Academe *Journal of Education & Psychology*
Volume-1, Issue-2, Year-2011 (July- December)
PP: 11-15 *ISSN: 2249-040X*

मार्कण्डेयपुराणे योगिनः जीवनम्ः मनः भाषण-शरीराणां विनियमनम्

डॉ दिनेश्वर यादव

प्रधानाचर्य

डॉ नंदन संस्कृत महाविद्यालय ईशहपुर, मधुबनी, (बिहार)

सारांश

मार्कण्डेयपुराणे योगिनः जीवनं आध्यात्मिक अनुशासनस्य उत्कृष्टं आदर्शरूपेण निरूपितम् अस्ति। अस्मिन् ग्रन्थे बोगी केवलं तपस्वी वा संन्यासी न, अपितु मनसः, बाचः, शरीरस्य च सम्यक् विनियन्ता इति दृष्टः। एतेषां त्रयाणां मनः, भाषणम्, शरीरम् नियमनमेव योगमार्गस्य मूलाधारः इति प्रतिपाद्यते। मनोनिग्रहः अन्तः शुद्धेः कारणम् उच्यते, यतः चञ्चलमनः बन्धनस्य कारणं, संयतं मनः मोक्षस्य साधनम्। भाषणनियमः सत्यवादिता, हितवचनता, मौनपालनं च इत्यादिभिः निर्दिश्यते, यतः वाणी धर्माधर्मयोः मुख्यकारणम्। शरीरनियमः आचारशुद्धिः, इन्द्रियनिग्रहः, अहिंसा, ब्रह्मचर्यपालन व समाविशति, वैः योगी बाह्यजीवनं शुद्धीकृत्य आन्तरिकप्रकाशं प्राप्नोति। मार्कण्डेयपुराणे एषः त्रिविधसंयमः धर्म, कर्म, मोक्ष इत्येतानां समन्वयेन निरूपितः। योगिनः जीवनं लोकहिताय, आत्मशुद्धये, परमपुरुषार्थसिद्धये च निर्देशितम्। अतः अस्मिन् पुराणे योगः न केवलं ध्यानप्रक्रिया, किन्तु समग्रजीवनशैली इति प्रतिपादनं दृश्यते।

कुटशब्दः विनियन्ता, मोनोनिग्रह, वाक्संयम, शरीरसंयमः, समाधि, त्रैविधवृत्तिनिग्रहप्रक्रिया, परूच्यम्, प्राप्तिः, संवित्, प्रसादः, ध्वस्तिः, मनो नैतिकव्यवस्थां

प्रस्तावना

मार्कण्डेयपुराणं प्रमुखेषु अष्टादशमहापुराणेषु अन्यतमः अस्ति। इदं प्राचीन-भारतीय-दार्शनिक-अध्यात्मिक-व्यावहारिकज्ञानस्य भण्डागारः अस्ति। मार्कण्डेयपुराणे योगिने आकृतेः नैतिक-आध्यात्मिक आदर्शाणां परिष्कृतं एकीकरणं प्रस्तौति। पातञ्जलयोगस्य व्यवस्थितपद्धतेः अनुरुपं, इदं पुराणं योगिनः जीवनं आन्तरिकस्य बाह्यस्य च निवन्त्रणस्य मार्गरूपेण महत्त्वं यच्छति। अत्र योगः न केवलं मुक्तेः (मोक्षस्य) तन्त्रम् अस्ति अपितु मनसः, भाषायाः, शरीरस्य च त्रिविधनियन्त्रणेन लक्षित जीवनपद्धतिः अपि अस्ति। एतेषां विद्याशाखानां विनियमनम् आत्मिकवृद्धेः मनो-शारीरिक-सन्तुलनस्य च आधारं प्रददाति। मार्कण्डेयपुराणं योगिनाम् अद्वितीयं दर्शनम् उपस्थापयति। एतत् न केवलं ध्यानात्मक-एकान्तवासस्य साधनरूपेण, अपितु मनसः वाचः (वाक्) शरीरस्य (शारीरीक) च निवन्त्रणस्य माध्यमेन अनुशासितजीवनस्य मूर्तरूपरूपेण प्रदर्शयति। एतत् त्रिविधनियन्त्रणं ग्रन्थस्य आध्यात्मिकप्रगत्याः आधारं कल्पयति तथा च एकीकृतां मनो-नैतिकव्यवस्थां प्रतिविम्बयति। पतञ्जल्याः संरचित अष्टाङ्ङ्ग-मार्गस्य विपरीतं, मार्कण्डेय-योगी नैतिक-संयमेन, चिन्तनात्मक-अपसारणेन, शारीरिक-शुद्ध्या च प्रगतिं करोति, बाह्य

आवरणेन सह आन्तरिक-अवस्थानां समन्ववेन मुक्तिं (मोक्ष) साधयति। समग्र-योग-जीवनस्य निर्माणार्थं एतानि आयामानि कथं मिलित्वा कार्य कुर्वन्ति इति विषयम् उररीकृत्य अहम् अन्वेषणं कृतवान्।

दार्शनिक-पृष्ठभूमिः मार्कण्डेयपुराणं सांख्य-योग-तत्त्वमीमांसा विषये बहु आकर्षयति। अयं योगः शारीरिक-मौखिक-मानसिकक्रियायाः पूर्णनियन्त्रणं इति निर्वचयति, येन भौतिकप्रकृतिम् अतिरिच्य आत्मसाक्षात्कारः भवति (प्रकृति)। मार्कण्डेयपुराणस्य अन्तर्गताः योग-शिक्षाः, विशेषतः दत्तात्रयेण प्रदत्तानि, मुख्यतया ज्ञानयोगे निहितानि सन्ति, यानि ज्ञानस्य च विमोचनस्य मार्गे महत्त्वं ददति। मोक्षः योगेन भवति अतः सद्विद्यया योगः सिध्यति। दुःखात् ज्ञानं उत्पद्यते अपितु यं कमपि सांसारिक विषयम् स्वीकृत्य ममत्वासक्तेः कारणात् दुःखम् उत्पद्यते। मुक्तिर्योगात् तथा योगः सम्यग्ज्ञानान्महीपते। नानं दुःखोद्भवं दुखं ममत्वासक्तचेतसाम् । (39.2) यं मोक्ष प्राप्य योगी ब्रह्मणः एकतां शाश्वतं च.

प्राप्नोति। आदी योगिनः आत्मानम् आत्मनैव जवेयुः। यतः अजेश्त्वात् तस्य आत्मनः पराजयार्थ प्रयत्नाः करणीयाः। इतोऽपि अत्र चतुर्दश अध्याये प्राणायामः दोषटाहने सहायकं भवति इति कथ्यते। यथा प्रशिक्षितः सिंहः केवलं मृगं हन्ति न तु मनुष्यान्। तथा प्राणायामः पापं हन्ति न तु मानुषशरीरमा योगस्य वास्तविकं साफल्यं (सिद्धि) समग्र आत्यनियमनस्य मध्ये निहितम् अस्ति इति-यद्यपि पद्धतिः भिन्ना भवति तथापि पतञ्जलेः मतानुसारं योग-चित्तवृति निरोधः (योगसूत्रं 1.2) प्रतिध्वनितः भवति। अतः योगिनः प्राणायामे निरताः सदा तिष्ठेयुः। तेषां मोक्षदायश्चत्वारः चरणाः अपि अत्र उल्लेखिताः। ध्वस्तिः, प्राभिः, संवित, प्रसादः एतेषां चतुर्णा स्वरुपाणां क्रमेण वर्णितम्। शुभाशुभकर्मपरिणामात् मनसः निष्कासनं ध्वस्तिः उच्यते । इह संसारपालोकविचारान् सङ्गमूनककामं च नियन्त्रयित्वा योगिनः एहां स्थिति प्राप्नुवन्तिा ज्ञानेन भूत-भविष्यत्-अर्थ क्रमशः शुभाशुभं मत्वा चन्द्र-सूर्य-ग्रहयोः प्रभावः समानः इति मन्तव्यः तथा च बदा योगी एतां समभावं प्राप्नोति तया प्राणायामव्यवस्था स्थाप्यते अर्थात् संवित् अवस्थां प्राप्यते। मनः, पञ्चवायुः, इन्द्रियाणि इन्द्रियार्थाश्च येन प्रसन्नः तिष्ठन्ति स प्रसादः अवस्था भवति। अपि च, ग्रन्थः कैवल्यस्य योगिक आदर्शन सह सरेखितः अस्ति, यत् आत्मविवेचनेन मुक्तिः इति। एतत् संश्लेषणम् सूचयति यत् नैतिकनियन्त्रणात्, मनो-भौतिकनियमनात्, ध्यानात्मक-निश्चलता, ब्रह्मणा सह तादात्म्यम्। एतदतिरिच्य आत्मः ब्रह्मः इति धारणा, अद्वैतवादिनः तत्त्वज्ञानम् सांख्य-योग-आवर्तने एकीकृतं कृत्वा, वेदान्तीय समाकलनम् ज्ञापयति। अपि च ग्रन्थस्य तात्विक-स्थितिः बाह्य-अनुष्ठानस्य (प्रवृत्तिः) उपरि आन्तरिक प्रत्याहारं (निवृत्तिः) निर्दिशति। वैदिक कर्मकाण्डस्य उपरि एकान्तवासः, सन्तोषः, तथा शमा इत्येतान् महत्त्वं ददति।

योगिनः मोनोनिग्रहः मार्कण्डेयपुराणे, मनसः नियन्त्रणम् (मनोनिग्रहः) योगिनः आध्यात्मिकशिक्षायाः केन्द्रबिन्दुः इति मन्यते। अस्मिन् प्रन्ये योगजीवनस्य समप्रदृष्टिः प्रस्तूयते वस्मिन् मनसः, भाषायाः, शरीरस्य च नियन्त्रणं आत्मसाक्षात्कारस्य च मुक्तेः आवश्यकत्रयं भवति (मोक्षः। संस्कृत-उल्लेखनैः, व्याख्यात्मक व्याख्यानैः च सह, मनसः

Academe *Journal of Education & Psychology*
Volume-1, Issue-2, Year-2011 (July- December)
PP: 11-15 *ISSN: 2249-040X*

नियन्त्रणस्य वर्णनं कथं भवति इत्यस्मिन् विषये विस्तृतं टिप्पणं अधः अस्ति। षष्ठ-इन्द्रियः मनः अस्ति, यः सर्वेषां दत्तांशानां आयोजकः अस्ति, बेन विविध-संवेदी-निवेशानां व्याख्यां प्रक्रियां च कर्तुं शक्यते। योग-साधकः, कर्म-अवशेषरहितैः (सत्व) ज्ञानोदयैः सह बुद्धिं (बुद्धिः) संयोजयित्वा, अतुल्य-अति सूक्ष्म-बुद्ध्या अर्जितं सर्व त्यजति। इतोपि नवत्रिंशत् अध्याये अष्टपञ्चाशततमे श्लोके उक्त यत् शिरसि काष्ठनखं स्थापयित्वा काष्ठेन प्रहारं कुर्यात्। एवं कृत्वा योगिनः नात्मृतिः शीघ्र आगच्छति। योगी सुमनुष्यकर्म कामते। सः स्त्रियः, दानफलं, ज्ञानं, माया, सुवर्णं, रजत, धनं, स्वर्गकामं, दिव्यता, अमरत्वं, रसायनक्रिया, वायुना उड्डयनं, यज्ञं च, जलं च अग्निं च प्रविश्य, श्रद्धा उभयोः फलं, नियमोपवासफलं, वां, देवपूजां च कामयति। एवं बोगी मनसि उत्पद्यमानान् कामान् सावधानतया नियन्त्रवेत्। तस्य मनः ब्रह्मणि नियोजयित्वा योगिनः क्लेशेभ्यः मोच्यन्ते। एतान् क्लेशान् अतिक्रम्य योगिनः अन्येषां क्लेशानां सम्मुखी भवन्ति, येन सत्वरजतमाः जायन्ते। प्रतिभा-श्रावण-दैव-भ्रम-आवर्त इति पञ्च क्लेशाः बोगीनां बोगे तीव्रविघ्नाः जनयन्ति इति कथ्यते। एतेषु बदि योगिनः मनः निर्दोष भ्रमितुं आरभते तस्य सर्वाचरणं च दूषितं भवति तर्हि सः भ्रमः क्लेशः इति कथ्यते। यदि जलभ्रमणवत् ज्ञानपुनरुक्त्या मनः चञ्चलं भवति, तर्हि आवर्त क्लेशं जातम् इति मन्तव्यम्। अनेन योगिनः प्रतिविम्बं दृश्यते। एतेषां गृहोपक्षाणां कारणात् योगी स्वस्य योगं दूषितं कृत्वा पुनः पुनः दिव्यरूपेषु भ्रमति एवा तस्मात् योगी ज्ञानेन ब्रह्मणि मनः समाहितं कृत्वा परं ब्रह्म ध्यावेत्। योगी सदा योगे निरतः भूत्वा अल्पं खादित्वा इन्द्रियाणि नियन्त्रयेत् तथा पृथिव्यादिसप्तसूक्ष्मसंकल्पनानि शिरसि स्थापवेत्। यदा बोगीसर्वेषां प्राणिनां मनसि मनः प्रविशति तदा मनसि धारणं स्वीकृत्य तस्य मन अपि सम्म भवति एवं प्रकारेण बहना प्राणिनी बद्धि प्राप्य योग उत्तमसूक्ष्मबुद्धि प्राप्य स्थूलबुद्धिं त्यजति। योग-जाता एतेषां सूक्ष्मताया उपरि उन्नतः भवति। संमारी अस्तित्वं तस्य व्यक्तेः कते न जायते यः समभक अस्ति। गन्धादिसङ्गं यः योगी भवति सः विनश्यति, अपि च मनुष्यस्य शरीर पुनः पुनः जायते। एतानि सम्म प्रतीति जीत्वा योगी यस्मिन सक्ष्मे प्रदेश इच्छति तस्मिन विलीयते। बोगी देवदानवगन्धर्वनागादिशरिष विलीयते किन्तु तेषु कदापि न विलीयते।

योगिनः वाक्संयमः मार्कण्डेयपुराणः योगिकस्य नैतिकस्य च जीवनस्य सूक्ष्मदृष्टिः प्रददाति, बत्र योगिनः शिक्षणे वाक्-नियमः प्रमुखां भूमिका निर्वहति। अयं नियमः विशालत्रयस्थ भागः अस्ति। मनसः, भाषायाः, शरीरस्य च नियन्त्रणं-आध्यात्मिक-प्रगति-मुक्तेः च कृते आवश्यकम् (मोक्षः)। पुराण शास्त्रीयधर्मस्य आदर्शन सह निकटतया सरेखितम् अस्ति यत् भाषणं न केवल सम्प्रेषणस्य साधनम् अपितु सत्यधर्मस्थ, तपसः च माध्यमम् अस्ति। भारतीयचिन्तायां, भाषणं (वाक्) आध्यात्मिकं नैतिकं च भवति। ऋग्वेदः वाक्-देवीं सुष्टेः स्रोतः इति सूचयति। मार्कण्डेयपुराणे अपि, भाषणं सत्येन अघातेन (अहिंसा), आत्मनियन्त्रणेन च संयुज्यते। असत्यम्, कठोरं, अथवा अत्यधिकं भाषणं नकारात्मककर्म जनयति इति कथ्यते। सत्यं मापितं उद्देश्यपूर्ण व भाषणं वक्तारं शुध्यति, योगमार्गं च समर्थयति। ग्रन्थोऽयं योगस्य सन्दर्भ वाक्-मानसिक अवस्थयोः सम्बन्धम् अपि स्पृशति, यः सूचयति यत् स्वीयभाषायाः निवन्त्रणं आध्यात्मिकविकासस्य मार्गः भवितुम्

Academe *Journal of Education & Psychology*
Volume-1, Issue-2, Year-2011 (July- December)
PP: 11-15 *ISSN: 2249-040X*

अर्हतीति। चण्डी-महात्म्य-खण्डे (दुर्गा-सप्तशती) साधकः (साधकः), देवी-उपासना (देव्याः पूजा) इत्यस्य सफलताबाः कृते, विशेषतया वाक्-इति विद्याशाखारां नियन्त्रणं कर्तुम् आज्ञापितः अस्तिा "सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् यद्यपि अयं विशिष्टः श्लोकः मनुस्मृत्याः (2.159) अस्ति तथापि मार्कन्डेयपुराणे, विशेषतः आदर्शभक्तस्य अथवा ऋषेः वर्णन, यः हानिकर अथवा असत्यभाषां परिहरति, तस्य भावः प्रतिध्वनितः भवति। मार्कण्डेयपुराणे (Ch. 92-93) निःशब्दं जीवनं यापयतः अथवा केवलं आवश्वकसमये एव भाषवतः सत्वयोगिनः लक्षणानि वर्णयति। सः परुष्यम् (कठोरता), असत्यम् (असत्यम्), निष्क्रियं वार्तालापं च परिहरति। भाषण तपसः रूपम्, जिह्वायां तरः भवति "वाक्यं तपः। ऋषिखड्ङ्गस्य अथवा अन्वेषाम् ऋषिमुनिषु द्वादिषु कथासु वाक्-नियमः प्रतीकरूपेण चित्रितः। अस्ति। ते प्रायः मौनाः, पेवलं सत्यं वदन्ति, अथवा वर्षाणि यावत् गौने (मौनानाम् प्रतिज्ञां) तिष्ठन्ति तेषां ब्रह्मतेजं (आध्यात्मिकशक्तिः) वर्धयन्ति इति दर्शिताः भवन्ति।

योगिनः शरीरसंयमः प्राचीनतमासु दार्शनिकदृष्ट्या समृद्धेषु च पुराणेषु अन्यतमः मार्कण्डेयपुराणः योगिनः आदर्शजीवनस्य विषये विस्तृतचर्चा प्रददाति, यस्मिन् प्रमुखतया आत्मसाक्षात्कारस्य मुक्तेः च मूलभूतरूपेण शरीरस्य (काय) नियन्त्रणम् अपि अन्तर्भवति। योग अभ्यासस्य केन्द्रस्थाने आत्म-अनुशासनस्य त्रयस्य निर्माणेन शरीरस्य निवन्त्रणस्थ वर्चा भाषायाः (वाक्) मनसः (मनस्य) च नियन्त्रणेन सह भवति। इदं पुराणं शरीरं भोगस्य वस्तुरूपेण न, अपितु आध्यात्मिक प्रगतेः पवित्र-साधनरूपेण (साधनोपाय) विचारयति। उच्चतरलक्ष्याणि साधयितुं तस्य परिपालनं, नियन्त्रणं, शुद्धिकरणं च अवश्यं कर्तव्यम्। शरीरस्य नियन्त्रणम्, विशेषतः योग अभ्यासद्वारा, मार्कण्डेयपुराणस्य 38 तः 43 अध्यायेषु प्रस्तूयते। एते अध्यायाः दत्तात्रयस्य योगविषयेषु शिक्षासु केन्द्रीकृताः सन्ति, यानि आत्मज्ञानं तथा मुक्तेः (मोक्षः) मार्गाः इति वर्णिताः सन्ति, येन पूर्वकर्मः समाप्यते। मार्कण्डेयपुराणं शरीरम् अस्थायीरूपेण अथवा पात्ररूपेण प्रस्तौति, न तु वास्तविकरूपेण। इदं शरीरस्थ अस्थायित्वम् प्रकाशयति तथा च अभ्यासिनः तेन सह तादात्म्यस्थ विचारात् पृथक् भवितुं प्रोत्साहयति। योग अभ्यासस्य एकः प्रमुखः पक्षः अस्ति समभावस्य अथवा सममनसः स्थिति धारवितुं, यद्यपि सः सुखम् वेदनां वा अनुभवति। अस्मिन् सकारात्मक नकारात्मक-अनुभवेषु न संलग्नः भवेत्। अस्मिन् ग्रन्थे सूक्ष्मशरीरस्य परिकल्पनायाः विषये अपि च बोगसदृशाः अभ्यासाः कथं तं शुध्वेताम् इति चर्चते, येन अन्ततः जन्ममरणचक्रात् मुक्तिः (मोक्षः) प्राप्यते। मार्कण्डेयपुराणः योगिनां शरीरनियमनस्य समग्रविधानं निरूपयति, यस्मिन् नैतिक-आचरणं, शारीरिक-मुद्राः, श्वासोच्छवास-नियन्त्रणम्, इन्द्रिय-त्यागः, एकाग्रता, ध्यानं च अन्तर्भवन्ति, ये सर्वे आत्मसाक्षात्कारस्य मुक्तेः च अन्तिमलक्ष्यं प्रति निर्देशिताः सन्ति।

निष्कर्षः पतञ्जलेः योगः व्यवस्थित अष्टांग योगः। परन्तु मार्कण्डेयपुराणे योगः नैतिक-जीवनशैलियोगः। पुराणोऽयं तन्त्राणां (यथा आसनं वा प्राणायामं वा) महत्त्वं न ददति, अपितु समाधि-आवश्यक मार्गरूपेण अभ्यास-शुद्धिकरणे नैतिक परिवर्तने च केन्द्रितम्

अस्ति। योगिनः आचरणं प्राचीनचिन्तात्मकदृष्टेः तथा मानव-कल्याणस्य आधुनिक बोधस्य च मध्ये सेतुः भवति। मार्कण्डेयपुराणे योगिनः जीवनम् एकं सम्यगन्वितं चित्त-शरीर-वाक्यसंयम-परमाध्यात्मिकसाधनस्य आदर्शरूपेण निरूप्यते। मनः (मनस्), वाक्, शरीरम् इत्यस्य त्रैविधसंयमेन योगी आत्मनः अन्तर्बहिर्वृत्तीनां शुद्धिं सम्पादयति, अन्ते च ब्रह्मणि लीयते। एषा त्रैविधवृत्तिनिग्रहप्रक्रिया केवलं साधनमात्रं न, अपि तु सांख्ययोगदर्शन प्रतिष्ठितस्व समग्रमानवविकासस्य सूक्ष्मोपायः। योगिना आत्मनिग्रहादारभ्य ब्रह्मात्मैक्यावस्थाप्राप्तिपर्यन्तं यः मार्गः दर्शितः, सः न केवलं धर्ममार्गे अपि तु आधुनिकमानसचिकित्सा-देहचेतना-शिक्षायाक्षेत्रेषु अपि उपयोगयोग्यः। एषा योगधारणा आध्यात्मिकचिन्तनस्य चित्तशारीरिकसंयमस्यच समन्वितरूपेण अध्याहृत्य,

आत्मबोधसाम्यशान्तिप्राप्तये च नित्यं प्रासङ्गिका वर्तते।

REFERENCES

1. Shastri D. Shastri R. Märkandeya Mahāpurăṇarı. 2nd ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia; 2022
2. Desai NY. Ancient Indian society, religion and mythology as depicted in the Märkandeya Purăṇa: A critical study [doctoral dissertation]. Baroda: Maharaja Sayajirao University of Baroda; 1961.
3. Feuerstein G. The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice. Prescott (AZ): Hohm Press; 2011.
4. Larson GJ. Classical Sämkhya: An interpretation of its history and meaning. Delhi: Motilal Banarsidass, 2001.
5. Bhattacharya R. Philosophical interpretations of the Markandeya Purana's cosmology. Indian Philos Q. 1983;10(3):215-230.
6. Sharma SK. Cosmological narratives in the Markandeya Purana. Delhi: Eastern Book Linkers: 2012.