INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES

ISSN 2277 – 9809 (online)
ISSN 2348 - 9359 (Print)

An Internationally Indexed Peer Reviewed & Refereed Journal

www.IRJMSH.com
www.isarasolutions.com

Published by iSaRa Solutions

|| श्रीः ||

स्कन्दपुराणे अष्टाङ्गयोगः

- **PADMANABHAN. A**
RESEARCH SCHOLAR
THE MADRAS SANSKRIT COLLEGE,
MYLAPORE, CHENNAI.

ABSTRACT : -

स्कन्दपुराणे माहेश्वरखण्डे कौमारिकाखण्डे पञ्चपञ्चाशत्तमोऽध्याये नारदवचसा तथा च वैष्णवखण्डे श्रीवासुदेवमाहात्म्ये त्रिंशोऽध्याये श्रीनारायणवचसा अष्टाङ्गयोगविषयः प्रतिपादितः | यथा चित्तस्य अन्तःकरणस्य वक्ष्यमाणाः ये वृत्तयः तासां निवर्तनमेव योगः इति | अयं च योगः न नानाग्रन्थचिन्तनात्, दानैः, व्रतैः, तपोभिः, मखैः, शौचेन, मौनेन, मन्त्राराधनैः वा सिद्ध्यति, अपितु पुनः पुनः निर्वेदात्, विनिश्चयात्, अभियोगात्, सदाभ्यासादेव सिध्यति | यथा यमः, नियमः, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं, ध्येयं, एवं समाधिः इति प्रकारानुसारेण योगः सिद्ध्यति|

KEYWORDS : -

अष्टाङ्गयोगः, योगः, यमः, नियमः, प्राणायामः, आसनानि, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं, ध्येयं चेति |

ARTICLE : -

स्कन्दपुराणे माहेश्वरखण्डे कौमारिकाखण्डे पञ्चपञ्चाशत्तमोऽध्याये नारदवचसा तथा च वैष्णवखण्डे श्रीवासुदेवमाहात्म्ये त्रिंशोऽध्याये श्रीनारायणवचसा अष्टाङ्गयोगविषयः प्रतिपादितः | तत्र प्रथमतया योगो नाम **"चित्तवृत्तिनिरोधाख्यं योगतत्वं प्रकीर्त्यते"**[1] इति योगलक्षणं प्रदत्तम् | यथा चित्तस्य अन्तःकरणस्य वक्ष्यमाणाः ये वृत्तयः तासां निवर्तनमेव योगः इति | अयं च योगः न नानाग्रन्थचिन्तनात्, दानैः, व्रतैः, तपोभिः, मखैः, शौचेन, मौनेन, मन्त्राराधनैः वा सिद्ध्यति, अपितु पुनः पुनः निर्वेदात्, विनिश्चयात्, अभियोगात्, सदाभ्यासादेव सिध्यति | यथा - **"उपायास्तत्र बहवः**

[1] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 1. 2. 55. 11. A.

सन्ति तेष्वपि सन्मते | अष्टाङ्गयोगाभ्यासः श्रेष्ठः सद्यः फलप्रदः ||"[2] इति अनेन प्रकारेण योगतत्वं सुलभतया सिद्ध्यति | अयं अष्टाङ्गयोगः तावत् -

"यमश्च नियमश्चैव प्राणायामस्तृतीयकः |

प्रत्याहारो धारणा च ध्येयं ध्यानं च सप्तमम् ||

समाधिरिति चाष्टाङ्गो योगः संपरिकीर्तितः ||"[3] इति | यमः, नियमः, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं, ध्येयं, एवं समाधिः इति प्रकारानुसारेण योगः सिद्ध्यति|

अथ यमः -

यमस्य लक्षणं यथा - **"तत्राऽहिंसाब्रह्मचर्यः सत्यास्तेयापरिग्रहाः | एते पञ्चयमाः प्रोक्ताः साधनीयाः प्रयत्नतः ||"**[4] इति | तत्र अहिंसा नाम यः आत्मवत्सर्वभूतेषु वेदविहितरीत्या हिताय प्रवर्तते सा अहिंसा इत्याख्याता | एवं यथार्थतः, दृष्टं, श्रुतं, अनुमितं, स्वानुभूतं, तत् परपीडाविवर्जितं कथनं सत्यमित्युक्तम् | एवं अस्तेयं नाम आपद्काले अपि केनचित् मनसा, वाचा, कर्मणा परगुणानां विषयाणां ग्रहणनिवृत्तिः इति | यतीनां मनोवाक्कायकर्मभिः अमैथुनं ब्रह्मचर्यं इति कथ्यते | एवं मनोवाक्कायकर्मभिः यतीनां सर्वसन्यासः सर्वस्य त्यागः अपरिग्रहः इति |

नियमो यथा -

नियमस्य लक्षणं यथा - **"शौचं तपश्च सन्तोषः स्वाध्यायो विष्णुपूजनम् | एते च नियमाः पञ्च द्वितीयाङ्गतया मताः ||"**[5] इति | शौचं, तपः, तुष्टिः, जपः, गुरोः उत दैवभक्तिः इत्यादयः नियमाङ्गाः इति कथ्यन्ते | तत्र शौचं द्विविधं भवति, बाह्यं आभ्यन्तरं इति | तत्र बाह्यं नाम मृज्जलैः वा शोधनं, आभ्यन्तरं तु शुद्धमानसं इति | यः आहारस्य न्यूनीकरणे प्रवृत्तः चान्द्रायणादि विहितप्रायश्चित्तं करोति चेत् तत्तपः इति उच्यते | एवञ्च विधिपूर्वकेन आगतया वृत्या, भिक्षया, वार्तया वा यस्य मनः सन्तोषं अनुभवति सा तुष्टिः इति कथ्यते | जपः नाम स्वाध्यायः इति प्रोक्तः, प्रणवादीनां पुनः पुनरुक्तिः इति | तथा च शिवे, ज्ञाने, गुरौ वा भक्तिः गुरुभक्तिः इति |

---

[2] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 9.

[3] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 1. 2. 55. 12 - 13. A.

[4] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 11.

[5] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 12.

प्राणायामः -

यदा प्राणः स्थिरः भवति तदा मनोऽपि स्थिरं भवति | प्राणायामः तु **"चरतां सर्वतोऽसूनामेकदेशे तु धारणम् | गुरूपदिष्टरीत्यैव प्राणायामः स उच्यते ||"**[6] इति लक्षणम् | एवं प्राणापानयोः निरोधः प्राणायामः इति धीरैः प्रकीर्तितः | अयं प्राणायामः लघुः, मध्यः तथा उत्तरीयः इति मात्रागणनेन त्रिधा विभज्यते | मात्रा तावत् चक्षुषः एक - निमेषोन्मेषणकालः | द्वादशमात्रायुक्तः प्राणायामः लघुः, तथा चतुर्विंशतियुक्तः मध्यमः, एवं षड्त्रिंशत्युक्तः उत्तरीयः इति स्वीक्रियते | लघुप्राणायामेन स्वेदः, मध्यमेन वेपनं तथा तृतीयेन विषादं च जेतुं शक्यते | अस्य प्राणायामस्य अभ्यासः सदा सुस्थले पद्मासने पूरक - कुम्भक - रेचकैः कर्तव्यः |

आसनानि -

आसनानि तावत् - **"परिहायाङ्गचाञ्चल्यं यथा सुखतया स्थितिः | तदासनं स्वस्तिकादिप्रोक्तं द्वन्द्वार्तिजिन्मुने ||"**[7] इति लक्षणं प्रोक्तम् | देहस्यास्थिरतां त्यक्त्वा, स्वस्तिकादि मुद्राः धारयन् सुखतया स्वस्य स्थापनं आसनं इति | अनेन कश्चित् सुखदुःखादि विपर्यययुग्मं जेतुं शक्तो भवति | यथा लोके जीवाः असङ्ख्याः तथा आसनान्यापि असङ्ख्यानि | एतानि आसनानि असङ्ख्यानि सन्ति यावन्तः जीवाः लोके विद्यन्ते | पद्मासनं तावत् दक्षिणपादं वामोरौ, वामपादं दक्षिणोरौ च संस्थाप्य हस्ताभ्यां पादाङ्गुष्ठौ दृढतया ग्रहणम् | अस्य पद्मासनस्य पुनः पुनरभ्यासेन शारीरिकदृढता सिद्ध्यति | एवं पद्मासने वा उत स्वस्तिकादि अन्यस्मिन् आसने, यस्मिन् योगी सुखं अनुभवति तस्मिन् अभ्यासः कर्तव्यः, यथा एतानि सिद्धिदायकानि भवन्ति | अत एव एतानि सिद्धासनानि इति प्रोक्तानि |

प्रत्याहारः -

प्रत्याहारस्तु **"मनसेन्द्रियवृत्तीनां तत्तद्विषयतश्च यत् | आकर्षणं प्रतीचीनं प्रत्याहारः स ईरितः ||"**[8] इति अस्य लक्षणम् | यस्य प्रवृत्तस्य मनसः इन्द्रियसुखविषयेभ्यः निवृत्तिः, तस्य सम्पूर्णनिग्रहः प्रत्याहारः इति कथ्यते |

---

[6] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 14.

[7] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 13.

[8] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 16.

ध्यानम् -

ध्यानं नाम **“एकैकावयवस्यैव चिन्तनं यत्पृथक्पृथक् | पदाब्जादेर्भगवतस्तद्ध्यानमिति कीर्तितम् ||”**[9] इति ध्यानाङ्गस्य लक्षणम् | भगवतः पादाम्भुजात् सर्वावयवस्य पृथक् नित्यचिन्तनं ध्यानं इति सूचितम् | इदं ध्यायमानं ध्येयं बहुविधं भवति, केचिच्छिवं, हरिं, सूर्यं, विधिं, केचित् महद्भूतां देवीं च ध्यायन्ति | यः यां देवतां ध्यायेत्, सः तया सह प्रलीयते | एवञ्च धारणाश्रितः योगी ध्यानविषयात् ध्येयात् अर्धक्षणमपि न पृथक् भवति |

धारणा -

धारणा नाम **“नाभ्याद्यन्यतमे स्थाने प्राणेन सह चेतसः | वासुदेवस्वरूपे यद्धारणं धारणोदिता ||”**[10] यथा योगी, वासुदेवभक्तः प्राणायामतत्वेन नाभिहृदयवक्षोरुहकण्ठभ्रूमध्यपर्यन्तं प्राणं वासेदेवरूपेण आकर्षयति | एते शरीरावयवाः मूलाधारतः स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञाचक्रपर्यन्तं शरीरे सूचयन्ति | एवं अनेन रूपेण योगी प्राणं चतुर्दल, षड्दल तथा द्वादश, द्वात्रिंशत् दलपद्मानां च यावत् नयति | एवं क्रमेण सः योगी मनेन्द्रियसहितं प्राणं शिरोमुकुटं प्रति ब्रह्मरन्ध्रे आनयति | तथा प्राणः ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलपद्मे सिद्धिं व्रजति | इदं दुर्लभं पदं प्राप्य योगी अन्यत् किमपि न चिन्तयति | इदं अङ्गं समाधिः इति प्रोक्तम् |

समाधिः -

यथा **“निरोधः प्राणमनसोरतिप्रेम्णा हरौ तु यः | स समाधिरिति प्रोक्तो योगिनामभिवाञ्छितः ||”**[11] इति समाधेः लक्षणम् | सः समाधिस्थः योगी शब्दस्पर्शरसैर्हीनः गन्धरूपविवर्जितश्च परमपुरुषं प्राप्तः इति कथितः | न तृष्णया बुभुक्षया वा बाधते सः आत्मना आत्मानं द्रष्टुं शक्तः इति च कथितः | समाधिपदं प्राप्तः सः योगी कदापि विक्षेपैः न बाधितः | अतः सः कदापि बाह्यस्पर्शं न अनुभविष्यति | समाधिस्थः योगी तादृशं सुखं अनुभवति यत् न स्वर्गे, न पाताले, मर्त्यलोके वा भवति | एवञ्च सिद्धिमिच्छता योगिना केवलं सात्विकाः आहाराः एव संसेव्याः यतः राजसतामसैः आहारैः योगी किमपि न सिद्ध्येत् |

---

[9] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 18.

[10] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 17.

[11] श्रीस्कन्दमहापुराणम्, स्क. म. पु. - 2. 9. 30. 19.

एवं समाधिस्थः योगी त्यक्तसङ्गः, जितक्रोधः, लब्धाहारः, जितेन्द्रियः, बुद्ध्या सर्वद्वाराणि पिधाय मनः ध्याने निवेशयेत् | यथा कामरहितत्वं, आरोग्यं, मार्दवं, मूत्रपुरीषयोः शुभगन्धः, स्वरस्य सौम्यता इत्यादि गुणयुक्तः सः, इति समाधिस्थस्य योगिनः प्रथमलक्षणं भवति | एवञ्च यः चित्तैकाग्रता, शुद्धमानसः, ब्रह्मनिष्ठः, अदोषः, जितेन्द्रियः, उदात्तचित्तः, एकान्तरुचिं अनुभवति सः योगशक्तिं प्राप्नोति, तदनन्तरं योगाभ्यासेन मोक्षमाप्नोति | तथा च सर्वमायाविषयकामान् परित्यज्य तस्य मनः वासुदेवेन संयुज्य देहमुत्सृजति | एवञ्च अस्य कुटुम्बं पवित्रं जातं, माता धन्या तृप्ता च भवति, पृथिवी च सौभाग्यवती जाता | यस्य बुद्धिः शुद्धा, समस्तप्राणिषु समानतां पश्यति, एवं यः स्वर्णखण्डं मृत्तिकापिण्डवत् पश्यति सः योगी कदापि न प्रणश्यति, सः पुनः न प्रजायते च | तस्य मनः सर्वदा सुखसिन्धौ निमग्नो भूत्वा परब्रह्मणि नियोजितं भवति इति अष्टाङ्गयोगेन क्रमशः योगसिद्धिः - मोक्षोपायः प्रतिपादितः |

BIBLIOGRAPHY :-

1. **श्रीस्कन्दमहापुराणम्**
   THE SKANDAMAHAPURANAM,
   प्रथमः - भागः, FIRST - PART
   NAG PUBLISHERS, DELHI – 7, 1986.

2. **श्रीस्कन्दमहापुराणम्**
   THE SKANDAMAHAPURANAM,
   द्वितीयः - भागः, SECOND - PART
   NAG PUBLISHERS, DELHI – 7, 1986.

__________ X __________

ISARA INSTITUTE OF MANAGEMENT & PROFESSIONAL STUDIES

RSEARCH GATEWAY

AROGYAM ONLINE

PARIVARTAN PSYCHOLOGY CENTER

भारतीय भाषा, शिक्षा, साहित्य एवं शोध

ISSN 2321 – 9726

WWW.BHARTIYASHODH.COM

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SCIENCE & TECHNOLOGY

ISSN – 2250 – 1959 (0) 2348 – 9367 (P)

WWW.IRJMST.COM

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF COMMERCE, ARTS AND SCIENCE

ISSN 2319 – 9202

WWW.CASIRJ.COM

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES

ISSN 2277 – 9809 (0) 2348 - 9359 (P)

WWW.IRJMSH.COM

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF SCIENCE ENGINEERING AND TECHNOLOGY

ISSN 2454-3195 (online)

WWW.RJSET.COM

INTEGRATED RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT, SCIENCE AND INNOVATION

ISSN 2582-5445

WWW.IRJMSI.COM

JOURNAL OF LEGAL STUDIES,POLITICS AND ECONOMICS RESEARCH

WWW.JLPER.COM