International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सम्प्रज्ञात समाधि के स्वरूप एंव भेद

डॉ. जोगिन्द्र सिंह
एसोसिएट प्रोफेसर संस्कृत,
राजकीय महाविद्यालय, हाँसी

सार

समाधि उस अवस्था का नाम है जिसमें से मोक्ष प्राप्ति से पूर्व गुजरना आवश्यक है। क्योंकि योग समाधि द्वारा मोक्ष प्राप्ति पर आग्रह करता है, इसलिए इसे पारिभाषिक रूप में समाधि कहा गया है। योगः समाधिः यह समाधिस्थ की दिशा है। जिसमें बाह्य जगत के साथ सम्बन्ध छूट जाता है। योग की साधना का यह लक्ष्य है, क्योंकि यह आत्मा को उसके काल सम्बन्धी, सोपाधिक तथा परिवर्तनशील जीवन से ऊपर उठाकर एक सरल नित्य तथा पूर्ण जीवन प्राप्त करता है। इसके द्वारा पुरुष नित्यपद को पुनः प्राप्त कर लेता है। योग और समाधि पर्यायवाची शब्द है। समस्त वृत्तियों के निरोध होने पर चित्त की स्थिर एवं उत्कृष्ट अवस्था होती है। यही समाधि की अवस्था कहलाती है। साधक के निरन्तर अभ्यास करते रहने से ध्यान जब ध्येय मात्र का प्रकाशक एवं अपने ध्यानाकार से सदृश हो जाता है, तब वह समाधि की अवस्था कहलाती है।

सम्प्रज्ञात समाधि में जिस विषय का चिन्तन किया जाता है उसकी चेतना स्पष्ट रहती है और विषयी से भिन्न रूप में रहती है, किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि में यह भेद विलुप्त हो जाता है। आत्मा अब शरीर अथवा मन से अभिज्ञ नहीं रहती, बल्कि जानती है कि जिसकी उसे इच्छा थी वह उसके पास है और वह ऐसी स्थिति में है जहाँ कोई छल नहीं आ सकता और वह अपने परमानन्द को स्वर्ग के भी स्वर्ग के साथ बदलने को तैयार न होगी। इस अत्युत्कृष्ट चेतनामय समाधि में द्रष्टा अपने स्वरूप में अवस्थित रहता है। उस अवस्था में आत्मा तथा चित्त की क्रिया के मिश्रण की समस्त संभावना मिट जाती है। योग का यह मत है कि मनुष्य का चित्त एक चक्की के पाट के समान है। यदि हम उसके नीचे गेहूँ रखेगे तो वह उसे पीसकर आटे के रूप में परिणत कर देगा और यदि हम उसमें पीसने को कुछ न रखेगे तो वह चलते–चलते अन्त में अपने आपको ही पीस डालेगा। जब हम चित्त को उसके उतार–चढाव से विहीन कर देते है

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

तो उसकी चेष्टा विराम को प्राप्त हो जाती है और वह नितान्त अकर्मण्यता की अवस्था में आ जाता है। उस समय हम ऐसे मौन में प्रवेश करते है जिस पर बाह्य जगत का सतत् कोलाहल कोई प्रभाव नहीं डालता। चित्त तो निराश्रय हो गया, किन्तु आत्मा बिल्कुल स्वस्थ है। यह एक ऐसी अवस्था है जो रहस्यमय है और प्रगाढ़ एकाग्रता के परिणाम स्वरूप होती है। इसका हम ठीक–ठीक विवरण नहीं दे सकते। क्योंकि व्यास ने उद्धरण दिया है। योग के द्वारा ही योग को जाना जा सकता है और योग की अभिव्यक्ति भी योग के द्वारा होती है और जो योग के प्रति तत्पर है वह सदा इसी में रमा रहता है।

ध्यान के प्रकरण में जो अभ्यास बताया गया है, वह मनोनिग्रह का एक साधन है। आप साधन को उद्देश्य मान बैठने की गलती न कर बैठें। कुआँ इसलिए खोदते हैं कि पानी प्राप्त हो, परन्तु पानी की बात भूलकर कोई खोदने की क्रिया को ही पकड़ बैठे और कुआं खोदने की ही रट लगाये रहे तो उसे बुद्धिमान न कहा जायगा। वेदान्त की मर्यादा में जो ध्यान साधनाऐं बताई जाती हैं, उनमें अनाहत शब्द श्रवण करने, षट्चक्र भेधने, त्रिकुटी में ज्योति का दर्शन करने की साधनाऐं प्रमुख हैं। अन्य मतों वाले भी शब्द, रूप, रस, गंध, स्पर्श के अन्तर्गत ही ध्यान–साधनायें बताते हैं। इन अभ्यासों के लिए कुछ थोड़ा सा समय नियत रहता है, हर घड़ी सारे दिन कोई ध्यान नहीं कर सकता। मन की रचना ही इस प्रकार की है कि वह विभिन्नताओं में घूमता रहे तो बलवान रहता है अन्यथा थक कर शिथिल हो जाता है। थके मन से ध्यान भी नहीं हो सकता। इसलिए ध्यान के लिए प्रातः, सायं एक–दो घण्टे या न्यूनाधिक समय लगाने की विधि–व्यवस्था साधकों को बताई जाती है।[1]

ध्यान का अभ्यास करने से चित्त नियत विषय में पूरी तरह लग जाने की आदत सीखता है। आध्यात्मिक ध्यानों में दोहरा लाभ है। किसी इच्छित विषय में पूरे मनोयोग के साथ लग जाने की कला तो आती ही है, साथ में ध्यानमय आदर्श प्रतिमा का ध्यान करने से बाह्य और आन्तरिक अवयव उसी दिशा में प्रगति करने लगते हैं जिससे लोक और परलोक में सुख–शांति प्राप्त होने के अवसर एकत्रित होते जाते हैं। यह दोहरा लाभ

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

होते हुए भी ध्यान आखिर ध्यान ही है। वह साधन है, लक्ष्य नहीं हो सकता। जिस विधि से भी ध्यान साधना की जाये वह मन में तन्मयता सिखाने के लिए है, उद्देश्य तो दूसरा ही होगा। सधाये हुए मन से कार्य तो कुछ और ही लिया जायेगा लाभ तो कुछ और ही उठाया जायगा। कुआँ खोदने का परिश्रम पानी निकालने के लिए किया जाता है, ध्यान का परिश्रम विकास के लिए, उच्च स्थिति प्राप्त करने के लिए, आत्मा से परमात्मा बनने के लिए किया जाता है।

इतना सब समझ लेने के पश्चात् पाठकों को राजयोग के आठवें अंग समाधि की ओर बढ़ना चाहिए। जिस प्रकार प्रत्याहार का उत्तरार्द्ध धारणा थी। उसी प्रकार ध्यान का उत्तरार्द्ध समाधि है। ध्यान की पूर्णावस्था का नाम ही समाधि है। जब किसी बात पर भली प्रकार निर्विकल्प रूप से चित्त जम जाता है, तब उस अवस्था को समाधि कहा जाता है।

समाधि के विषय में जन साधारण में नाना प्रकार की कथा– किंवदन्तियाँ प्रचलित हैं। अज्ञान के कारण अत्यक्तियों का प्रचलन बढ़ता है, अपरिज्ञात विषय के बारे में लोग नाना प्रकार की कल्पनाऐं गढ़ लेते हैं। भूत और परियों के बारे में बड़ी–बड़ी आश्चर्यजनक बातें कहीं सुनी जाती हैं, कारण यह है कि वे प्रत्यक्ष नहीं है। इसी प्रकार समाधि का विषय बहुत दिनों से सर्व साधारण के सामने नहीं है। इसलिए तद्विषयक अत्युक्तियाँ भी उसी प्रकार फैल गई हैं जैसे कि भूत या परियों के बारे में। ढोंगी और धूर्तों ने इस ओर और भी गड़बड़ी फैला दी है।

हमने देखा है कि कई सज्जन जमीन में गड्ढे खोदकर, उसमें बैठ जाते हैं और ऊपर से उस गड्ढे को कटवा कर भीतर बैठे रहते हैं और कई दिन बाद उस गड्ढे में से जीवित निकलते हैं। इस प्रकार की बाजीगर विभिन्न रूपों में देखी तथा दिखाई जाती है। यह निस्सार बातें हैं। पाठकों को हम आगाह करते हैं कि इन बाजीगर की बातों से समाधि का कुछ भी संबंध न समझें। हठ योग की समाधियों में जरूर शरीर निश्चेष्ट हो जाता है, कभी कभी रक्त की गति भी बन्द हो जाती है, ऐसा 'इच्छा शक्ति' द्वारा भी हो सकता है।[2]

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

कई तमाशा करने वाले रंगमंच पर खड़े होकर इच्छा शक्ति द्वारा नाड़ी की गति बन्द कर देते हैं, क्या इसे समाधि कहा जायगा ? हठयोग की समाधि में भी यह आवश्यक नहीं कि मनुष्य बेहोश हो जाये, निष्प्राण हो जाये। रक्त प्रवाह रुक जाय या और कुछ आश्चर्यजनक बात दिखाई पड़े।

राजयोग सर्वसाधारण की जनता की चीज है। यह साधना हर बाल– वृद्ध, गृही वैरागी को करने के लिए आविष्कारित की गई है। इसमें वही सब है जो नित्य के साधारण जीवन में होता है। बाजीगर के अलौकिक चमत्कारों की चर्चा भी इसमें नहीं है राजयोग की समाधि का अभ्यासी न तो बेहोश होगा, न मर जायेगा, न पागल हो जायेगा, न आसमान में उड़ जायगा, न कुछ और करामात करेगा। प्राकृतिक नियमों के अन्तगत ही उसका जीवनक्रम चलेगा पर आत्मोन्नति इतनी अधिक कर लेगा कि उसकी आत्मिक स्थिरता अद्भुत एवं आश्चर्यजनक होगी, मनुष्य की चमड़ी में देवता दृष्टिगोचर होगा। राजयोग आपको बाजीगर नहीं आत्म परायण बनाना चाहता है, समाधि लगाकर आप बेहोश नहीं, होशदार बनेंगे। इस साधना से आप मूर्छित नहीं जागृत हो जायेंगे।[3]

मनुष्य साधारणतः तीन अवस्थाओं में रहता है। जागृति, स्वप्न या सुषुप्ति। इनमें से कोई एक दशा हमेशा रहती है। जागने की अवस्था में शारीरिक और मानसिक कार्य होते हैं, स्वप्न में सोते हुए भी कुछ दृश्य देखा करता है। सुषुप्ति में गहरी नींद आ जाती है, तब कुछ भी सुध–बुध नहीं रहती, उस समय दुनियाँदारी के झंझट समाप्त हो जाते हैं। जागृति में थकान आती है, काम करते–करते मनुष्य थकता है, उसकी शक्तियाँ खर्च होती हैं, सो जाने पर वह थकान उतरती है और खर्च हुई शक्तिया पुनः प्राप्त हो जाती हैं। सबेरे सब लोग तरोताजा उठते हैं, उस समय शरीर में खूब उत्साह और स्फूर्ति रहती है। काम करने की अपेक्षा सोने में अधिक सुख मिलता है। इससे प्रतीत होता है कि पहली अवस्था की अपेक्षा दूसरी में अधिक सुख है। जगने वाला सोकर प्रसन्न होता है।

स्वप्न की अपेक्षा सुषुप्ति में अधिक आनन्द है। जिस दिन गहरी नींद आती है, उस दिन तबियत बहुत हलकी हो जाती है। स्वप्न देखते हुए अधूरी नींद में रातभर सोने की

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

अपेक्षा सुधि–बुधि भूलकर गहर गड्ड नींद में एक–दो घण्टे भी सो जाना अधिक आनन्ददायक होता है। जिन्हे गहरी नींद आती हैं, वे सदा स्वस्थ रहते हैं। जिस दिन गहरी नींद आती है, लोग खुश होते हुए कहते हैं कि आज तो खूब गहरे सोये। निस्संदेह स्वप्न की अपेक्षा सुषुप्ति मजेदार मालूम पड़ती है। पहली दशा की अपेक्षा दूसरी में और दूसरी की अपेक्षा तीसरी में अधिक आनन्द है। उत्तरोत्तर आनन्द की वृद्धि होती जाती है, आगे का हर कदम अधिक सुखकर बनता जाता है।

इन तीन अवस्थाओं से आगे चलकर एक चौथी अवस्था है, जिसे ''तुरीय अवस्था'' कहते हैं। इसमें सबसे अधिक आनन्द है। संसार का कोई भी आनन्द तुरीय अवस्था के आनन्द की तुलना नहीं कर सकता। यह सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ सुख है। भाग्यवान योगी लोगों को ही यह प्राप्त होता है। इस तुरीय अवस्था को ही दूसरे शब्दों में समाधि कहते हैं। समाधि सुख का एक बार जिसने रसास्वादन किया, उसके लिए और सब सुख तुच्छ एवं फीके हो जाते हैं।[4]

सुषुप्त अवस्था में मनुष्य बिलकुल सो जाता है। तुरीय अवस्था में शरीर तो नहीं सोता, पर विकारी मन अपनी सारी चंचलता के साथ एक गाढ़ निद्रा में सो जाता है। मैस्मरेजम द्वारा प्रभावित किया हुआ मनुष्य जागते हुए भी एक प्रकार की निद्रा में सोता रहता है, उसकी अपनी बुद्धि काम नहीं करती वरन् प्रयोक्ता के आदेश पर शरीर तथा मस्तिष्क नाचता है। प्रयोक्ता यदि यह आज्ञा करे कि कपड़े उतार कर नंगे हो जाओ तो वह प्रभाव सम्मोहित व्यक्ति बिना अपनी अकल को काम में लाये भरी सभा में नंगा हो जायेगा। यह एक विशिष्ट निद्रा का खेल है जो मैस्मरेजम द्वारा उत्पन्न की गई है। सम्मोहित व्यक्ति का शरीर यद्यपि चलता–फिरता है पर उसकी विचार चेतना गहरी नींद में सोई रहती है। इस प्रकार की एक निद्रा समाधि अवस्था में आती है, वह निद्रा एक बार जब आने लगती है तो फिर प्रायः शेष जीवन उसी में व्यतीत हो जाता है।

समाधि केवल साधना के समय ही रहती हो वह बात नहीं। आगे चलकर साधक का सारा जीवनक्रम तुरीय अवस्था में ही चलता है। उसकी विचारधारा बहुत ऊँची दार्शनिक ढंग की हो जाती है। संसारी मनुष्य स्वार्थ, लोभ, काम, मोह, शोक, ईर्ष्या, द्वेष की

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

भावनाओं से घिरे रहते हैं, इन्हीं वृत्तियों की प्रेरणा से उनके कार्य होते हैं किन्तु तुरीय अवस्था में गये हुए मनुष्य की यह सारी विकार वासनाऐं सो जाती हैं, विकारी मन निद्रा में चला जाता है, केवल सतोगुणी उच्च अन्तःकरण जागता और काम करता रहता है। इसलिए जो भी विचार उठते हैं, जो भी निर्णय होते हैं, जो भी काय किये जाते हैं, वे सब दार्शनिक, बुद्धि से, कर्तव्य भावना से धर्मपूर्वक किये जाते हैं।

परमात्मा सत्, चित् आनन्द स्वरूप है। अपने को आप सत्यमय, चैतन्य, प्रसन्नचित्त बनाइए, यह बातें जितनी ही बढ़ती हैं, उतना ही परमात्मा का तेज आप में बढ़ती है। जब पूर्ण रूप से यह गुण आप में भर जायेंगे तो आप पूर्ण रूप से परमात्मा हो जावेंगे। यह परमपद है, इसी को मुक्ति कहते हैं, पूर्ण समाधि, तुरीय अवस्था, ब्रह्म प्राप्ति, प्रभु सानिध्य यही है। जीव का चरम लक्ष्य यही है, योगी लोग इसी के लिए नाना विधि जप–तप करते हैं। समस्त साधनाऐं इसी लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए बनाई गई हैं।[5]

समाधि शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है– सम यानी एक जैसा होना और धी जिसका मतलब है बुद्धि। यहाँ सद्गुरु इसका महत्व विस्तार से बताते हुए समझा रहे हैं कि समाधि के अलग–अलग प्रकार कौन से हैं, और समाधि की अवस्था क्या है?

सद्गुरुः भारत में, साधारण बोलचाल में, कब्र को या मरे हुए व्यक्ति के स्मारक को समाधि कहते हैं। जब किसी को किसी जगह दफनाया जाता है या किसी का कहीं अंतिम संस्कार होता है और उस जगह पर किसी तरह का कोई चबूतरा या स्मारक बना दिया जाता है, तो उस जगह को उस व्यक्ति की समाधि कहते हैं। पर वास्तव में, समाधि मानवीय चेतना की वो सबसे ऊँची अवस्था है, जिस तक कोई व्यक्ति पहुँच सकता है।

समाधि किसे कहते हैं?

समाधि शब्द को ज्यादातर गलत समझा गया है। लोग समाधि को मौत जैसी कोई परिस्थिति मान लेते हैं। समाधि शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है– 'सम' और 'धी'। 'सम' का मतलब है एक जैसा होना, और 'धी' का मतलब बुद्धि है। अगर आप बुद्धि के एक समान स्तर पर पहुँच जायें, जहाँ आप बुद्धि से कोई फर्क नहीं करते, हरेक चीज को एक जैसा देखते हैं, तो उसे समाधि कहते हैं।[6]

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

वितर्कविचारानंदास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः

वितर्कानुगम समाधि

वितर्क– जहाँ मन में सत्य को जानने के लिए और संसार को देखने के लिए एक विशेष तर्क होता है।

तीन तरह के तर्क हो सकते हैं– तर्क, कुतर्क, वितर्क।

कुतर्क का अर्थ है गलत तर्क, जिस में आशय ही गलत होता है। ऐसी स्थिति में तर्क लगाने का एकमात्र उद्देश्य दूसरे में गलती निकालना होता है, तुम्हें अपने भीतर पता होता है कि यह बात सही नहीं है, फिर भी तर्क के द्वारा तुम उस बात को सही सिद्ध कर देते हो। उदाहरणतः आधे दरवाजे के खुले रहने का अर्थ है आधे दरवाजे का बंद रहना, इसलिए पूरे दरवाजे के खुले रहने का अर्थ है पूरे दरवाजे का बंद होना। भगवान प्रेम हैं, और प्रेम अंधा होता है इसलिए, भगवान अंधे हैं!

वितर्क एक विशेष तरह का तर्क होता है, अभी जैसे हम तार्किक रूप से वैराग्य को समझ रहे थे पर ऐसे सुनने समझने की चेतना में प्रभाव हो रहा था, ऐसे विशेष तर्क से चेतना उठी हुई है, तुम एक अलग अवस्था में हो, यही समाधि है।[7]

समाधि का अर्थ है समता, 'धी' अर्थात् बुद्धि, चेतना का वह हिस्सा जिससे तुम समझते हो। जैसे अभी हम सभी समाधि की अवस्था में हैं, हम एक विशेष तर्क से चेतना को समझ रहे ह।

तर्क किसी भी तरह से पलट सकता है, तुम तर्क को इस तरफ या दूसरी तरफ, कहीं भी रख सकते हो, तर्क का कोई भरोसा नहीं होता। परन्तु वितर्क को पलटा नहीं जा सकता है।

सम्पूर्ण विज्ञान तर्क पर आधारित होता है, संसार का एक क्वांटम फील्ड होना अकाट्य वितर्क है,ऐसी अवस्था वितर्कानुगम समाधि है।[8]

विचारानुगम समाधि

विचार में सभी अनुभव आ जाते हैं, सूंघना, देखना, दृश्य, सुनना– जो भी तुम ध्यान के दौरान देखने, सुनने आदि का अनुभव करते हो, वह सभी विचारानुगम समाधि है, विचारों

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

के सभी अनुभव और विचारों के आवागमन को देखना, सभी इसी में आते है। इस समाधि में विचारों की दो अवस्थाएं हो सकती है–

पहले तरह के विचार तुम्हें परेशान करते हैं।

दूसरी तरह के विचार तुम्हें परेशान नहीं करते हैं परन्तु तुम्हारी चेतना में घूमते रहते हैं और तुम उनके लिए सजग भी होते हो। तुम समाधि में होते हो, समता में होते हो, पर उसी समय विचार भी आते जाते रहते हैं, यह ध्यान का भाग है। विचार और अनुभव बने रहते हैं, यह विचारानुगम समाधि है।

आनन्दानुगम समाधि

आनन्दानुगम समाधि अर्थात आनंद की अवस्था, जैसे कभी तुम सुदर्शन क्रिया करके उठते हो या सत्संग में भजन गाते हुए आनंदित हो उठते हो, तब मन एक अलग आनंद की अवस्था में होता है। ऐसे में चेतना उठी हुई होती है, पर आनंद होता है। ध्यान की ऐसी आनंदपूर्ण अवस्था आनन्दानुगम समाधि है।

अस्मितानुगम समाधि

इनके उपरान्त चौथी समाधि है, अस्मितानुगम समाधि, यह ध्यान की बहुत गहरी अवस्था है। इसमें तुम्हें कुछ पता नहीं रहता है, केवल अपने होने का भान रहता है। तुम्हें बस यह पता होता है कि तुम हो, पर यह नहीं पता होता की तुम क्या हो? कहाँ हो? कौन हो?

केवल स्वयं के होने का भान रहता है, अस्मिता– मैं हूँ, इसके अलावा कुछ और नहीं पता होता है। यह समाधि की चौथी अवस्था है, अस्मितानुगम समाधि।

इन चारों समाधि की अवस्थाओं को सम्प्रज्ञाता कहते हैं, अर्थात इन सभी में चेतना का प्रवाह होता है,जागरूकता का प्रवाह होता है।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

समाधि को कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्य

तुम्हारे कुछ करने से इस जागरूकता का अनुभव नहीं कर सकते हो, तुम प्रयास से अपने भीतर सजगता और बुद्धिमता नहीं ला सकते हो।

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः

प्रयत्नहीन विश्राम में स्थिर होने से, विश्राम को पकड़ने से, स्वयं में स्थित होने से, यह संभव है। सजग विश्राम के अभ्यास से यह संभव है।

निद्रा भी विश्राम है पर उसमें सजगता नहीं होती, प्रकृति हमें निद्रा के लिए मजबूर कर देती है, तुम विश्राम नहीं कर रहे होते हो, तुम्हें आराम के लिए मजबूर किया जाता है। जब तुम बहुत थक जाते हो तब प्रकृति तुम्हें पकड़ कर, खींच कर आव"यकतानुरूप आराम करवाती है वह तुम्हारा विश्राम नहीं है। तुम्हारा स्वयं का विश्राम तो ध्यान से ही संभव है, सजगता से तुम जब कहते हो की अच्छा अब मुझे विश्राम करना है तब ही सही विश्राम होता है। नहीं तो विश्राम तुम्हे ही अपने आगोश में निगल लेता है जबकि ध्यान में तुम विश्राम को होने की अनुमति देते हो। क्या तुम यह अंतर समझ रहे हो?

निद्रा तुम्हे विश्राम में धकेल देती है जबकि समाधि में तुम अपने आप विश्राम कर रहे होते हो, यही अभ्यास है। विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः अर्थात सजगता से गहरे विश्राम का अभ्यास।

प्रकृतिलय समाधि

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्

योगसूत्र के उक्त सूत्र में समाधियों के विभिन्न प्रकार बताते हुए महृषि पतंजलि कहते हैं, समाधि का अनुभव या तो आँखें बंद कर स्वयं में स्थित होने से होता है या फिर जब तुम किसी पर्वत या सूर्यास्त को निहार रहे होते हो, तब प्रकृतिलय समाधि घटने की संभावना होती है।

ऐसे में तुम पूरी तरह से प्रकृति और वर्तमान क्षण के साथ विलय हो जाते हो। तुम सूर्यास्त को देख रहे हो और देखते देखते तुम और सूर्य ही रह जाते हो, धीरे धीरे तुम

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

ही पूरी तरह से विलीन हो जाते हो और सूर्य ही रह जाता है।[9]

क्या तुम्हे यह अनुभव कभी हुआ है? तुम एक पर्वत को देखते देखते स्वयं को ही भूल जाते हो, उस समय तुम उस पर्वत के साथ एकाकार हो जाते हो। इसी तरह एक झील में तुम जब पानी की लहरों को निहारते हो तब मन में कोई विचार नहीं रह जाता, मन ही नहीं रहता। यही अनुभव प्रकृतिलय समाधि है।

निश्कर्श

समाधि एक ऐसी अवस्था है जो बहुत कम व्यक्तियों को प्राप्त होती है और प्रायः कोई भी इसे देर तक धारण किए नहीं रह सकता, क्योंकि जीवन के मॉगों के कारण यह भंग हो जाती है। इसलिए यह कहा गया है कि अंतिम मोक्ष तब तक संभव नहीं है, जब तक की इस शरीर का त्याग नहीं होता। उन्माद की अवस्थाएं आती है, इस विषय में कोई संदेह नहीं कर सकता। प्लेटो के अनुसार 'यह दैवीय उन्माद मनुष्य को दिए गए वरदानों का मुख्यतम स्रोत है।' महर्षि घेरण्ड ने घेरण्ड संहिता में समाधि के छः भेद बताकर उनके लिए पृथक–पृथक मुद्राओं का निर्देश किया है। समाधि योग के छः भेद है ध्यान। योग, नाद योग, रसानन्द योग, लयसिद्ध योग, भक्ति योग और राज योगाख्यान योग।

आज्ञा चक्र दोनों भौहों के मध्य स्थित है। वही रूद्र ग्रन्थि है, जिसका भेदन अक्षर वायु के द्वारा किया जाता है। आज्ञा चक्र के पश्चात विशुद्ध चक्र के ध्यान का अभ्यास करना चाहिये। छः चक्रों को पार करने पर ही साधक की कुण्डलिनी शक्ति के दर्शन हो सकते है। यह साधना किसी सद्गुरू की शरण में जाकर उनके उपदेशानुसार, उनके निरीक्षण में ही करनी चाहिए। एकात्मा में ध्यान करते हुये राजयोग समाधि होती है। आत्मा और परमात्मा में भेद न मानकर आत्म में ही ध्यान करते हुए अन्त में समाधि की अवस्था हो जाती है। अन्नपूर्णोपनिषद् के अनुसार जीवात्मा और परमात्मा की एकता का ज्ञान होना ही समाधि है। क्योंकि एक ही आत्मा नित्य सर्वव्यायी कूटस्था तथा दोष रहित है। उन्मनी सहज अवस्था होने पर जो उपलब्धियाँ हो वे सब समाधि ही समझनी चाहिये। उन्मनी सहज अवस्था वह है जिसमें चित्तवृत्तियों का पूर्णरूपेण, विलय हो जाता है और

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

योग शास्त्र के अनुसार चित्तवृत्तियों का विलयन रूपी ब्रह्म में सहज ही हो सकता है। घेरण्ड ऋषि ने अपने उपदेश में कहा है कि मोक्ष की इच्छा करने वाले पुरुष को अपने घर, स्त्री– पुत्रादि तथा धन ऐश्वर्य को त्यागकर योग की साधना करनी चाहिए। योग के सभी अंगों में समाधि अंतिम अंग है। उसकी सिद्धि सभी संकल्पों को त्याग देने से ही होती है। संकल्प का अर्थ है मन या चित्त। इसको त्यागकर ही साधक समाधि की ओर प्रेरित हो सकता है। चित्त ही संसार है, इसलिए प्रयत्नपूर्वक उसे शुद्ध करे। समाधि रूप परम योग बड़े भाग्य से प्राप्त होती है। वह उन्हीं को प्राप्त है जो गुरूभक्त है और जिन पर गुरूकृपा है विद्या की प्रतीति, अपने गुरू की प्रतीति, आत्मा की प्रतीति और मन का प्रबोध जिसका दिनोदिन बढ़ता है उसी को समाधि का अधिकारी समझना चाहिए।

समाधि के विषय में जाबालोपनिषद् के दशम् खण्ड में आया है कि परमात्मा और जीवात्मा के एकीभाव के सम्बन्ध में निश्चयात्मिका बुद्धि का प्राकट्य ही समाधि है। जब ज्ञानी पुरूष सब प्राणियों में अपने को ही देखता है तथा सब प्राणियों को अपने में स्थित देखता है, तब वह साक्षात् ब्रह्म ही हो जाता है। जब समाधिस्थ पुरुष परमात्मा में एकत्व प्राप्त करके किसी प्राणि को अपने से भिन्न नहीं देखता तब वह परमात्मा रूप में ही स्थित होता है। महर्षि पतंजलि ने समाधि का स्वरूप निर्दिष्ट करते हुये कहा गया है कि तदेवार्थमात्र निर्भास स्वरूप शून्य मिव समाधिः। अर्थात जब केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का अपना रूप शून्य हो जाता है, वही (ध्यानावस्था) समाधि है। अर्थात जब ध्यान में अपना भी भान न रहे केवल ध्येय सहित है। वही समाधि है। योग दर्शन में समाधि की अवधारणा एक विलक्षण अवधारणा है। यह अन्य दर्शनों से अलग है।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. सरस्वती एस.एस., (1967), टैमिंग द कुंडलिनी, योग प्रकाशन ट्रस्ट गंगा दर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत।
2. कैवल्यधाम एस.एम.वाई.एम. समिति, (1972), योग कोष, एसीई एंटरप्राइजेज, मधु–राज नगर, पुणे, भारत।
3. टॉली ई., (1999), द पावर ऑफ नाउ, योगी इंप्रेशन्स बुक प्रा. लिमिटेड, मुंबई, भारत।
4. शर्मा पी.वी., (1992), आयुर्वेदीय बृहत इतिहास। चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, भारत।
5. सुश्रुत, (1999), सुश्रुत संहिता, चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, भारत।
6. बघेल एम.एस., (2005), आयुर्वेद में अनुसंधान, मृदु आयुर्वेदिक प्रकाशन, जामनगर, गुजरात, भारत।
7. डॉ. पी. वी. करंबेलकर, (2012), पतंजला योग सूत्र, कैवल्य धाम, स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावला, जिला। पुणे, महाराष्ट्र, भारत
8. वुड्रोफ जे., (1989), द सर्पेंट पावर, ऑल इंडिया प्रेस, पांडिचेरी, गणेश एंड कंपनी, मद्रास, भारत।
9. स्वालियाथन एम., द लिगेसी ऑफ काराका, ओरिएंट लॉन्गमैन प्राइवेट लिमिटेड, चेन्नई, भारत।