной, *deśe* – местности, *phalamūlodakānvite* – где есть плоды, корни и вода, *tapaścaran* – делающий тапас, *vaset* – пусть живёт, *nityaṃ* - постоянно, *sāgnihotraḥ* - с агнихотрой, *samāhitaḥ* - сконцентрированный

В лесной безлюдной местности, снабжённой плодами, корнями и водой.

Соблюдающий аскетизм пусть живёт постоянно с агнихотрой сконцентрированный.

आत्मन्यग्नीन्समारोप्य सन्न्यसेद्विधिना ततः ॥ ३३ ॥

संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ।

यावत्क्षेत्री भवेत्तावद्यजेदात्मानमात्मनि ॥ ३४ ॥

ātmanyagnīnsamāropya sannyasedvidhinā tataḥ ॥33॥

saṁnyāsāśramasaṁyukto nityaṁ karma samācaran ।

yāvatkṣetrī bhavettāvad yajedātmānamātmani ॥34॥

ātmani agnīn samāropya sannyaset vidhinā tatas ॥33॥

saṁnyāsa-āśrama-saṁyuktaḥ nityam karma samācaran ।

yāvat kṣetrī bhavet tāvat yajet ātmānam ātmani ॥34॥

ātmani – в себя, *agnīn* – огни, *samāropya* – перенеся, *sannyaset* – пусть примет саньясу, *vidhinā* – как положено, *tataḥ* - затем, *saṁnyāsāśramasaṁyuktaḥ* - связанное с ашрамом саньясы, *nityaṁ* - постоянно, *karma* – деяние, *samācaran* – соблюдающий, *yāvat* – пока, *kṣetrī* – живой²¹, *bhavet* – будет, *tāvat* – до тех пор, *yajet* – пусть совершает жертвоприношения, *ātmānam* – себя, *ātmani* – в себе

Затем, перенеся в себя огни²², пусть примет саньясу, как принято.

Постоянно совершающий деяние, уместное для саньясинов.

Пока жив, пусть приносит себя в себе в жертву²³.

²¹ Дословно: обладающий полем, т.е. телом

²² Имеются ввиду три огня: гархapatya, dakṣaṇya и aḥavaniya

क्षत्रियश्च चरेदेवमासंन्यासाश्रमात्सदा ।

वानप्रस्थाश्रमादेवं चरेद्वैश्यः समाहितः ॥ ३५ ॥

kṣatriyaśca caredevamāsaṁnyāsāśramātsadā ।

vānaprasthāśramādevaṁ caredvaiśyaḥ samāhitaḥ ॥35 ॥

kṣatriyaḥ ca caret evam āsaṁnyāsa-āśramāt sadā ।

vanaprastha-āśramāt evam caret vaiśyaḥ samāhitaḥ ॥35 ॥

kṣatriyaḥ - кшатрий, *ca* – и, *caret* – пусть поступает, *evam* – так, *āsaṁnyāsāśramāt* – до ашрама саньясы, *sadā* – всегда,

vānaprasthāśramād – до ашрама ванапрастхи, *evaṁ* - так *caret* – пусть поступает, *vaiśyaḥ* - вайшья, *samāhitaḥ* - сконцентрированный

Кшатрий пусть поступает так же до ашрама саньясы.

Так же до ашрама ванапрастхи пусть соблюдает вайшья сосредоточенный.

²³ Пусть ищет атман в себе

शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ।

शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिदिष्यते ॥३६॥

śūdraḥ śuśrūṣayā nityaṃ gṛhasthāśramam ācaret ।

śūdrasya brahmacaryaṃ ca munibhiḥ kaiścidiṣyate ॥36॥

śūdraḥ śuśrūṣayā nityam gṛhastha-āśramam ācaret ।

śūdrasya brahma-caryaṃ ca munibhiḥ kaiḥ-cit iṣyate ॥36॥

śūdraḥ - шूद्रा, *śuśrūṣayā* – с послушанием, *nityaṃ* - постоянно, *gṛhasthāśramam* - ашрам грихастхи, *ācaret* – пусть блюдет, *śūdrasya* для шудры, *brahmacaryaṃ* - брахмачарья, *ca* – и, *munibhiḥ* - отшельниками, *kaiścid* – некоторыми, *iṣyate* - желаемая

Шूद्रа с покорностью постоянно пусть блюдет ашрам грихастхи.

Некоторыми муні желаемая брахмачарья и для шудры.

आनुलोम्यप्रसूतानां त्रयाणामाश्रमास्त्रयः ।

शूद्रवच्छूद्रजातानमाचारः कीर्तितो बुधैः ॥ ३७ ॥

ānulomyaprasūtānāṃ trayāṇāmāśramāstrayaḥ ।

śūdravacchūdrajātānam ācāraḥ kīrtito budhaiḥ ॥37 ॥

ānulomya-prasūtānām trayāṇām āśramāḥ trayayaḥ ।

śūdravat śūdrajātānam ācāraḥ kīrtitaḥ budhaiḥ ॥37 ॥

ānulomyaprasūtānāṃ - для рождённых должным порядком²⁴,
trayāṇām – трёх, *āśramāstrayaḥ* - три ашрама, *śūdravat* –как шудр,
śūdrajātānam - для рождённых шудрами, *ācāraḥ* - поведение,
kīrtitaḥ - предписано, *budhaiḥ* - разумными

Три ашрама предназначены для представителей трёх варн, рождённых должным порядком.
 Для рождённых шудрами предписан мудрыми образ жизни шудр.

²⁴ Варна матери ниже варны отца

चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनि नित्यशः ।

विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं कामसङ्कल्पवर्जितम् ॥३८॥

caturṇāmāśramasthānāmahanyahani nityaśaḥ ।

vidhyuktaṃ karma kartavyaṃ kāmasaṅkalpavarjitam ॥38॥

caturṇām āśrama-sthānām ahani-ahani nityaśas ।

vidhi-uktam karma kartavyam kāma-saṅkalpa-varjitam ॥38॥

caturṇām – для четырёх, *āśrama-sthānām* – находящихся в ашрамах, *ahanyahani* – каждый день, *nityaśaḥ* - непрерывно, *vidhyuktaṃ* - предписано, *karma* – деяние, *kartavyaṃ* - небходимое, *kāmasaṅkalpavarjitam* – свободное от замысла желания

Для четырёх представителей ашрамов каждый день постоянно предписано свершение деятельности, свободной от замысла желаний.

तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्रमधर्ममाचरन् ।

श्रद्धया विधिवत्सम्यग्ज्ञानकर्म समाचर ॥३९॥

tasmāttvamapi yogīndra svāśramam dharmam ācaran ।

śraddhayā vidhivat samyak jñāna-karma samācara ॥39॥

tasmāt tvam api yogi-indra sva-āśrama-dharmam ācaran ।

śraddhayā vidhivatsamyag jñānakarma samācara ॥39॥

tasmāt – поэтому, *tvam* – ты, *api* – тоже, *yogīndra* – о лучший из йогингов, *sva-āśrama-dharmam* – дхарму своего ашрама, *ācaran* - соблюдающий, *śraddhayā* – с верой, *vidhivat* – как положено, *samyak* – правильно, *jñānakarma* – деяние со знанием, *samācara* - практикуй

От этого ты тоже, о Индра среди йогов,
соблюдающий дхарму своего ашрама.

С верой, как положено, правильно, соблюдай
осознанную деятельность.

इति मे कर्मसर्वस्वं योगरूपं च तत्त्वतः ।

उपदिश्य ततो ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत्स्वयम् ॥४०॥

iti me karmasarvasvaṃ yogarūpaṃ ca tattvataḥ ।

upadiśya tato brahmā yoganiṣṭho'bhavatsvayam ॥40॥

iti me karma-sarvasvam yoga-rūpaṃ ca tattvatas ।

upadiśya tatas brahmā yoga-niṣṭhaḥ abhavat svayam ॥40॥

iti – так, *me* – меня, *karmasarvasvaṃ* - деяние всячески, *yogarūpaṃ* - в виде йоги, *ca* – и, *tattvataḥ* - истинно, *upadiśya* – наставив, *tataḥ* - затем, *brahmā* – Брахма, *yoganiṣṭhaḥ* - погружённый в йогу, *abhavat* – стал, *svayam* - сам

И, так мне все концепции деяния, как оно есть, в виде йоги

Преподав, затем Брахма, покоящийся в йоге, стал сам.

श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं वाक्यं गार्गी मुदान्विता ।

पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठमृषिमध्ये वरानना ॥४१॥

śrutvaitadyājñavalkyoktaṃ vākyaṃ gārgī mudānvitā ।

punaḥ prāha muniśreṣṭham ṛṣimadhye varānanā ॥41॥

śrutvā etat yājñavalkya-uktam vākyaṃ gārgī mudā-anvitā ।

punar prāha muni-śreṣṭham ṛṣi-madhye vara-ānanā ॥41॥

śrutvā – услышав, etat – эту, yājñavalkyoktaṃ - Яджнявалкьей сказанную, vākyaṃ - речь, gārgī – Гарги, mudānvitā – с радостью, punaḥ- снова, prāha – сказала, muniśreṣṭham – лучшему из муні, ṛṣimadhye – среди ришей, varānanā - милолицая

Услышав эту, сказанную Яджнявалкьей речь,

Гарги с радостью

Снова сказала лучшему из муні среди ришей
милолицая.

गार्ग्यवाच

gārgyuvāca

gārgī uvāca

Гарги сказала

ज्ञानेन सह योगीन्द्र विध्युक्तं कर्म कुर्वतः ।

त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति तस्माज्ज्ञानं वद प्रभो ॥४२॥

jñānena saha yogīndra vidhyuktaṃ karma kurvataḥ ।

tvayoktaṃ muktirastīti tasmājjñānaṃ vada prabho ॥42॥

jñānena saha yogi-indra vidhi-uktam karma kurvataḥ ।

tvayā uktam muktiḥ asti iti tasmāt jñānam vada prabho ॥42॥

jñānena – со знанием, *saha* – вместе, *yogīndra* – о лучший из йогинов, *vidhyuktaṃ* - предписано, *karma* – деяние, *kurvataḥ* - у делающего, *tvayā* – тобой, *uktaṃ* - сказано, *muktiḥ* - освобождение, *asti* – есть, *iti* – так, *tasmāt* - затем, *jñānaṃ* - знание, *vada* – скажи, *prabho* – о господин

О Индра среди йогов, тобой сказано, что у делающего деяние со знанием, как предписано, есть освобождение. Теперь о знании поведай, господин.

भार्यया त्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।

तां समालोक्य कृपया ज्ञानरूपमभाषत ॥४३॥

bhāryayā tvevamuktastu yājñavalkyastaponidhiḥ ।

tāṃ samālokyā kṛpayā jñānarūpam abhāṣata ॥43॥

bhāryayā tu evam uktaḥ tu yājñavalkyaḥ tapas-nidhiḥ ।

tām samālokyā kṛpayā jñāna-rūpam abhāṣata ॥43॥

bhāryayā – женой, *tu* – же, *evam* – так, *uktaḥ* - спрошенный, *tu* – же, *yājñavalkyaḥ* - Яднйавалкйа, *taponidhiḥ* - сокровищница тапаса, *tām* - на неё, *samālokyā* – взглянув, *kṛpayā* – с состраданием, *jñānarūpam* – в форме знания, *abhāṣata* - рассказал

Женой же так спрошенный, Яджнявалкья, океан тапаса,

Взглянув на неё, с состраданием, о форме знания рассказал.

याज्ञवल्क्य उवाच

yājñavalkya uvāca

yājñavalkyaḥ uvāca

Яджнявалкья сказал

ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः ।

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ॥४४॥

jñānaṃ yogātmakaṃ viddhi yogaścaṣṭāṅgasamyutaḥ ।

samyogo yoga ityukto jīvātmaparamatmanoḥ ॥44॥

jñānam yoga-ātmakam viddhi yogaḥ ca aṣṭa-aṅga-samyutaḥ ।

samyogaḥ yogaḥ iti uktaḥ jīva-ātma-parama-ātmanoḥ ॥44॥

jñānaṃ - знание, *yogātmakaṃ* - чья суть – йога, *viddhi* – знай, *yogaḥ* - йога, *ca*- и, *aṣṭāṅgasamyutaḥ* - оснащённую восемью частями, *samyogaḥ* - объединение, *yogaḥ* - йога, *iti* – так, *uktaḥ* - названа, *jīva-ātma-parama-ātmanoḥ* - дживатмы с параматманом

Знание, сущность коего йога, знай, а йога состоит из восьми частей.

Йога – это союз Дживатмы с параматмой.

वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग्यथा पूर्वं मया श्रुतम् ।

समाहितमना गार्गी ऋषिभिः सह संश्रुणु ॥४५॥

*vakṣyāmyaṅgāni te samyagyathā pūrvaṃ mayā śrutam ।
samāhitamanā gārgī ṛṣibhiḥ saha saṃśṛṇu ॥45 ॥*

*vakṣyāmi aṅgāni te samyak yathā pūrvam mayā śrutam ।
samāhitamanāḥ gārgī ṛṣibhiḥ saha saṃśṛṇu ॥45 ॥*

vakṣyāmi – назову, *aṅgāni* – части, *te* – тебе, *samyak* – правильно, *yathā* – как, *pūrvam* - ранее, *mayā* – мною, *śrutam* – услышано, *samāhitamanā* – будучи внимательной, *gārgī* – Гарги, *ṛṣibhiḥ* - с ришами, *saha* – вместе, *saṃśṛṇu* – пусть слушает

Опишу части тебе хорошо, как было услышано мною ранее.

Внимательно, Гарги, с ришами вместе слушай.

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।

प्राणायामस्तथा गार्गी प्रत्याहारश्च धारणा ॥४६॥

yamaśca niyamaścaiva āsanam ca tathaiva ca ।

prāṇāyāmastathā gārgi pratyahāraśca dhāraṇā ॥46॥

yamaḥ ca niyamaḥ ca eva āsanam ca tathā eva ca ।

prāṇa-āyāmaḥ tathā gārgi pratyahāraḥ ca dhāraṇā ॥46॥

yamaḥ - яма, *ca* – и, *niyamaḥ* - нияма, *ca* – и, *eva* – именно, *āsanam* - асана, *ca* – и, *tathā* – также, *eva* – именно, *ca* – и, *prāṇāyāmaḥ* - пранаяма, *tathā* также, *gārgi* – о Гарги, *pratyahāraḥ* - пратъяхара, *ca* – и, *dhāraṇā* – дхарана

Яма и также нияма, а так же асана,

Пранаяма так же, Гарги, и пратъяхара, дхарана.

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।

यमश्च नियमश्चैव दशधा सम्प्रकीर्तितः ॥४७॥

dhyānaṃ samādhiretāni yogāṅgāni varānane ।

yamaśca niyamaścaiva daśadhā samprakīrtitaḥ ॥47॥

dhyānam samādhiḥ etāni yoga-aṅgāni vara-ānane ।

yamaḥ ca niyamaḥ ca eva daśadhā samprakīrtitaḥ ॥47॥

dhyānaṃ - дхйана, *samādhiḥ* - самадхи, *etāni* – эти, *yogāṅgāni* – части йоги, *varānane* – о милолика, *yamaḥ* - яма, *ca* – и, *niyamaḥ* - нияма, *ca* – и, *eva* – именно, *daśadhā* – десятичастные, *samprakīrtitaḥ* - известна

Дхйана, самадхи – эти части йоги, о милолика.

И яма и ниями также десятичастные известны.

आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥४८॥

āsanānyuttamānyaṣṭau trayam teṣūttamottamam ।

prāṇāyāmastridhā proktaḥ pratyāhāraśca pañcadhā ॥48॥

āsanāni uttamāni aṣṭau trayam teṣu uttama-uttamam ।

prāṇa-āyamaḥ tridhā proktaḥ pratyāhāraḥ ca pañcadhā ॥48॥

āsanāni – асаны, *uttamāni* – лучшие, *aṣṭau* – восемь, *trayam* - три, *teṣu* – из них, *uttamottamam* – лучшие из лучших, *prāṇāyāmaḥ* - пранаяма, *tridhā* – трёхчастная, *proktaḥ* - известна, *pratyāhāraḥ* - пратйахара, *ca* – и, *pañcadhā* - пятичастная

Прекрасных асан – восемь, из них три – лучшие из лучших.

Пранаяма трёхчастная названа, пратйахара – пятичастная.

धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।

त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः ॥४९॥

बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।

dhāraṇā pañcadhā proktā dhyānaṃ ṣoḍhā prakīrtitam ।

trayaṃ teṣūttamaṃ proktaṃ samādhistvekarūpakaḥ ॥49॥

bahudhā kecidicchanti vistareṇa pṛthak śṛṇu ।

dhāraṇā pañcadhā proktā dhyānam ṣoḍhā prakīrtitam ।

trayam teṣu uttamam proktam samādhiḥ tu eka-rūpakaḥ ॥49॥

bahudhā ke-cit icchanti vistareṇa pṛthak śṛṇu ।

dhāraṇā – дхарана, *pañcadhā* – пятичастная, *proktā* – известна, *dhyānaṃ* - дхйана, *ṣoḍhā* – шестичастная, *prakīrtitam* – известна, *trayaṃ* - три, *teṣu* – из них, *uttamaṃ* - лучшими, *proktaṃ* - названы, *samādhiḥ* - самадхи, *tu* – же, *ekarūpakaḥ* - одного вида, *bahudhā* – разнообразно, *kecit* – некоторые, *icchanti* – хотят, *vistareṇa* – подробно, *pṛthak* – о каждом, *śṛṇu* - слушай

Дхарана пятичастна, дхйана – шестичастна
известна.

Из них три названы лучшими. Самадхи же только
одно.

Но многообразным некоторые хотят, подробно о
каждом слушай.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥५०॥

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ।

ahiṃsā satyamasteyaṃ brahmacaryaṃ dayārjavam ॥50॥

kṣamā dhṛtirmitāhāraḥ śaucam tvete yamā daśa ।

ahiṃsā satyam asteyam brahma-caryam dayā ārjavam ॥50॥

kṣamā dhṛtiḥ mita-āhāraḥ śaucam tu ete yamāḥ daśa ।

ahiṃsā – ахимса, *satyam* – сатъя, *asteyaṃ* - астея, *brahmacaryaṃ* - брахмачаръя, *dayā* – дайя, *ārjavam* - арджава, *kṣamā* – кшама, *dhṛtiḥ* - дхрити, *mitāhāraḥ* - митахара, *śaucam* - шауча, *tu* – же, *ete* – эти, *yamāḥ* - ямы, *daśa* - десять

Ахимса, сатъя, астея, брахмачарья, дайя

(щедрость), арджава(честность, прямодушие).

Кшама, дхрити (упорство), митахара, шауча же –

это десятка ям.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥५१॥

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ।

karmaṇā manasā vācā sarvabhūteṣu sarvadā ॥51॥

akleśajananaṁ proktamahimsātvena yogibhiḥ ।

karmaṇā manasā vācā sarva-bhūteṣu sarvadā ॥51॥

akleśa-jananam proktam ahimsātvena yogibhiḥ ।

karmaṇā – делом, *manasā* – мыслью, *vācā* – речью, *sarvabhūteṣu* – во всех живых существах, *sarvadā* – всегда, *akleśajananaṁ* - не причинение страдания, *proktam* – названа, *ahimsātvena* – ахимсой, *yogibhiḥ* - йогами

Йогами ахимсой называется не порождение в живых существах чувства дискомфорта деятельностью, мыслью и речью.

विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात्क्लेशजन्मैव जन्तुषु ॥५२॥

वेदेनोक्तेऽपि हिंसा स्यादभिचारादि कर्म यत् ।

vidhyuktaṃ cedahiṃsā syātkleśajanmaiva jantuṣu ॥52॥

vedenokte'pi hiṃsā syādabhicārādi karma yat ।

vidhyuktaṃ - предписано, *ced* – если, *ahiṃsā* – ахимса, *syāt* – была бы, *kleśajanta* – причинение страдания, *eva* – именно, *jantuṣu* – среди живых существах, *vedenokte* – предписано ведами, *api* – даже, *hiṃsā* – насилие, *syāt* – было бы, *abhicārādi* – чёрная магия и прочее, *karma* – деяние, *yat* – которое

Порождение в живых существах чувства дискомфорта будет ахимсой, если указано в писаниях.

Чёрная магия и прочая такая деятельность будет насилием, даже будучи изложенной в Ведах.

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यतार्थाभिभाषणम् ॥५३॥

satyaṃ bhūtahitaṃ proktaṃ na yatārthābhibhāṣaṇam ॥53॥

satyaṃ bhūta-hitam proktaṃ na yatā-artha-abhibhāṣaṇam ॥53॥

satyaṃ - сатъя, *bhūtahitaṃ* - благо существ, *proktaṃ* - названа, *na* – не, *yatā-artha-abhibhāṣaṇam* – изъяснение чёткое

Сатъя названа благом живых существ, а не
(просто формальное) говорение как есть

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।

अस्तेयमिति सा प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥५४॥

karmaṇā manasā vācā paradravyeṣu niḥsprhā ।

asteyamiti sā proktā ṛṣibhistattvadarśibhiḥ ॥54॥

karmaṇā manasā vācā para-dravyeṣu niḥsprhā ।

asteyam iti sā proktā ṛṣibhiḥ tattva-darśibhiḥ ॥54॥

karmaṇā – деятельностью, *manasā* – мыслью, *vācā* – речью, *paradravyeṣu* – к чужим вещам, *niḥsprhā* – непривязанность, *asteyam* – астея, *iti* – так, *sā* – она, *proktā* – названа, *ṛṣibhiḥ* - рашами, *tattva-darśibhiḥ* - зрящими истину

Деянием, умом, речью неприкосновенность
чужих вещей –

Это астея она описана ришами, зрящими суть
(*tattva*).

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।

सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥५५॥

karmaṇā manasā vācā sarvāvasthāsu sarvadā ।

sarvatra maithunatyāgo brahmacaryaṃ pracakṣate ॥55॥

karmaṇā manasā vācā sarva-avasthāsu sarvadā ।

sarvatra maithuna-tyāgaḥ brahma-caryam pracakṣate ॥55॥

karmaṇā – действием, *manasā* – мыслью, *vācā* – речью,
sarvāvasthāsu – во всех состояниях, *sarvadā* – всегда, *sarvatra* –
езде, *maithunatyāgaḥ* - отказ от совокупления, *brahmacaryaṃ* -
брахмачарья, *pracakṣate* - провозглашается

Деянием, умом, речью, всегда во всех
обстоятельствах везде отказ от совокупления –
так провозглашается брахмачарья.

ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्ठिकस्य च ।

ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥५६॥

brahmacaryāśramasthānāṃ yatīnāṃ naiṣṭhikasya ca ।

brahmacaryam tu tatproktaṃ tathaiṅvāraṇyavāsinām ॥56॥

brahma-carya-āśrama-sthānām yatīnām naiṣṭhikasya ca ।

brahma-caryam tu tat proktaṃ tathā eva araṇya-vāsinām ॥56॥

brahmacaryāśramasthānāṃ - для находящихся в ашраме
брахмачарьи, *yatīnāṃ* - саньясинов, *naiṣṭhikasya* – соблюдающего
обет пожизненного целибата, *ca* – и, *brahma-caryam* - брахмачарья,
tu - же, *tatproktaṃ* - та названа, *tathā* – так, *eva* – именно,
araṇyavāsinām - жителей леса

Для находящихся в ашраме брахмачарьи,
саньясинов и найштхики,
Брахмачарья же та провозглашена, а также для
живущих в лесу.

ऋतावृतौ स्वदारेषु सङ्गतिर्या विधानतः ।

ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥५७॥

ṛtāvṛtau svadāreṣu saṅgatiryā vidhānataḥ ।

brahmacaryaṃ tu tatproktaṃ gṛhasthāśramavāsinam ॥57॥

ṛtau-ṛtau sva-dāreṣu saṅgatiḥ yā vidhānataḥ ।

brahma-caryam tu tat proktaṃ gṛhastha-āśrama-vāsinam ॥57॥

ṛtau ṛtau – в каждый период цикла, *svadāreṣu* – в своих жёнах, *saṅgatiḥ* - схождение, *yā* – которая, *vidhānataḥ* - как положено, *brahmacaryaṃ* - брахмачарья, *tu* – же, *tat proktaṃ* - та названа, *gṛhasthāśramavāsinām* - для находящихся в грихастхаашраме

В (правильные) периоды которое схождение со своими жёнами, как предписано.

То брахмачарья, предписанная для семьянинов

राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।

विशां वृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥५८॥

rājñāścaiva gṛhasthasya brahmacaryaṃ prakīrtitam ।

viśāṃ vṛttavatāṃ caiva kecidicchanti paṇḍitāḥ ॥58॥

rājñāḥ ca eva gṛhasthasya brahma-caryam prakīrtitam ।

viśām vṛttavatām ca eva ke-cit icchanti paṇḍitāḥ ॥58॥

rājñāḥ - для царя, *ca* – и, *eva* – именно, *gṛhasthasya* – грихастхи, *brahmacaryaṃ* - брахмачарья, *prakīrtitam* – провозглашена, *viśāṃ* - для вайшьев, *vṛttavatāṃ* - добродетельных, *ca* – и, *eva* – именно, *kecit* – некоторые, *icchanti* - хотят, *paṇḍitāḥ* - учёные

И для царя-грихастхи брахмачарья предписана.

И для добродетельных вайшьев некоторые пандиты хотят (брахмачарью).

शुश्रूषैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।

शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥५९॥

śuśrūṣaiva tu śūdrasya brahmacaryaṃ prakīrtitam ।

śuśrūṣā vā gurornityaṃ brahmacaryamudāhṛtam ॥59॥

śuśrūṣā eva tu śūdrasya brahma-caryam prakīrtitam ।

śuśrūṣā vā guroḥ nityam brahma-caryam udāhṛtam ॥59॥

śuśrūṣā – послушание, *eva* – именно, *tu* – же, *śūdrasya* – для шудры, *brahmacaryaṃ* - брахмачарья, *prakīrtitam* – называется, *śuśrūṣā* – послушание, *vā* – или, *guroḥ* - учителю, *nityaṃ* - постоянно, *brahmacaryaṃ* – брахмачарья, *udāhṛtam* приводится в пример

Брахмачарья, известная для шудры –
послушание.

Или, в качестве примера, приводится
брахмачарья как постоянное послушание
учителю.

गुरवः पञ्च सर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचोदिताः ।

माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥६०॥

guravaḥ pañca sarveṣāṃ caturṇāṃ śruticoditāḥ ।

mātā pitā tathācāryo mātulaḥ śvaśurastathā ॥60॥

guravaḥ pañca sarveṣāṃ caturṇāṃ śruti-coditāḥ ।

mātā pitā tathā ācāryaḥ mātulaḥ śvaśuraḥ tathā ॥60॥

guravaḥ - учителя, *pañca* – пять, *sarveṣāṃ* - всех, *caturṇāṃ* - четырёх, *śruticoditāḥ* - шрути рекомендует, *mātā* – мать, *pitā* – отец, *tathā* - также, *ācāryaḥ* - ачарья, *mātulaḥ* - брат матери, *śvaśuraḥ* - свёкор, *tathā* - также

Пять учителей для всех четырёх предписаны

шрути:

Мать, отец, ачарья, дядя по матери, а также свёкор.

एषु मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्यः पितरौ तथा ।

एषु मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥६१॥

eṣu mukhyāstryaḥ proktā ācāryaḥ pitarau tathā ।

eṣu mukhyatamastveka ācāryaḥ paramārthavit ॥61॥

eṣu mukhyāḥ tryaḥ proktāḥ ācāryaḥ pitarau tathā ।

eṣu mukhyatamaḥ t2 ekaḥ ācāryaḥ parama-ārthavit ॥61॥

eṣu – среди них, *mukhyāḥ* - главные, *tryaḥ* - трое, *proktāḥ* - называются, *ācāryaḥ* - ачарья, *pitarau* – родители, *tathā* - также, *eṣu* – среди них, *mukhyatamaḥ* - наиглавнейший, *tu* – же, *ekaḥ* - один, *ācāryaḥ* - ачарья, *paramārthavit* – ведающий высший смысл

Среди них главными считаются ачарья, а также родители.

А среди них самым главный – ачарья, знающий высший смысл.

तमेवं ब्रह्मविच्छ्रेष्ठं नित्यकर्मपरायणम् ।

शुश्रूषयार्चयेन्नित्यं तुष्टोऽभूद्येन वा गुरुः ॥६२॥

tamevaṃ brahmavicchreṣṭhaṃ nityakarmaparāyaṇam ।

śuśrūṣayārcayennityaṃ tuṣṭo'bhūdyena vā guruḥ ॥62॥

tam evaṃ brahma-vid-śreṣṭham nitya-karma-parāyaṇam ।

śuśrūṣayā arcayet nityaṃ tuṣṭa ḥ abhūt yena vā guruḥ ॥62॥

tam – его, *evaṃ* - так, *brahmavicchreṣṭhaṃ* - лучшего из знающих брахмана, *nityakarmaparāyaṇam* – посветившего себя постоянному исполнению своих обязанностей, *śuśrūṣayā* – с послушанием, *arcayet* - пусть почитает, *nityaṃ* - постоянно, *tuṣṭaḥ* - довольный, *abhūt* – стал, *yena* – чем, *vā* – или, *guruḥ* - гурӯ

Того, лучшего из знающих Брахмана, высшей целью имеющего постоянное исполнение обязанностей.

С послушанием пусть постоянно почитает, или (делает другое), чем учитель был бы доволен.

दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।

dayā ca sarvabhūteṣu sarvatrānugrahaḥ smṛtaḥ ।

dayā ca sarva-bhūteṣu sarvatra anugrahaḥ smṛtaḥ ।

dayā – дая, *ca* – и, *sarvabhūteṣu* – во всех живых существах, *sarvatra* – везде, *anugrahaḥ* - любезность, *smṛtaḥ* - помнима

И дая помнима как любезность ко всем живым существам.

विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥६३॥

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ।

vihiteṣu tadanyeṣu manovākkāyakarmaṇām ॥63॥

pravṛtau vā nivṛtau vā ekarūpatvamārjavam ।

vihiteṣu tat-anyeṣu manas-vāc-kāya-karmaṇām ॥63॥

pravṛtau vā nivṛtau vā eka-rūpatvam ārjavam ।

vihiteṣu – в предписанных, *tat-anyeṣu* – отличных от них, *manas-vāc-kāya-karmaṇām* – действий ума, речи и тела

pravṛtau – при прибытке, *vā* – или, *nivṛtau* – в разорении, *vā* - или, *eka-rūpatvam* – одинаковость, *ārjavam* - арджава

Арджава – единообразие действий ума, речи и тела в наживе и убытке, в предписанных и остальных (действиях).

प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥६४॥

क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ।

priyāpriyeṣu sarveṣu samatvaṃ yaccharīriṇām ॥64॥

kṣamā saiveti vidvadbhirgadiṭā vedavādibhiḥ ।

priya-apriyeṣu sarveṣu samatvam yat śarīriṇām ॥64॥

kṣamā sā eva iti vidvadbhiḥ gadiṭā veda-vādibhiḥ ।

priyāpriyeṣu – в приятном и неприятном, *sarveṣu* – во всех, *samatvaṃ* - одинаковость, *yaccharīriṇām* – которая у воплощённых, *kṣamā* – кшама, *sā* – она, *eva* – именно, *iti*- так, *vidvadbhiḥ* - знатоками, *gadiṭā* – описана, *vedavādibhiḥ* - знающими веды

Которое равнодушие у людей в любом (случае):
приятном и неприятном.

То и есть кшама – так описано знатоками вед
толкователями писаний.

अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ॥६५॥

तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।

arthahānau ca bandhūnāṃ viyogeṣvapi sampadām ॥65॥

tayoḥ prāptau ca sarvatra cittasya sthāpanam dhṛtiḥ ।

artha-hānau ca bandhūnām viyogeṣu api sampadām ॥65॥

tayoḥ prāptau ca sarvatra cittasya sthāpanam dhṛtiḥ ।

arthahānau – в гибели имущества, *ca* – и, *bandhūnāṃ* - близких, *viyogeṣu* – в разлуках, *api* – тоже, *sampadām* – богатств, *tayoḥ* - тех двух, *prāpti* - получение, *ca* – и, *sarvatra* – везде, *cittasya* – сознания, *sthāpanam* - установление, *dhṛtiḥ* - стойкость

И в потери собственности и при разлуках с близкими или богатствами,

И в получении их – везде сохранение рассудка – это дхрити.

अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनाम् ॥६६॥

द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।

एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥६७॥

aṣṭau grāsā munerbhakṣyāḥ ṣoḍaśāraṇyavāsinām ॥66॥

dvātriṃśacca gr̥hasthānāṃ yatheṣṭaṃ brahmacāriṇām ।

eṣāmayam mitāhāro hyanyeṣāmalpabhojanam ॥67॥

aṣṭau grāsāḥ muneḥ bhakṣyāḥ ṣoḍaśa-araṇya-vāsinām ॥66॥

dvā-triṃśat ca gr̥hasthānām yathā-iṣṭam brahma-cāriṇām ।

eṣām ayam mitāhāraḥ hi anyeṣām alpa-bhojanam ॥67॥

aṣṭau – восемь, *grāsāḥ* - куски, *muneḥ* - для муні, *bhakṣyāḥ* - надо есть, *ṣoḍaśa-* 16, *araṇyavāsinām* – для ванапрастх, *dvātriṃśacca* – 32, *gr̥hasthānām* - для грихастх, *yatheṣṭam* - сколько угодно, *brahmacāriṇām* - для брахмачарьев, *eṣām* – для них, *ayam* - это, *mitāhāraḥ* - ограничение в пище, *hi* – ведь, *anyeṣām* – для других, *alpa-bhojanam* - малоедение

Восемь кусков муні должны съесть, 18 – жители леса,

И 32 – семьянины, сколько хочется – брахмачарьи.

Для них это митахара, а для других – необильная пища.

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।

मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥६८॥

*śaucam tu dvividham proktaṃ bāhyamābhyantaram tathā ।
mṛjjalābhyāṃ smṛtaṃ bāhyam manasśuddhistathāntaram ॥68॥*

*śaucam tu dvi-vidham proktaṃ bāhyam ābhyantaram tathā ।
mṛd-jalābhyām smṛtam bāhyam manas-śuddhiḥ tathā āntaram ॥68॥*

śaucam - шауча, *tu* – же, *dvividham* - двух видов, *proktaṃ* - известна, *bāhyam* – внешняя, *ābhyantaram* - внутренняя, *tathā* – также, *mṛjjalābhyāṃ* - глиной и водой, *smṛtaṃ* - известна, *bāhyam* - внешняя, *manas-śuddhiḥ* - чистота ума, *tathā* – также, *antaram* - внутренняя

Шауча же двух видов известна: внешняя, а также внутренняя.

Глиной и водой помнится внешняя, чистотой ума – внутренняя.

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ।

आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वानघे ॥६९॥

manaḥśuddhiśca vijñeyā dharmeṇādhyātmavidyayā ।

ātmavidyā ca dharmāśca pitrācāryeṇa vānaghe ॥69॥

manas-śuddhiḥ ca vijñeyā dharmeṇa adhyātma-vidyayā ।

ātma-vidyā ca dharmāḥ ca pitrā ācāryeṇa vā anaghe ॥69॥

manaḥśuddhiḥ - чистота ума, *ca* – и, *vijñeyā* – должна быть известна, *dharmeṇa* – с помощью дхармы, *adhyātma-vidyayā* – и знание об атмане, *ātmavidyā* – знание об атмане, *ca* – и, *dharmāḥ* - дхарма, *ca* –и, *pitrā* – отцом, *ācāryeṇa* – ачарьей, *vā* – или, *anaghe* – о безгрешная

И чистота ума познаётся благодаря дхарме и знанию о Я.

И знание Я и дхарма отцом (объясняются) или ачарьей, о безгрешная!

तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः ।

गुरवः श्रुतसम्पन्ना मान्या वाङ्मनसादिभिः ॥ ७० ॥

tasmātsarveṣu kāleṣu sarvairniḥśreyasārthibhiḥ ।

guravaḥ śrutasampannā mānyā vāṅmanasādibhiḥ ॥70॥

tasmāt sarveṣu kāleṣu sarvaiḥ niḥśreyasa-arthibhiḥ ।

guravaḥ śruta-sampannāḥ mānyāḥ vāṅ-manas-ādibhiḥ ॥70॥

tasmāt – из-за этого, *sarveṣu* – во все, *kāleṣu* – времена, *sarvaiḥ* - всеми, *niḥśreyasārthibhiḥ* - кто желает высшего, *guravaḥ* - учителя, *śrutasampannā* – обладающие шрути, *mānyāḥ* - должны почитаться, *vāṅmanasādibhiḥ* - речью, мыслью и прочим

Поэтому во все времена всеми, кто хочет
наилучшего.

Учителя, полные шрути, должны почитаться
речью, мыслью и прочим.

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ iti śrīyogayājñavalkye prathamō'dhyāyaḥ ॥

iti – вот, *śrīyogayājñavalkye* – в священной йоге Яджнявалкьи, *prathamāḥ* - первый *adhyāyaḥ* – раздел

Вот в Шрийогаяджнявалкье первая глава.