E-ISSN-2584-2870 https://doi.org/10.65833/dbs.2026.329

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः
श्रीरघुनाथकीर्तिपरिसरः, देवप्रयागः
देवभूमि-सौरभम्
Devabhūmisaurabham
E-ISSN 2584-2870

Vol 3 Issue 1 Jan-June 2026 Devabhūmisaurabham International Journal of CSU Shri Raghunath Kirti Campus Devprayag Uttarakhand India

अधिपुराणमष्टाङ्गानि

दयारामगौतमः
शोधच्छात्रः, संस्कृतविभागः
दिल्लीविश्वविद्यालयः, नई दिल्ली
ईमेल- dayaram.gautam1020@gmail.com

शोधसारः

पुराणानि भारतीयसंस्कृतेः महत्त्वपूर्णानि धर्म-ज्ञान-विज्ञान-समन्वितानि ग्रन्थरत्नानि सन्ति। एतेषु केवलं कथारूपेण इतिहासो न वर्ण्यते, अपितु आध्यात्मिकजीवनस्य गूढतमं रहस्यमपि सूक्ष्मरूपेण प्रतिपाद्यते। योगो न केवलं शरीरव्यायामः, अपितु चित्तवृत्तिनिरोधरूपा आत्मसाधना अस्ति। यथा पतञ्जलिना उक्तम्"**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**[1]" किन्तु पुराणेषु योगोऽधिकतया भक्तियोगः, ज्ञानयोगः, कर्मयोगस्तथा लययोग इति विविधरूपेण प्रस्तुतोऽस्ति। पुराणेषु योगः केवलं दार्शनिकः विषयः न, अपितु जीवनस्य व्यावहारिकी साधना अस्ति। विशेषतः निम्नलिखितरूपेण योगो वर्णितः-

[1]योगसूत्रम् 1.2

(क) भक्तियोगः- भक्त्या ईश्वरप्राप्तिः प्रमुखमार्गः इति पुराणेषु प्रतिपादितम्। श्रीमद्भागवते स्पष्टं कथ्यते—

“श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।[2]”

असौ श्लोको नवधा भक्तियोगस्य आधारोऽस्ति।

(ख) ज्ञानयोगः- पुराणेषु ज्ञानं मोक्षस्य प्रधानसाधनम् इति प्रतिपाद्यते। विष्णुपुराणे उक्तम् **“ज्ञानं मोक्षस्य कारणम्।[3]”** अत्र ज्ञानं केवलं बौद्धिकं न, अपितु आत्मसाक्षात्काररूपम् अस्ति।

(ग) कर्मयोगः- कर्मफलत्यागपूर्वकं कर्माचरणं योगरूपेण वर्णितम्। गीतातत्त्वं पुराणेषु प्रतिध्वनितम्-

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।[4]”

पुराणेषु अपि एष भावः विस्तरेण दृश्यते। पुराणानुसारं योगः केवलं साधना न, अपितु आत्म-ब्रह्मैक्यस्य अनुभवोऽस्ति। शिवपुराणे योगस्य परिभाषा प्रदत्ता “योगोजीवात्मपरमात्मनोः ऐक्यं वर्तते।[5]पुराणेषु योगः विविधमार्गेषु विभक्तः-

1. मन्त्रयोगः
2. ध्यानयोगः
3. हठयोगस्य पूर्वरूपम्
4. लययोगः
5. नादयोगः

---

[2]भागवतपुराण, 7.5.23

[3]विष्णुपुराण, 6.7.28

[4]गीता 2.47

[5]शिवपुराण, रुद्रसंहिता 2.28

विशेषतः कूर्मपुराणे योगाभ्यासस्य महत्त्वं वर्णितम्“**ध्यानादेव परं तत्त्वं लभते योगसाधकः।**[6]” पुराणेषु योगस्य परमलक्ष्यं मोक्षप्राप्तिः, आत्मज्ञानम्, ईश्वरसाक्षात्कारः, चित्तशुद्धिःइति प्रतिपादितम्। पुराणेषु योगः बहुआयामी आध्यात्मिकविज्ञानरूपेण स्थितः अस्ति। अत्र न केवलं साधना, अपितु जीवनदर्शनम् अपि अन्तर्भूतम् अस्ति।

पुरा नवं भवतीति विग्रहजन्यं पुराणपदं समग्रस्यापि भारतवर्षस्य वर्त्माधायकं वर्तते। पुराणानि ज्ञानादिभिः सह लौकिकमर्यादाया अपि उपदेशकानि वर्तन्ते। पुराणानां सङ्ख्याविषये समेषामपि विदुषामैकमत्यं वर्तते। विदुषामैतिह्यविदां मते पुराणानि अष्टादशसङ्ख्यकानि सन्ति, एतेषां पुराणानां प्रतिपाद्यविषया उपपुराणेषु अपि वर्तन्ते अतस्तेषामपि पुराणम्त्वेन व्यवहारो भवति। एतेषु पुराणोपपुराणेषु अनेकैर्विषयैः साकं योगशास्त्रसम्बद्धा विषया अपि अन्तर्निहिता वर्तन्ते।

कूटशब्दाः- पुराणम्, योगः, अष्टाङ्गानि, यमः, नियमः, आसनम्, प्रणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानम्

पुराणेषु योगः

योगशास्त्रे यमादीनामष्टाङ्गानां सिद्धिः कैवल्याय निर्दिष्टा वर्तते। अष्टाङ्गेषु आदिमपञ्चाङ्गानि बहिरङ्गत्वेन स्वीक्रियन्ते तथा च अन्तिमत्रयमन्तरङ्गत्वेन स्वीक्रियते। एतेषामष्टाङ्गानां तदतिरिक्तविषयाणां वा उल्लेखः विशदतया पुराणेषु उपलभ्यते। विष्णुपुराणानुसारम् अज्ञानद्वारा समुद्भूतानां क्लेशानां नाशः योगमन्तरा न सम्भवति।[7] योगस्य

---

[6]कूर्मपुराण, उत्तरभाग 5.35

[7]तदेतत्कथितंबीजमविद्यायामयातव।
क्लेशानांचक्षयकरंयोगादन्यत्रविद्यते।।विष्णुपुराण6/7/25

लक्षणमपि विष्णुपुराणे उपलभ्यते। विष्णुपुराणानुसारं महता प्रयत्नेन आत्मनियन्त्रणे मनसो गतेः नियन्त्रणं तथा च तज्जन्यब्रह्मसंयोगः योगो भवति[8]-

पतञ्जलिना योगशास्त्रे उपदिष्टं वर्तते अष्टाङ्गयोगाभ्यासेन त्रिविधस्य तापस्य नाशो भवति त्रिविधरीत्योन्नतिः भवति जीवस्य। यथापातञ्जलयोगशास्त्रं विष्णुपुराणेऽपि अष्टाङ्गानां विशदतया चर्चा प्राप्यते।[9] नारदपुराणेऽपि अष्टाङ्गैरेव वास्तविकं सत्यं जीवः प्राप्नोतीति चर्चा सङ्कलिता वर्तते।[10] अष्टाङ्गयोगस्य मानवजीवने सर्वविधोन्नत्यै समाधिप्राप्त्यै च अपरिहार्यता वर्तते इति अग्निपुराणस्य मतं वर्तते। लिङ्गपुराणे निर्दिष्टं वर्तते सभ्येन मानवेन स्वस्योन्नत्यै मोक्षप्राप्त्यै च योगाङ्गानाममीषाम् अनुष्ठानं कर्तव्यम्इति।[11] कूर्मपुराणेऽपि वेदव्यासेनाष्टाङ्गानां महत्त्वमुपदिष्टं वर्तते।[12] स्कन्धपुराणे आद्ययोः द्वयोः योगाङ्गयोः यमनियमयोः उल्लेखमन्तरा षडङ्गानां महत्त्वं प्रतिपादितं वर्तते।[13] शिवपुराणेऽपि स्कन्धपुराणवत् केवलं षडङ्गानां योगाङ्गत्वेन परिगणनं वर्तते।[14] प्राणवायोः नियन्त्रणाय चित्तैकाग्रतायाश्च कृते षडङ्गयोगाभ्यासः अवश्यतया कर्तव्य इति षडङ्गानां चर्चा स्कन्दपुराणे वर्तते[15] अथातः यथाक्रमं पुराणेषु निहितानाम् अष्टाङ्गानां निरूपणं विधास्यते।

पुराणेषु यमः

---

[8]आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा च मनोगतिः।
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते।। विष्णुपुराण 6/7/31

[9]विष्णुपुराणम् 6/7/36-92

[10]नारदपुराणम् 1/331/72

[11]अग्निपुराणम् 372-376

[12]लिङ्गपुराणम् 8/8

[13]कूर्मपुराणम् 7/2/37/16

[14]स्कन्धपुराणम् काशीखण्डः 41/59

[15]अतोऽनिलं निसन्धीत चित्तस्यैर्महेतवे।
मसन्निरोधनार्थाय षडङ्गयोगमभ्यसेत्।। शिवपुराण 7/2/37/16

अष्टाङ्गेष्वाद्यो यमो वर्तते। यमस्य पञ्चप्रकाराः सन्ति **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा**ख्याः। एतेषु परिगणितः प्रथमेदः भवति अहिंसा। विष्णुपुराणे यमस्य नियमस्य चोभयोः पञ्चभेदता स्वीकृता वर्तते। अत्र पुराणे उपदिष्टमस्ति यदेतस्य यमस्यानुष्ठानेन प्रमाता विशिष्टं फलं मुक्तिं च लभते[16]

पुराणेषु नियमः

पातञ्जलयोगदर्शने **शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्राणिधानाख्याः** पञ्चनियमाः निर्दिष्टाः। पुराणेषु एतेषामङ्गानां विवेचनमुपलभ्यते। विष्णुपुराणे बाह्यशौचः आभ्यन्तरशौचः इति शौचस्य द्वैविध्यं दृष्टिपथमायाति[17]

सन्तोषसन्दर्भे विष्णुपुराणे प्राप्यते यत्किमपि भाग्यवशात् प्रयत्नवशाच्च उपलभ्यते तस्मिन् एव तोषः परितुष्टिः सन्तोषो भवतीति[18]

तपसः विषयेऽपि उल्लेखः प्राप्यते विष्णुपुराणे। विष्णुपुराणानुरूपम् उपवासः चान्द्रायणादीनि व्रतानि च यैः शरीरस्य शोषणं भवति तानि तपःशब्देनाख्यायन्ते[19]

स्वाध्यायस्यापि उल्लेखः विष्णुपुराणे समुपलभ्यते। उपनिषदां शतरुद्रियाणां शास्त्राणां, प्रवणस्यानुष्ठानम् इति स्वाध्यायस्य त्रैविध्यमत्र पुराणेषु उपलभ्यते।[20] ईश्वरप्रणिधानस्य चर्चापि पुराणेषु उपलभ्यते। मनोवाक्कायैः त्रिभिः प्रकारैः भगवतः सपर्या ईश्वरप्रणिधानेनोच्यते।[21]

---

[16]एते यमास्सनियमाः पञ्च पञ्च च कीर्तिताः।
विशिष्टफलदाः काम्याः निष्कामाणां वियुक्तिदाः।। विष्णुपुराणम् 6/7/38

[17]बाह्याभ्यन्तरं शौचं द्विधा प्रोक्तं द्विजोत्तमाः।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाल्यं मनः शुद्धिरयान्तरम्।। विष्णुपुराणम् 1/11/28

[18]यदृच्छालाभतो नित्यमलं पुंसो भवेतिति।
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम्।। विष्णुपुराणम् 1/11/27

[19]उपवासयराकादिकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः।
शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम्।।विष्णुपुराणम् 1/1/21

[20]वेदान्तशतसदीयप्रणवादीजपं बुधाः।
सत्त्वशुद्धिकरं पुंसा स्वाध्यायं परिचक्षते।
स्वाध्यायस्य त्रयो भेदो वाचिकोपांशमानसाः।।विष्णुपुराणम् 1/11/22-23

पुराणेषु आसनम्

अष्टाङ्गेषु तृतीयमासनं भवति। पुराणेषु आसनस्य विवेचनमुपलभ्यते। विष्णुपुराणानुसारं यदासनयलम्ब्य जीवः अष्टाङ्गानाम् अन्तिमसोपानमध्यारोहतितदासनं भवति।[22]

पुराणेषु प्राणायामः

पुराणेषु प्राणायामस्यापि विवेचनमुपलभ्यते। विष्णुपुराणानुसारं अभ्यासेन महता प्राणस्यवशीकरणम् एवं प्राणायामो भवति[23]शरीरान्तः सञ्चरणशीलः वायुः प्राणशब्देनाख्यायते। अस्य प्राणशब्दवाच्यस्य वायोः निग्रहः प्राणायामो भवतीति अग्निपुराणस्य मतं वर्तते[24]-विष्णुपुराणे प्राणायामस्य स्वीजनिर्वीजभेदात् द्वैविध्यं कीर्तितम्। पातञ्जलयोगसूत्रे प्राणायामस्य त्रैविध्यं दृश्यते - रेचकपूरककुम्भकारव्यम्।[25]

पुराणेषु प्रत्याहारः

पुराणेषु प्रत्याहारस्यापि विवेचनं वर्तते। विष्णुपुराणे शब्दादिषु पञ्चविषयेषु उपरक्तानाम् इन्द्रियाणां निग्रहं कृत्वा ध्येयादिषु तेषामिन्द्रियाणां प्रवर्तनं प्रत्याहारो भवति।[26]

---

[21]स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनः कार्यकर्मभिः।
सुनिश्चला शिवे भक्तिरेतदीश्वरपूजनम्।।विष्णुपुराणम् 1/11/29

[22]एकं भद्रासनादीनां समास्थाय गुणैर्युतः।
यमाख्यैर्नियमाख्यैश्च युञ्जीत नियतो यतिः।।विष्णुपुराणम् 6/7/39

[23]प्राणाख्यमनिलं वश्यमस्यासात्कुरुते तु यत्।
प्राणायामस्य विज्ञेयः। विष्णुपुराणम् 6/7/40

[24]प्राणो वायुः शरीरस्य आयामस्तस्य निग्रहः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो। अग्निपुराणम्

[25]प्राणायामस्य विज्ञेयस्सवीजोऽबीज एव च। विष्णुपुराणम् 6/7/40

[26]शब्दादिष्वनुरक्तानि निग्रहस्याक्षणि योगवित्।
कुर्याच्चित्तानुकारिणी प्रत्याहारपरायणः।। विष्णुपुराणम् 6/7/43

विष्णुपुराणे प्रत्याहारस्य फलमपि कीर्तितं वर्तते। विष्णुपुराणानुसारं प्रत्याहाराचरणेन चलमतिः चञ्चलेन्द्रियश्च प्रमाता स्वेन्द्रियाणि वशीकर्तुं शक्नोति। इन्द्रियनिग्रहमन्तरा कोऽपि योगी भवितुं नार्हति। अतः प्रत्याहारस्याचरणं कर्तव्यम् इति निर्देशः अत्र उपलभ्यते[27]-

पुराणेषु धारणा

पुराणेषु धारणाया विवेचनमुपलभ्यते। बाह्यविषयेषु यत्र चित्तमुपरमते तैर्विषयैः चित्तमपसार्य एकस्मिन् विषये चित्तस्योपस्थापनं धारणा भवतीति विष्णुपुराणस्य मतं वर्तते।[28]नारदपुराणेऽपि धारणायाः विवेचनमुपलभ्यते- विषयेभ्यो निवृत्तानाम्इन्द्रियाणां स्वस्य दर्शने प्रवर्तनं धारणा भवतीति नारदपुराणमतं वर्तते।[29]

मनसः अभ्यासवैराग्याभ्यामेकस्मिन् विषये प्रवर्तनं यया भवति सा धारणेति मार्कण्डेयपुराणस्य मतं भवतिधारणेत्युच्यते चेयं धार्यते यन्मनो यथा।[30] -अग्निपुराणमते मनसः ध्येये परमात्मनि स्थितिः धारणा भवति **धारणा मनसो ध्येये संस्थितिः**।[31]लिङ्गपुराणानुसारं चित्तस्यैकस्मिन् स्थाने स्थितिः धारणा भवतिचित्तस्य धारणा प्रोक्ता स्थानबन् -धः समासतः।[32]मनसः निश्चला स्थितिः यया भवति सा धारणेति स्कन्दपुराणस्य मतं वर्तते[33]-

---

[27]वश्यता परमा तेन जायतेतिचलारायनाम्।
इन्द्रियाणावश्यैस्तैर्न योगी योगसाधाकः।। विष्णुपुराणम् 6/7/44

[28]मूर्तं भगवतो रूपं सर्वापाश्रयनिःस्पृक्ष्म्।
एषां वै धारणा प्रोक्ता यच्चित्तं तत्र धार्यते।। विष्णुपुराणम् 6/7/78

[29]यद्यत्पश्यति तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि।
प्रत्याहृतानिन्द्रियाणि धारयेत्सा तु धारणाः।। नारदपुराणम् 1/33/132

[30]मार्कण्डेयपुराणम् 36/41

[31]अग्निपुराणम् 375/1

[32]लिङ्गपुराणम् 8/42

[33]हृदये पञ्चभूतानां धारणा या पृथक् पृथक्।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा साभिधीयते।। स्कन्दपुराणम् काशीखण्ड)41/1/2)

देवीभागवतपुराणे द्वादशस्थानानि धारणापदवाच्यानि निर्दिष्टानि सन्ति।[34]धारणाया भेदानामपि विवेचनमत्र पुराणेषु वर्तते। नारदपुराणानुसारं धारणाया द्वैविध्यं वर्तते बहिर्मूखी धारणा तथा च अन्तर्मुखी धारणा।[35]

पुराणेषु ध्यानम्

पुराणेषु ध्यानस्य विवेचनं वर्तते। पूर्वोक्तानि सर्वाण्यपि अङ्गानि ध्याने सहायकानि भवन्ति। विष्णुपुराणानुसारं यस्याम् अवस्थायाम् ईश्वरस्य प्रतीतिर्भवति सैषावस्था ध्यानावस्था भवति। यमादीन् सम्यक् परिपाल्य ध्यानावस्था सम्भवति।[36]

पुराणेषु समाधिः

समाधेरपि विवेचनं पुराणेषु उपलभ्यते। यदा सर्वविधानां चित्तवृत्तीनां निरोधो भवति तथा च संस्कारामात्रस्यापि अनुभवो न भवति चित्तं केवलं ध्येयाकाराकारितं भवति तदा समाधिरित्युच्यते।[37]

समाधौ अस्मिन् मनसः निरोधो भवति यतः मनः एव सर्वेषां चित्तवृत्तीनां प्रेरकं वर्तते। अस्य मनसः निग्रहे सति मानवः स्वयमेव अविद्यादिभिः क्लेशैः मुक्तो भवति। विष्णुपुराणमते मनः

---

[34]अङ्गुष्ठगुल्-फजानूसमूलाधारलिङ्गानामिषु।-
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि।।
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि।
धारणं प्राणमसते धारणेति निगद्येति।। देवीभागवत)7/35/22-24)
[35]नारदपुराणम् 1/33/134-137
[36]तद्रूपप्रत्यया चैका सन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा।
तद्ध्यानं प्रथमैरङ्गैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृपाः।। विष्णुपुराणम् 6/7/91
[37]तस्यैव कल्पनाहीतं स्वरूपग्रहणं हि यत्।
मनसा ध्याननिष्पाद्यं समाधिः सोऽभिधीयते।। विष्णुपुराणम् 6/7/92

कारणभूतं वर्तते कस्यापि आत्मनः जननमरणरूपस्य दुःखस्य। मनो यदा विषयरहितं भवति तदा आत्मनः मुक्तिः भवति[38]-

श्रीमद्भागवते योगः

श्रीमद्भागवतेऽष्टाङ्गयोगस्य वर्णनं प्राप्यते। योगस्य प्रमुखमुद्देश्यं कैवल्यस्य प्राप्तिरस्ति तथास्योद्देश्यस्य पूर्तये विभिन्नसाधनानां विवेचनं क्रियते, येन मनुष्योऽविवेकान्मुक्तो भूत्वा स्वात्मानं ज्ञानलोकेनालोकयति। एतेषूपायेष्वेवैकोपायः अष्टाङ्गयोगो वर्तते। यस्मिन् शरीरस्य मनसश्च सर्वा अपि क्रियाः निरुध्य जीवात्मनो मुक्तिरेव मुख्यतः प्रतिपाद्यास्ति।

महर्षेः पतञ्जलेरनुसारं **यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयो**ऽष्टावङ्गानि वर्तन्ते।[39] यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहाराः बहिरङ्गयोगाः कथितास्तथा धारणा-ध्यान-समाधयोऽन्तरङ्गयोगाः कथिताः। श्रीमद्भागवतेऽपि भगवान् कपिलः स्वमात्रेऽष्टाङ्गयोगस्य मार्गमुपदिशति[40] यत् मातः अधुनाहं त्वां सबीजयोगस्य (ध्येयस्वरूपस्यालम्बनेन युक्तम्) लक्षणं कथयामि। येन चित्तं शुद्धं प्रसन्नं च भूत्वा परमात्मनः मार्गे प्रवृत्तं भवति। महर्षिः पतञ्जलिरपि श्रीमद्भागवते कथितामिमां वार्तां समर्थयन् कथयति यत् अष्टाङ्गयोगेन चित्तशुद्धिः भवति तथा ज्ञानस्य प्रकाशः भवति।[41]

अष्टाङ्गयोगे प्रथमे द्वे अङ्गे- यमनियमौ पूर्णतः मनुष्यस्य नैतिकविकासाय उत्तरदायिनौ स्तः। एतयोः सम्बन्धः मनुष्यस्यान्तरिकजीवनेन सह वर्तते। महर्षिणा पतञ्जलिना यमस्य पञ्च

---

[38]मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासङ्गि मुक्तये निर्विषयं मनः।। विष्णुपुराणम् 6/7/28

[39]योगसूत्रम् 2.29

[40]श्रीमद्भागवतम् 3.28.1

[41]योगसूत्रम् 2.28

प्रकाराः कथिताः।[42] श्रीमद्भागवते यमस्य सङ्ख्या द्वादश कथिता- अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयम्, असङ्गता, लज्जा, असञ्चयः, आस्तिकता, ब्रह्मचर्यम्, मौनम्, स्थिरता, क्षमा, तथा अभयम् ।[43] महर्षेः पतञ्जलेरनुसारं नियमस्य सङ्ख्या पञ्च कथिता।[44] श्रीमद्भागवते नियमस्य सङ्ख्या द्वादश कथिता- शौचम्, जपः, तपः, हवनम्, श्रद्धा, अतिथिः, सेवा, पूजा, तीर्थयात्रा, परोपकारस्य चेष्टा, सन्तोषः, गुरुसेवा च।[45]

आसनस्य सामान्योऽर्थोऽस्त्युपवेशनम्। परन्तु योगस्य सन्दर्भे शरीरस्य तदङ्गानां च विशिष्टस्थितिः आसनमिति कथ्यते। महर्षिणः पतञ्जलेरनुसारं स्थिरसुखपूर्वकमुपवेशनमेवासनमिति कथ्यते।[46] भागवतेऽप्यासनस्यायमेव भावो प्रतिपादितो वर्तते। उत्तमासनानामभ्यासं कृत्वा स्थिरतापूर्वकमुपवेष्टव्यम्।[47] देव्या सत्या भगवतः शिवस्यापमाने जाते यदा शरीरत्यागस्य निर्णयो गृहीतस्तदा सासनं स्थिरं कृत्वा योगामार्गे स्थिताभवत्।[48] यदासने स्थिरताया भाव आगच्छति तदा न केऽपि द्वन्द्वाः विचालयितुं शक्नुवन्ति। अतः महर्षिः पतञ्जलिः कथयति- **ततो द्वन्द्वानभिघातः।**[49]

प्राणशक्तेः नियमनस्य विस्तृतीकरणस्य च नाम प्राणायामो वर्तते। भागवते प्राणशक्तेरुद्भवः विराट्पुरुषस्य नासाछिद्रेभ्यः कथितः।[50] शास्त्रोक्तविधिना स्वस्य स्वाभाविकयोः श्वासप्रश्वासयोर्निरोधः

---

[42] योगसूत्रम् 2.30
[43] श्रीमद्भागवतम् 11.20.23
[44] योगसूत्रम् 2.32
[45] श्रीमद्भागवतम् 11.20.34
[46] योगसूत्रम् 2.46
[47] श्रीमद्भागवतम् 3.28.5
[48] श्रीमद्भागवतम् 4.4.24-25
[49] योगसूत्रम् 2.48
[50] श्रीमद्भागवतम् 2.6.2

प्राणायाम इति कथ्यते।[51] प्राणायामस्य त्रयो भेदा भवन्ति- पूरक-रेचक-कुम्भकाः। श्रीमद्भागवतस्यानुसारं पूर्वमासनं जय्यं तदनु प्राणायामस्याभ्यासाय कुशमृगादिचर्मयुक्तमासनं प्रसार्य शरीरं स्थिरतया स्थापयन् सुखपूर्वकं स्थित्वाभ्यासं कुर्यात्। आरम्भे पूरक-रेचक-कुम्भकक्रमेण प्राणमार्गस्य शोधनं कुर्यात्, येन चित्तं स्थिरं निश्चलं च स्यात्।[52]

इन्द्रियवृत्तीनां स्वस्वविषयाणामाहारं न कृत्वा स्वस्मिन् स्वस्मिन् केन्द्रे स्थिरीभवनमेव प्रत्याहारः कथ्यते। जाबालदर्शनोपनिषदः अनुसारं स्वभावत एव विषयेषु विचरणं कुर्वतामिन्द्रियाणां बलपूर्वकं विषयेभ्यः पुनरावर्तनमेव प्रत्याहार इति कथ्यते।[53] श्रीमद्भागवतेऽपि प्रत्याहारस्यास्यां प्रक्रियायामन्ये ग्रन्था इव स्वस्य चञ्चलं मन एकत्रीकृत्य भगवति श्रीकृष्णे योजनं कर्तव्यम्। भगवतः श्रीकृष्णस्य तात्पर्यमस्ति अन्तरात्मनि स्थिते मयि परमात्मनि मनः समेत्य एकाग्रं कुर्यात्। ते कथयन्ति यत् इन्द्रियाणि मनसा विषयेभ्यः मोचयित्वा स्वहृदये नयनमेव प्रत्याहारोऽस्ति।[54] महर्षिः पतञ्जलिरपि भागवते कथितायाः प्रत्याहारस्य सम्पूर्णायाः प्रक्रियायाः पूर्णं समर्थनं करोति।[55] यदा समस्तानीन्द्रियाणि विषयेभ्यः पुनरावर्त्य श्रीहरौ निश्छलभावेन स्थितानि जायन्ते, तदा प्रगाढनिद्रायां सुप्तो मनुष्य इव जीवस्य रागद्वेषादयः सर्वे क्लेशाः सर्वथा नष्टाः जायन्ते।[56] अर्थादिन्द्रियाणि पूर्णतः वशीभवन्ति।[57]

बहिरङ्गसाधनेभ्यः पश्चात् त्रयाणामन्तरङ्गसाधनानामारम्भो भवति। धारणा-ध्यान-समाधय इत्येतेषां त्रयाणां सम्मिलितस्वरूपं संयमः कथ्यते।[58] धारणा मुख्यतः ध्यानस्य पूर्वसज्जता वर्तते।

---

[51]योगसूत्रम् 2.49

[52]श्रीमद्भागवतम् 3.28.9

[53]जाबालदर्शनोपनिषद् 7.1

[54]श्रीमद्भागवतम् 3.28.5

[55]योगसूत्रम् 2.54

[56]श्रीमद्भागवतम् 3.7.13

[57]योगसूत्रम् 2.55

[58]योगसूत्रम् 3.4

धारणायां परिपक्वायां सत्यां ध्याने प्रवेशः प्राप्यते।[59] अर्थात् कस्मिंश्चित् स्थानविशेषे चित्तस्य बन्धनं धारणा इति कथ्यते। महर्षिः पतञ्जलिरिव भागवतेऽपि कथितमस्ति- मूलाधारादिषु कस्मिंश्चित् एकस्मिन् देशे मनसा सह प्राणानां स्थिरकरणं धारणा वर्तते।[60] इन्द्रियेषु विजयं प्राप्य बुद्ध्या मनः भावनायाः स्थूलरूपे योक्तव्यम्। राजकुमारेण ध्रुवेण तपःकुर्वता भगवतः स्थूलरूपस्य एव धारणा विहिता।

धारणायाः परिपक्वावस्थाया नाम एव ध्यानं वर्तते। कस्मिंश्चित् वस्तुनि एकाग्रताया अथवा चिन्तनस्य प्रक्रिया एव ध्यानमिति कथ्यते। भागवतस्यानुसारं निरन्तरं भगवतः लीलानां चिन्तनं तथा चित्तस्य तस्मिन्नेव समाधानं ध्यानमस्ति।[61] अत्र भगवान् श्रीकृष्ण एव एकमात्रः ध्येयो वर्तते। अतः श्रीकृष्णस्य लीलाः समस्तवृत्तीः स्वं प्रत्याकर्षिताः कुर्वन्ति। भक्ताः यदा तस्य लीलासु निमग्नाः भवन्ति तदा कमप्यन्यविषयं प्रति तस्य वृत्तय आकर्षिता भवितुमेव न शक्नुवन्ति। अतः ध्येये स्वस्य मनोयोग एवम्प्रकारेण कर्तव्यो यत् केवलं तस्मिन्नेव साधकः निमग्नः स्यात्। कमप्यन्यविषयं प्रति तस्य वृत्तयः आकर्षिता न स्युः, इत्येव ध्यानमिति कथ्यते। महर्षिः पतञ्जलिरप्यस्याः वार्तायाः समर्थनं करोति।[62] अर्थात् यत्र चित्तं योज्येत तस्मिन्नेव वृत्तीनां निरन्तरं चलनं ध्यानमस्ति।

समाधिः योगस्येदृश्यवस्था वर्तते यस्यां योगिनः चरमोत्कर्षं प्राप्य मोक्षप्राप्तिं प्रत्यग्रसराः भवन्ति। भागवतेऽपि ध्यानसाधनायाः चरमस्थितिं प्राप्ते सति समाधेः स्वतः प्रारम्भः कथितः। निरन्तरं भगवतः लीलानां चिन्तनं, तस्मिन्नेव चित्तस्य समाधिस्थीकरणं समाधिरस्ति।[63] ध्यानं कुर्वन् यदा चित्तं यदा ध्येयाकारे परिणतं भवति, तस्य स्वस्वरूपस्याभास इव भवति, तस्य

---

[59]योगसूत्रम् 3.1
[60]श्रीमद्भागवतम् 2.28.6
[61]श्रीमद्भागवतम् 3.28.6
[62]योगसूत्रम् 3.2
[63]श्रीमद्भागवतम् 3.28.6

ध्येयात् भिन्नोपलब्धिः न भवति, तदा तत् ध्यानं न, समाधिः कथ्यते। भगवान् श्रीकृष्ण एव ध्येयो वर्तते। तस्य लीलानां ध्याने प्रगाढतायामागतायां सत्यां कृष्णस्वरूपानुकारे सति समाधेरवस्था प्राप्ता भवति। महर्षिः पतञ्जलिरपि समाधेरस्य स्वरूपस्यैव प्रतिपादनं करोति।[64] भगवता कपिलेन मातरं देवहूतिं एवम्प्रकारस्यैव समाधियोगस्योपदेशनं कृतमासीत्। येन माता देवहूतिः योगसाधनया द्वारा योगाभ्यासं कुर्वन्ती समाधौ स्थिताभवत्।[65]

यद्यपि श्रीमद्भागवते वर्णितोऽष्टाङ्गयोगः उपनिषत्सु पातञ्जले योगसूत्रे च वर्णितस्याष्टाङ्गयोगस्यैव प्रतिनिधित्वं करोति तथापि स्वस्य मौलिकतायां विशिष्टतायां च बहूनां नवीनानामायानां च प्रकटनं करोति। अत्र वर्णितेऽष्टाङ्गयोगे भक्तेरपि सम्पुटनं वर्तते। अतः समाधिसाधना तदैव सम्भवति यदा सम्पूर्णं समर्पणं भवति। यत्र महर्षिः पतञ्जलिः समाधेरवस्थायां चित्तस्य वृत्तीनां निरोधस्य वार्तां करोति तत्रैव महर्षिः व्यासः कृष्णमयवृत्तेरवस्थां समाधिं कथयति। एवम्प्रकारेण राजयोगस्य भक्तियोगस्य च समन्वयं प्रस्तौति।

निष्कर्षः

एवम्प्रकारेण यदा भगवतः प्रेममय्या भक्त्या संसारस्य समस्ता आसक्तयः समाप्ताः भवन्ति, हृदयमानन्देन भरितं भवति, तदा भगवतः तत्त्वस्यानुभवो स्वत एव भवति। अतः उच्चभूमौ योगोऽनेनोद्देश्येनैव व्यवहार आनीयते तथा तं निरन्तरं सिद्धं क्रियते, यतः स्वस्य यथार्थात्मनः प्रत्यक्षं ज्ञानं भवेत्, तथा वयमस्याः सृष्टेः मायारूपिभवबन्धनात् मुक्तिं प्राप्तुं शक्नुयाम। भागवते वर्णितस्य योगस्य विविधधाराः अस्यैव स्वरूपस्य निर्धारणं कुर्वन्ति। महर्षिः व्यासः इमां वार्तां जानाति स्म यत् यथाहारविहाराणामसंयमेन कायिकरोगा उद्भवन्ति तथैव विचारणा, चिन्तनम्, मननं तथा कर्मणः कृते निर्धारितमर्यादाया उल्लङ्घनम् इत्यादीनां कारणेन

---

[64]योगसूत्रम् 3.3

[65]श्रीमद्भागवतम् 3.33.27

मानसिकरोगा उत्पन्ना भवन्ति। वस्तुतः शरीरस्य बुद्धेश्च तुलनायां मनोऽधिकं सूक्ष्मं विलक्षणं सामर्थ्यवत् च भवति। अतः मनः संस्थानं व्यक्तित्वस्य महत्वपूर्णं घटकं स्वीकृतम्। अतः भागवते भगवान् श्रीकृष्णः कथयति यत् मनसः समाधानमेव योगोऽस्ति। यः एकप्रकारेण मानसिकरोगाणां कृते योगचिकित्सास्ति। पूर्णां यौगिक्यवस्था न केवलं सर्वेभ्यः मनोविकारेभ्यः मुक्तिं प्रददात्यपि तु दिव्यगुणानामभिवर्धनं विकासं च करोति। भागवते वर्णिताः योगस्य विविधाः धाराः मानसिकचेतनायाः गहनमन्तरालं प्रविश्य व्यक्तित्वस्योत्कृष्टतां प्रकटयन्ति।

श्रीमद्भागवते योगस्य विविधायामानामध्ययने कृते सर्वाधिकं महत्वपूर्णं तथ्यं प्रकटितं भवति यत् अस्मिन् वर्णितः रासपञ्चाध्यायी एकस्मिन् महायोगस्य रूपे प्रकटो भवति। गहनविश्लेषणस्याधारे निष्कर्षोऽयं निष्कासितो यत् रासः जीव-शिवत्वयोरनुभूतिः वर्तते। व्यष्ट्युपाधेः परमात्मनः मेलनस्य कथा वर्तते। तथेयमेव परमपदस्य कैवल्यस्य चानुभूतिः वर्तते। एवम्प्रकारेण श्रीमद्भागवते उक्तैरायामैः ईश्वरेणैकाकारस्य तथा योगप्राप्तेः चर्चाया उल्लेखः प्राप्यते।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. ब्रह्मपुराणम्, सम्पादकः पं. ज्वालाप्रसाद मिश्र, प्रकाशकः चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2008
2. पद्मपुराणम्, सम्पादकः पं. श्रीराम शर्मा, प्रकाशकः गीताप्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2011
3. विष्णुपुराणम्, अनुवादकः H. H. Wilson, प्रकाशकः Motilal Banarsidass, स्थानम् दिल्ली, वर्षम्: 2010 (Reprint)
4. शिवपुराणम्, सम्पादकः पं. रामतेज शास्त्री, प्रकाशकः चौखम्बा संस्कृत सीरीज, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2005

5. भागवतपुराणम्, सम्पादकः श्रीकृष्णदास, प्रकाशकः गीताप्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2015
6. नारदपुराणम्, सम्पादकः पं. बाबूलाल शुक्ल, प्रकाशक:चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2009
7. मार्कण्डेयपुराणम्, अनुवादकः F. E. Pargiter, प्रकाशकः Motilal Banarsidass, स्थानम् दिल्ली, वर्षम्: 2007
8. अग्निपुराणम्, सम्पादकः पं. राम शर्मा, प्रकाशक:चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2012
9. भविष्यत्पुराणम्, सम्पादकः पं. श्रीराम शर्मा, प्रकाशकः गीता प्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2013
10. ब्रह्मवैवर्तपुराणम्, सम्पादकः पं. श्रीराम शर्मा, प्रकाशकः गीता प्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2012
11. लिंगपुराणम्, सम्पादकः पं. बलदेव उपाध्याय, प्रकाशक:चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2006
12. वराहपुराणम्, सम्पादकः पं. हरिदास सिद्धान्तवागीश, प्रकाशकः Asiatic Society, स्थानम् कोलकाता, वर्षम्: 2009
13. स्कन्दपुराणम्, सम्पादकः पं. केदारनाथ, प्रकाशकः नाग पब्लिशर्स, स्थानम् दिल्ली, वर्षम्: 2011
14. वामनपुराणम्, सम्पादकः पं. रामशंकरभट्ट, प्रकाशकः चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2007

15. कूर्मपुराणम्, सम्पादकः पं. आनंदाश्रम, प्रकाशकः आनंदाश्रम प्रेस, स्थानम् पुणे, वर्षम्: 2008
16. मत्स्यपुराणम्, अनुवादकः Taluqdar of Oudh, प्रकाशकः Asiatic Society, स्थानम् कोलकाता, वर्षम्: 2005
17. गरुडपुराणम्, सम्पादकः पं. श्रीराम शर्मा, प्रकाशकः गीता प्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2014
18. ब्रह्माण्डपुराणम्, सम्पादकः पं. हेमराज शर्मा, प्रकाशकः चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम्: 2010
19. श्रीमद्भगवद्गीता, प्रकाशकः गीता प्रेस, स्थानम् गोरखपुर, वर्षम्: 2011
20. पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्याख्याकारः सुरेशचन्द्रमिश्रः, प्रकाशकः चौखम्बासुरभारतीप्रकाशन, स्थानम् वाराणसी, वर्षम् 2016