

ध्यान—समाधि

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

योगशास्त्र में ध्येय, ध्याता और ध्यान की त्रिपुटी का बड़ा महत्व है। ध्याता वह होता है जो ध्यान करता है। ध्याता ध्येय की प्राप्ति करने वाला होता है। उसे ध्येय या लक्ष्य निर्धारित करना पड़ता है। ध्यान का अर्थ है एकाग्रता। ध्यान रूपी अग्नि से अज्ञान रूपी अंधकार को नष्ट करके जीवन को कुन्दन बनाया जाता है। ध्यान आत्मा के स्वरूप को निर्मल बनाता है। श्वांसों पर नियंत्रण करना, आते—जाते श्वांसों को देखना, ध्यान का कार्य है। बार—बार मन को नियंत्रित करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है। ध्यान से मन और शरीर पर नियंत्रण होता है। सावधानी हटी दुर्घटना घटी। पैदल चलते समय या गाड़ी चलाते समय यदि थोड़ा सा भी ध्यान इधर—उधर हुआ तो समझिए कि मृत्यु सामने खड़ी है। इसलिए हर कार्य को ध्यान से ही करना चाहिए।

ध्यान का अर्थ है— चंचलता का निरोध करना ,चंचलता को कम करना। ध्यान का प्रारंभिक अर्थ है, एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास। जब एक आलंबन पर मन टिक गया हमने जो आलंबन लिया, उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई और चंचलता कम हो गई। ध्यान का पहला प्रस्थान है— चंचलता को कम करने का अभ्यास ,एकाग्रता का अभ्यास। इन्द्रियां अपने विषय पर जाती हैं, वहा से हटा कर इन्द्रियों को भीतर ले जाना, बाहर की तरफ नहीं। इन्द्रियां जब बार—बार बाहर की तरफ जाती हैं, दृश्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचल हो जाती है। मन बाह्य जगत के साथ सम्पर्क स्थापित नहीं कर सकता, इसका माध्यम इन्द्रियां ही हैं। पातंजल योगसूत्र के अनुसार जिस स्थान विशेष पर धारणा की जाती है, उस स्थान पर वृत्ति के समान रूप से निरंतर बने रहने को ध्यान कहते हैं— **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्**। ध्यान के समय चित्त अन्य विषयों से हट जाता है और केवल ध्येय विषयक वृत्ति का ही आवागमन होता है।

ध्यान में तेल की धारा की तरह एक ही वृत्ति का प्रवाह होता रहता है। ध्यान मन को शान्त एवं एकाग्र कर अंतर्मुखी बनाने की एक अनूठी विधा है। यह साधक के भीतर स्थित काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग—द्वेष, अहंकार आदि विकारों को क्षीण कर देता है। तब साधक दिन भर के क्रियाकलाप करते हुए भी अपने भीतर स्थित परम चेतना के साथ जुड़ा रहता है। ज्ञानवृत्ति जब एक ज्ञान, एक रूप हो जाती है तो वह ध्यान की अवस्था कहलाती है। जैसे जल जिस पात्र में रखा जाता है, वह उसी का आकार ले लेता है, उसी प्रकार ध्यान की अवस्था में मन जिस वस्तु पर टिका हुआ है, वह उसी वस्तु के आकार वाला बन जाता है। हमारे दो जगत हैं— एक जगत भीतर का तथा दूसरा बाहर का जगत। भीतर के जगत की संज्ञा भाव जगत। बाहर के जगत की संज्ञा है मानसिक जगत। भीतर में मन का कोई प्रभाव नहीं है। भाव विशुद्ध है तो समाधान है। इसलिये हम मन की सीमा को पार करे, भीतर जाएं, भाव को विशुद्ध बनाएं, स्वास्थ्य तथा प्रसन्नता का रहस्य मिल जायेगा। ध्यान का मुख्य उद्देश्य मन को नियंत्रित करना है।

समाधि योग की उच्चतम और अन्तिम अवस्था है। समाधि सविकल्पक और निर्विकल्पक दो रूपों वाली है। सविकल्पक समाधि की अवस्था में मन को किसी विषय में टिकाया जाता है। जब मन निरुद्ध हो जाता है तब निर्विकल्पक समाधि की अवस्था आती है। निर्विकल्पक समाधि ध्यान की उच्चतम अवस्था है। भारतीय संस्कृति में ध्यान योग को बहुत महत्व दिया गया है। ध्यान के द्वारा मन को एकाग्र किया जाता है। जब मन एकाग्र हो जाता है तो मन से सभी विकल्प समाप्त हो जाते हैं। मन से विकल्पों के समाप्त हो जाने पर निर्विकल्पक समाधि लगती है। अष्टांग योग का वैज्ञानिक महत्व है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं। यम पहली सीढ़ी है और समाधि अंतिम सीढ़ी है। समाधि सहज नहीं है। एक-एक सीढ़ी पर चढ़ते हुए जैसे मनुष्य मंजिल को प्राप्त कर लेता है वैसे ही यम, नियम की सीढ़ी पर चढ़ते हुए प्राणी समाधि को प्राप्त कर लेता है।

निर्विचारता की अवस्था द्वन्द्वातीत अवस्था है। मानव एक चिंतनशील प्राणी है, उसके मन में अनेक प्रकार के विचार आते—जाते रहते हैं। उन विचारों को तटस्थ भाव से देखना चाहिए। जब विचार करते—करते निर्विचार अवस्था में हम पहुंच जाते हैं, तो वह आत्मा की स्वाभाविक

अवस्था होती है। आत्मा राग-द्वेष से मुक्त चेतना का एक प्रवाह है। इस अवस्था में ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप ही आत्मा में रहता है। मानव जीवन में अनेक प्रकार के द्वन्द्व चलते रहते हैं। इसी के साथ ही सकारात्मक और नकारात्मक विचार भी आते रहते हैं। हम नकारात्मकता में अधिक जीते हैं। सकारात्मक विचार कर ही नहीं पाते। नकारात्मक विचार हमारे पीछे लगे रहते हैं। निर्विचारता विचारों का ही एक हिस्सा है। हर बात के दो पक्ष होते हैं एक अच्छा और दूसरा बुरा। जब हर बात हमारे मन के हिसाब से होती है तो हम कहते हैं कि यह बहुत अच्छा है और जब मन के विपरीत होती है तो हम कहते हैं कि यह बुरा है। इस प्रकार समाधि की अवस्था में पहुंचकर निर्विचारता की स्थिति को प्राप्त कर लिया जाता है।