

समाधि की अवधारणा यौगिक ग्रंथों के संदर्भ में

मनीष कुमार¹

सम् तथा आ उपसर्ग की सहायता से धा धातु में कि प्रत्यय करके समाधि शब्द निष्पन्न होता है।² जिसके संग्रह करना, स्वस्थ करना, मन को एकाग्र करना भावचिन्तन, किसी एक विषय पर मन को केन्द्रित करना, ब्रह्मचिन्तन में पूर्णलीनता अर्थात् योग की आठवीं और अन्तिम अवस्था ये अर्थ आत्मेश्वराणां न हि जातु विघ्नाः समाधिभेदप्रभवो भवन्ति।³ एक निष्ठता, संकेन्द्रण, मनोयोग तस्यां लग्नसमाधि (मानसम्)।⁴ तपस्या, धर्मकृत्य, साधना अस्त्येतदन्यसमाधिभीरुत्वं देवानाम्।⁵ तपः समाधिः।⁶ साथ मिलाना, संकेन्द्रण, सम्मिश्रण, संग्रह तं वेद्या विदधे नूनं महाभूत समाधिना।⁷ पुनर्मिलन, मतभेद दूर करना, निस्तब्धता, अंगीकार, स्वीकृति, प्रतिज्ञा, प्रतिदान, पूर्ति, सम्पन्नता, अत्यन्त कठिनाइयों में धैर्य धारण करना, असम्भव बात के लिये प्रयत्न करना, अन्न संचय करना, शव प्रकोष्ठ।⁸ गरदन का जोड़, गरदन की विशेष अवस्था।⁹ एक अलंकार जिसकी मम्मट द्वारा परिभाषा की गई है- समाधिः सुकरं कार्यं कारणान्तरयो गतः।¹⁰ यें अर्थ दिये है।

योग भारत की सबसे प्राचीन साधना पद्धति है, हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने इस विद्या को गहन अध्ययन द्वारा दीर्घायु जीवन जीने एवं मोक्ष की प्राप्ति हेतु साधना पद्धति के रूप में जनमानस के लिए प्रस्तुत किया है। योगविद्या इतनी प्राचीन है कि, इसके साक्ष्य सृष्टि के आरम्भ से ही प्राप्त होते हैं, जैसे श्रीमद्भागवतगीता में श्री कृष्ण अपने शिष्य अर्जुन को बताते हैं-कि इस योगविद्या का उपदेश सृष्टि के आरम्भ में सूर्यदेव को दिया गया था, एवं सूर्यदेव ने उनके पुत्र वैवस्वत, वैवस्वत ने मनु को एवं मनु ने पुत्र इक्ष्वाकु को दिया था। इस प्रकार इस योग पद्धति को गुरु-शिष्य परम्परा द्वारा अनेक राजर्षियों ने जाना लेकिन कालान्तर में यह

1. 22066 शोधार्थी श्रद्धानन्द वैदिक शोध संस्थान, श्रद्धानन्द वैदिक शोध संस्थान, गुरुकुल कांगड़ी समविश्वविद्यालय हरिद्वार।

2. संस्कृत हिन्दी कोश, वामन शिवराम आटे, पृष्ठ सं०- 1076

3. कु०- 3.40, 3.50, मुच्छ०- 1.1, भर्तृ०- 3.54, रघु०- 8.78, शि०- 4.55

4. गीतगोविन्द।

5. श०

6. कु० 3.24, 5.6, 1.59, 5.45,

7. रघु० 1.29

8. संस्कृत हिन्दी कोश, वामन शिवराम आटे, पृष्ठ सं०- 1076

9. कि० 16.21

10. काव्य० 10, दे०सा०द० 6.14

पद्धति लुप्तप्राय हो गई।¹¹ इसी कारण से उस रहस्यमयी योगविद्या को अर्जुन से श्री कृष्ण कहते हैं। जिस काल में मनुष्य के मनोधर्म से उत्पन्न होने वाली इन्द्रियतृप्ति की समस्त कामनाओं का परित्याग कर जब विशुद्ध हुआ उसका मन आत्मा में सन्तोष प्राप्त कर लेता है वह व्यक्ति स्थितप्रज्ञ कहलाता है।¹² जिस प्रकार किसी भय के कारण कछुआ अपने सिर तथा पैरों को अन्दर समेट लेता है ठीक इसी प्रकार योग में अभ्यासी पुरुष को एक बार सब इन्द्रियों को अपने अपने विषयों से पृथक् कर मन के अन्दर समेट लेता है।¹³ जिस काल में मनुष्य इन्द्रियों को इन्द्रियों के विषयों से अनाशक्त कर देता है और आत्मा को परमात्मा में स्थित करता है वह स्थिति समाधि कहलाती है।¹⁴ योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतञ्जलि समाधि को ध्यान की उच्च अवस्था मानते हैं। ध्यान का निरन्तर एवं लम्बी अवधि तक अभ्यास करने पर साधक को चित्त का निज स्वरूप भी शून्य प्रतीत होता है, ऋषि के अनुसार यह अवस्था समाधि की अवस्था है।¹⁵ ऋषि पतञ्जलि ने समाधि को दो भागों में विभाजित किया है-सम्प्रज्ञात समाधि और असम्प्रज्ञात समाधि। सम्प्रज्ञात समाधि रूप एवं स्थिति अनुभव के आधार पर चार प्रकार की बताई है। **वितर्क, विचार, आनंद एवं अस्मिता**।¹⁶ पतञ्जलि ऋषि के अनुसार वितर्क एवं विचार समाधि के भी दो-दो भेद किए हैं। सम्प्रज्ञात समाधि में ज्ञान, आनंद और अहंकार की अनुभूति शेष होती है। वहीं असम्प्रज्ञात समाधि जो दो प्रकार की है, केवल शुद्ध चेतना ही शेष रह जाती है। अतः सभी वृत्तियों के नष्ट हो जाने पर जो संस्कार शेष होता है वही **असंप्रज्ञात** (निर्बीज) समाधि कहलाती है।¹⁷ उपनिषदों में आत्मसाक्षात्कार हेतु समाधि, साधना का मार्ग सर्वोच्च है। जब साधक तीनों अवस्थाओं (जागृत, स्वपन, सुषुप्त) से परे होकर तुरीया अवस्था को प्राप्त कर ब्रह्मा का साक्षात्कार करता है वही समाधि स्थिति होती है।¹⁸ तन्त्र

11 - इमं विवस्वते योगंप्रोक्तावानहमव्ययम्।

विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥ श्रीमद्भागवद्गीता 4.1

12 - प्रजाहाति यदा कामान्सर्वान्यार्थमनोगतान्।

आत्मन्येवात्मना तुष्टःस्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥ श्रीमद्भागवद्गीता 2.55

13 - यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ श्रीमद्भागवद्गीता 2.58

14 - तस्माद् यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ श्रीमद्भागवद्गीता 2.68

15 - तदैवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः। योगदर्शन 3.3

16 - वितर्कविचारानंदाऽसमितानुगमात्सम्प्रज्ञातः। योगदर्शन 1.17

17 - विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वःसंस्कारशेषोऽन्यः। योगदर्शन 1.18

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम ॥ योगदर्शन 1.19

18 - नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्। अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणम् चिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्म प्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतम् चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ माण्डूक्य उपनिषद् श्लोक सं० 7

ग्रन्थों में कुण्डलिनी शक्ति के जागरण द्वारा शिवतत्व अर्थात् समाधि को प्राप्त किया जाता है। यहां समाधि को सहजसमाधि, क्रियायुक्त समाधि, और महासमाधि नामक संज्ञा दी गई है। तन्त्रशास्त्रों में समाधि प्राप्ति के लिए ध्यान और मन्त्र साधना पर विशेष बल दिया गया है।¹⁹

हठयोग का काल 12वीं शताब्दी से 19वीं शताब्दी के अंत तक माना जाता है। यह समय नाथ सम्प्रदाय के प्रचार प्रसार का रहा है। हठयोग के मुख्य ग्रन्थ हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, गोरखसंहिता एवं शिवसंहिता की रचना इसी काल के मध्य में हुई है। हठप्रदीपिका के अनुसार जब साधक की जीवात्मा और परमात्मा दोनों में एकरूपता और समता हो जाती है ठीक उसी प्रकार जैसे कछुआ अपने सभी अंगों को समेट लेता है अर्थात् सभी संकल्प व वृत्तियां नष्ट हो जाती है उसे समाधि कहते हैं।²⁰ हठयोग के अनुसार समाधि योग की अन्तिम अवस्था है। यह स्थिति तब आती है जब स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन का विकास होता है।²¹ हठयोग का दर्शन मुख्यतः शरीर एवं मन को सन्तुलित करना है। जिसके फल स्वरूप आत्मज्ञान की प्राप्ति की जा सके। हठयोग साधना में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान और नादयोग जैसी क्रियाओं के माध्यम से चित्त को सन्तुलित एवं शुद्ध कर समाधि को प्राप्त करना है। घेरण्ड ऋषि के अनुसार समाधि एक स्थिति है, जिसे मनुष्य योग साधना द्वारा प्राप्त कर सकता है। समाधि की स्थिति में जीवात्मा परमात्मा से एकीकरण कर आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति करता है। उनके अनुसार समाधि योग के छः प्रकार हैं। जिन्हें, अलग-अलग प्रकारों से प्राप्त किया जा सकता है। शांभवी मुद्रा द्वारा **ध्यान योग समाधि**, खेचरी मुद्रा द्वारा **नादयोग समाधि**, भ्रामरी मुद्रा से **रसानंद योग समाधि**, योनि मुद्रा द्वारा **लयसिद्धियोग समाधि**, भक्ति योग के द्वारा **मनोमूर्छा समाधि** तथा कुम्भक के अभ्यास से **राजयोग समाधि** की प्राप्ति होती है।²² हठयोग प्रदीपिकाकार समाधि को राजयोग के पर्याय के रूप में देखते हैं। साधक जब प्राण और मन को स्थिर कर लेता है, तब समाधि की अवस्था होती है।²³ हठयोग प्रदीपिका में आन्तरिक ध्वनि की साधना, नाद और कुण्डलिनी जागरण द्वारा समाधि प्राप्ति की विधियों का वर्णन किया है। यहां समाधि को अन्य कई नामों से

19 - कुण्डलिनी तन्त्र- स्वीमी सत्यानन्द सरसवती-3.12, 3.15

20 - यदा सर्वे लयं यान्ति कुर्माङ्गानेष्विवामलाः।

तदा जीवः परं ब्रह्म सम्प्राप्तो नात्र संशयः॥ हठयोग प्रदीपिका 4.61

21 - गेराल्ड एपस्टीन, गाइड इमेगैरी मेडिटेशन। पृष्ठ सं० 190

22 - शाम्भव्या चैन भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया।

ध्यानं नांद रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा॥ घे०स० 7.5

पच्चधा भक्ति योगेन मनोमूर्च्छाचषड्विधा।

षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत्॥ घे०स० 7.6

23 - एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगाभिधानकम्।

सृष्टि संहार कर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत्॥ ह०प्र० 4.77

सम्बोधित किया गया है। यथा उन्मनी, अमरत्व, लय, शून्याशून्य, परमपद आदि।²⁴ जिस प्रकार नमक में पानी घुलकर नमक एवं पानी में भेद करना असम्भव हो जाता है। उसी प्रकार साधक द्वारा मन को आत्मा में एकरूप करने पर समाधि अवस्था प्राप्त होती है।²⁵

योग की चार अवस्थाओं का वर्णन करते हुए **आरम्भावस्था** में अनाहत शब्द, **घटावस्था** में वाद्य यंत्र, **परिचयावस्था** में ढोल की ध्वनि तथा **निष्पत्ति अवस्था** में वीणा का झंकृत शब्द सुनाई पड़ता है। योग की इस प्रगति में निष्पत्ति अवस्था ही समाधि की अवस्था है, जो श्रेयष्कर है। यहां योगी ईश्वर के समान सृष्टि संहार करने में सक्षम हो जाता है।²⁶ वशिष्ठ ऋषि अपने पुत्र शक्ति से योगकाण्ड में समाधि के विषय पर कहते हैं कि- यह समाधि व्यक्ति को **भवपाश** से दूर कराने वाली होती है। जीवात्मा और परमात्मा की एकता ही समाधि है।²⁷ तथा समाधि लाभ प्राप्ति हेतु ध्यान करने हेतु छः प्रतीकात्मक स्वरूप का वर्णन करते हैं। **निर्गुण ब्रह्म**, हृदय कमल के अन्दर **वासुदेव परमात्मा**, **ज्योतिर्मय ईश्वर**, **आत्महरि पुरुषाकार रूप**, **पीतवर्ण ईश्वर** एवं **हरि** पर ध्यान करने वाले साधक को मुक्ति प्राप्ति होती है।²⁸ गोरखनाथ योगी समाधि के विषय में गोरखसंहिता में कहते हैं, जो साधक निरन्तर ध्यान के अभ्यास पूर्वक अनन्त परम ज्योति अर्थात् परमात्मा के दर्शन कर लेता है वह मोक्ष को प्राप्त कर लेता है।²⁹ तभी उसे जीवात्मा व परमात्मा की एकता का ज्ञान भी हो जाता है, यह समाधि की अवस्था ध्यान से बारह गुना फलदायक होती है। समाधि सिद्धि की विधि का वर्णन करते हुए योगी गोरखनाथ ने कहा है जब साधक प्राण वायु को **पांच घड़ी** तक रोकने में सक्षम हो जाता है तब वह **धारणा** कहलाती है, उसी प्राणवायु को **साठ घड़ी** अन्दर रोकने पर वह **ध्यान** कहलाता है। तथा इस प्राणवायु पर **बारह दिनों** तक **संयम** करने पर वह **समाधि सिद्ध** होती है।³⁰ आधुनिक जीवन में समाधि मानसिक शांति और आत्म संतुलन के

²⁴ - राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।

अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥ ह°प्र° 4.3

²⁵ - सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यो भजति योगतः।

तथात्ममन सौरम्यं समाधिरभिधीयते॥ ह°प्र° 4.5

²⁶ - आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च।

निष्पत्तिःसर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम्॥ ह°प्र° 4.69

²⁷ - ज्ञाननैव सहेतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः।

निवृत्तफलसंगस्य मुक्तिस्तस्य करे स्थिता॥ व° सं° 4.68

²⁸ - समाधिः सामतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः।

परमात्मास्थितिः प्रोक्तौ समाधिःप्रत्यगात्मनः॥ व° सं° 4.59

²⁹ - समाधिःसविदुत्पत्तिःपरजीवैकतां प्रति।

नित्यःसर्वगतोह्यात्माकूटस्थोदोषवर्जितः॥ गो° सं° 2.15

³⁰ - धारणा पच्यनाडीभिर्ध्यानचषष्टनाडीभिः।

दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमात्॥ गो° सं° 2.84

लिए भी महत्वपूर्ण है, इसके अभ्यास फलस्वरूप स्मरण शक्ति का विकास होता है और एकाग्रता में तीव्र वृद्धि होती है।

वर्तमान समय योग के प्रचार प्रसार का समय है, प्रत्येक व्यक्ति किसी ने किसी रूप से योग से जुड़ना चाहता है, गहन अध्ययन से ज्ञात होता है कि योग का जो स्वरूप मनुष्य के मानस पटल पर अंकित है योग उससे कहीं अधिक व्यापक एवं रहस्यात्मक है। योग साधना अनुभव का विषय रहा है। निश्चित रूप से ब्रह्मज्ञान अर्थात् मोक्ष प्राप्ति के लिए योग साधना ही एक साधन है। योग परम्परा अध्यात्म का एक महत्वपूर्ण अंग है योग साधना का उद्देश्य शरीर, मन और प्राण को साधकर अध्यात्म की उच्चतम अवस्था को प्राप्त करना है, योग में जिसे समाधि कहा गया है। समाधि केवल एक मानसिक या शारीरिक स्थिति नहीं है, वरन यह आत्मसाक्षात्कार का उच्चतम रूप भी है। हठयोग के अनुसार समाधि योग की अंतिम अवस्था है, जहां जीवात्मा और परमात्मा एक हो जाते हैं, मन शान्त हो जाता है और सारे संकल्प एवं विचार नष्ट हो जाते हैं। पतञ्जलि ने शान्त मन की अवस्था को समाधि कहा है, समाधि के बाद प्रज्ञा का उदय होता है और यही योग का अंतिम लक्ष्य है। ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, सत्यार्थप्रकाश आदि में समाधि का विशिष्ट महत्व बताया गया है। योग में समाधि प्राप्ति के लिए विविध प्रकार के साधनों का वर्णन किया गया है, एवं समाधि के अलग-अलग प्रकारों का भी वर्गीकरण किया गया है। योगग्रन्थों में समाधि प्राप्ति हेतु व्यवहारिक दृष्टिकोण से एकाएक षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम तथा ध्यान आदि का निरन्तर अभ्यास अत्यन्त आवश्यक है। योग के माध्यम से साधक अपने जीवन में संयमित अनुशासन को विकसित कर पुरुषार्थ का पालन करते हुए योग के वास्तविक स्वरूप को पहचान सकता है। जिसके फलस्वरूप उसे एक ऐसे लक्ष्य की प्राप्ति होती है जिसके फलस्वरूप वह समाधि को प्राप्त करता है। शोधपत्र के माध्यम स्पष्ट होता है की योग, केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है वरन यह आत्म साक्षात्कार और मोक्ष प्राप्ति के लिए भी एक साधन है।

Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.