

## आत्मसंयमयोगः

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ १ ॥

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥

sañkalpa *m* - решение, воля, желание, мысль;

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

ārurukṣu (прил. *om des. ā-√ruh*) - желающий достичь, подняться или продвинуться в ч.-л.;  
kāraṇa *n* - причина, доказательство, орудие, средство;

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥

śama *m* - мир, спокойствие, самообладание, владение своими чувствами;

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।

anu-√ṣañj (также anu-√sajj) I U.- быть привязанным к ч.-л.;

सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

ava-√sādaya (caus. *om ava-√sad*) - унимать, подавлять;

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ५ ॥

bandhu *m* - родственник, друг, товарищ;

ripu *m* - враг;

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

aramāna *m, n* - неуважение, унижение, оскорбление;

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।

√tarp (IV P. tṛpyati, p.p. tṛpta) - насыщаться, удовлетворяться, довольствоваться;  
kūṭa *m, n* - вершина, большое количество, множество;

युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

loṣṭa *m, n* - глыба, ком, глина;

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।

udāsīna - непричастный, безразличный, равнодушный, нейтральный;

dveṣya *m* - враг, неприятель;

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

rahas *n* - уединенность, пустынное место;

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

parigraha *m* - окружение, овладение ч.-л., собственность, имущество; семья, женитьба...;

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

saila *n* - одежда;

ajina *n* - шкура;

uttara - *срв.* более высокий; более верхний; более хороший; северный; дальнейший, следующий;

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

ekāgra (sca-agra) - целеустремленный, внимательный, погруженный во ч.-л.;

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ १४ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

नात्यश्नतस्तु योगो ऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

ekāntam *adv.* - совсем, исключительно;

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

śīla *n* - привычка, нрав, характер, добродетель;

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

vihāra *m* - прогулка, развлечение;

ceṣṭa *n* - движение, поведение;

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

avabodha *m* - бодрствование, восприятие;

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

nivāta - тихий, безветренный, защищенный от ветра;

√ing I U. - идти, двигаться, волноваться;

upamā *f* - сравнение, подобие, сходство;

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

ātyantika - продолжающийся до конца, окончательный;  
atīndriya (atī-indriya) - сверхчувственный; *n* дух, душа;

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

apara - недалекий, близкий; следующий, будущий; особенный, чрезвычайный; другой, нижний;  
западный;

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

vi-√cal I P.- двигаться, колебаться, удаляться;

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

sañjñīta - названный, называющийся;  
viyoga *m* - разлука, разъединение, освобождение;

स निश्चयेन योक्तव्यो योगो ऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥

nīścaya *m* - твердое решение; убеждение, уверенность;  
nirviṇṇa (p.p. om nir-√vid VI P.) - ожесточенный, подавленный, испуганный, испытывающий  
отвращение;

सङ्कल्पप्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

grāma *m* - деревня, толпа; множество, совокупность;  
samanantata *adv.* - отовсюду, со всех сторон; всецело, целиком;

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

upa-√ram I U. - отдыхать, успокаиваться;

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।

sañcala - подвижный, непостоянный, ветреный;  
niś-√car (nis-√car) I P. - выходить, выступать;

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

atyanta - достаточный, непрерывный, бесконечный, чрезмерный;

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।

ekatva *n* - единство, объединение; исключительность, единственное число;

सर्वथा वर्तमानो ऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति यो ऽर्जुन ।

auramya *n* - сходство, равенство, сравнение;

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

अर्जुन उवाच

यो ऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।

sāmya *n* - сходство, общность, равенство, тождество;

एतस्याहं न पश्यामि चंचलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

cañcalatva *n* - подвижность, непостоянство;

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

ṛḍha - сильный, крепкий, плотный; стойкий, непоколебимый;

pramāthin - волнующий, беспокойный, неистовый, мучающий, терзающий;

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

nigraha *m* - схватывание, удерживание, подавление, наказание;

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्यो ऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

vaśya - подвластный, подданный, послушный, подчиненный;

√yat I Ā. - стараться, пытаться, стремиться к ч.-л.;

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।

kad, kaccid - вопросительная частица (ли);

abhra *m, n* - облако;

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।

त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।

amutra *adv.* - там (в другом мире, в другой жизни);

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्गुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

kalyāṇa - красивый, хороший, добрый, благоприятный; *n* - счастье, благо, благополучие;

tāta *m* - отец; Вос. дорогой!, любимый! (почтительное обращение к старшим, детям, учителю);

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टो ऽभिजायते ॥ ४१ ॥

geha *n* - дом, жилище;

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ४२ ॥

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वेदिकम् ।

paurvadchika (paurva-dchika) - относящийся к предыдущему рождению;

यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवशो ऽपि सः ।

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

śabdabrahman (śabda-brahman) *n* - священное знание, священное писание, Веды;

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

तपस्विभ्यो ऽधिको योगी ज्ञानिभ्यो ऽपि मतो ऽधिकः ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।

antarātman (antar-ātman) *m* - дух, душа, сердце, сущность;

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

yuktatama *spv.* - наиболее вовлеченный, преданный, посвященный;