International Journal of Sanskrit Research 2024; 10(1): 86-89

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2024; 10(1): 86-89
© 2024 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 25-10-2023
Accepted: 29-11-2023

रामचरणदाशः
अध्यक्षः,
रणपुरसंस्कृतमहाविद्यालयः,
रणपुरम्, नयागड, ओडिशा,
भारत

Corresponding Author:
रामचरणदाशः
अध्यक्षः,
रणपुरसंस्कृतमहाविद्यालयः,
रणपुरम्, नयागड, ओडिशा,
भारत

अष्टांगयोगे ध्यानस्वरूपम्

रामचरणदाशः

सारांश
योगो भवति मानवस्य परमावश्यकः । योगं विना सांप्रतिके समाजे मनुष्याणां जीवनं दुष्करम् । तथा चोक्तं भगवता-'योगो भवति दुःखहा'[1] इत्यत्र योगः दुःखनाशकर्तुमात्मसाक्षात्कारकर्तुं च सर्वसमर्थ इति निःसन्देहः । ये सर्वदा योगसाधने प्रवृतास्ते स्वकीयजीवने निरोगाः भविष्यजीवने च नित्यसुखप्राप्तुं योग्या इति भारतीयानां मनीषिणां प्रेयवचनम् । ननु योगस्य अष्टौ एव अंगानि निरूपितानि तथापि तेषु ध्यानरूपांगस्य किं विशेषावश्यकता ? किंच तस्य फलमिति चेत् शोधनिबन्धस्य प्रमुखो विषयः ।

कूटशब्दाः ध्यानम्, अष्टांगानि, योगः, आत्मसाक्षात्कारः, स्थूलं, सूक्ष्मं, ज्योतिः

प्रस्तावना

"ध्यै"धातोः ल्युट्प्रत्यययोगेन 'ध्यान'शब्दः निष्पद्यते। निरवच्छिन्नाभावना ध्यानमिति वक्तुं शक्यते। मनुष्यस्य व्यावहारिकजीवने आध्यात्मिकजीवने च ध्यानस्य महती आवश्यकता वर्तते । ध्यानपूर्वकं सम्पादितं कर्म आशानुरूपं फलं प्रसूते। तद्विपरीतरीत्या साधितं कर्म न केवलमिष्टं फलं जनयति अपितु कदाचित्महतोऽनर्थस्य कारणमपि भवतीति सर्वविदितम्। सर्वैरपि भारतीयदर्शनसम्प्रदायैः ध्यानस्य उपयोगिता बहुशोऽङ्गीकृता। न केवलं भारतीयदर्शनेषु अपितु विश्वस्य अन्येषु आध्यात्मिकसंप्रदायेषु अपि ध्यानं महत्स्थानमधिकरोति । ग्रीक्-ख्रीष्टियान्-यहूदी-चीनादिषु आध्यात्मिकसंप्रदायेषु ध्यानस्य महान् आदरो दरीदृश्यते। वस्तुतः मार्गः कोऽपि भवतु नाम ध्यानं विना आत्मसाक्षात्कारः मोक्षो वा न सम्भवतीति निश्चितम्। तस्मादुच्यते विद्यारण्यमुनिना पञ्चदश्याम्-

> यथागाधनिधेर्लब्धौ नोपायः खननं विना।
> मल्लाभेऽपि तथास्वात्मचिन्तामुक्त्वा न चापरः ॥[2]

यथाभूमिगतस्य निधेः लाभाय खननमेव उपायः, खननं विना यथा तद्धनमुपायान्तरेण नैव प्राप्तुं शक्येत तथैव ध्यानाभ्यासं विना आत्मसाक्षात्कारस्य उपायान्तरं नास्ति ।

---

[1] गीता-६/१७

[2] पञ्चदशी-९/१५३

ध्यानलक्षणम्

निरवच्छिन्ना भावना ध्यानमिति पूर्वमुक्तम् ।[3] मण्डलब्राह्मणोपनिषदि उच्यते- 'सर्वशरीरेषु चैतन्यैकतानता ध्यानम्' । योगसूत्रानुसारेण- "तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्"[4]। प्रत्ययस्य नाम चैतन्यस्य एकतानता नाम निरवच्छिन्नता एव ध्यानम्। यदा इन्द्रियाणां कार्यान्तराव्यापृतित्वात् चैतन्यस्य विभाजनं न भवति अपितु एकस्याः भावनायाः निरन्तरप्रवाहः भवति सा अवस्था ध्यानमित्युच्यते। योगशास्त्रे ध्यानस्य महत्प्राधान्यं दृश्यते। अष्टाङ्गयोगस्य अष्टानामङ्गानां मध्ये ध्यानं सप्तमम्। तानि अष्टौ एवाङ्गानि यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः।[5] अर्थात् यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणानामभ्यासात्परमेव ध्यानस्याभ्यसनं क्रियेत। तत्र यमाः पञ्च। अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाभिधाः ।[6] नियमाश्चपञ्च। शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि।[7] स्थिरसुखमासनम्।[8] श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।[9] स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारः इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।[10] देशबन्धश्चित्तस्यधारणा।[11] ध्यानमुक्तम् । तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमेव समाधिः।[12] एतेषां धारणापर्यन्तं योगाङ्गानामनुष्ठानात्पश्चादेव ध्यानस्य अनुष्ठानं भवति।

ध्यानाभ्यासस्य स्थानम्

ध्यानाभ्यासार्थमनुकूलस्य स्थानस्य महती आवश्यकता वर्तते। यत्र कुत्रापि ध्यानं न सम्भवति। ध्यानार्थं स्थानचयने महान् यत्नः करणीयः। ध्यानार्थमुद्दिष्टस्य स्थानस्य विशेषलक्षणानि भवन्ति। प्रथमतः एतत्स्थानं पवित्रं स्यात्। अशुचौ देशे ध्यानं न कर्तव्यम्। भूमिः समतला स्यात्। तत्र लघुदृषदः वालुकाः वा न स्युः। तत्र तदन्तिके वा बह्निः न स्यात्। तत्पार्श्वे जलाश्रयादिः न स्यात्, येन जनानां समागमात्कोलाहलः भवेत्। ध्यानस्थानं सर्वथा शान्तं शब्दरहितं स्यात्। तत्र दृश्यं चक्षुषोः अनुकूलं स्यात्, न च चक्षुष्पीडनकारि किञ्चित्दृश्यं तत्र स्यात्। एवं निर्जनेषु गुहादिषु ध्यानं कर्तव्यम्। तदुक्तं श्वेताश्वेतरे-

समे शुचौ शर्कराबह्हिबालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः। मनोऽनुकूले नतु चक्षुःपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्॥[13]

गीतानुसारेण ध्यानार्थमुद्दिष्टं स्थानं नात्युच्छ्रितं नातिनीचं स्यात्। अनावृतायां भूमौ च ध्यानं न करणीयम् । अपितु चैलासनम् अजिनासनं कुशासनं वा भूमौ प्रसार्य तदुपर्युपविश्य ध्यानमभ्यसनीयम्। तथा चोक्तम्-

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः
नाप्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥[14]

उपवेशनविधिः

योगासनस्थः एवं योगी ध्यानम् अभ्यसेत्। ध्यानार्थं पद्मासनसुखासनवत् खकरमासनं युक्तम्। यतः ध्यानाभ्यासमये योगिनः कायशिरोग्रीवाः समरेखावस्थिताःस्युः। तदुक्तंगीतासु-

उपविश्यासने युज्याद्योगमात्मविशुद्धये ।
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरम् ॥[15]

ध्यानावस्थायां योगिनः नयने निमीलिते भवितुमर्हतः अथवा तस्य दृष्टिः नासिकाग्रवर्तिनी स्यात्। योगी इतस्ततः दृष्टिं न प्रक्षिपेत्। तदुक्तम्- समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥[16] ध्यानस्य प्रारम्भोऽपि विधिवत्करणीयः। ध्यानाभ्यसनात्प्राक् देवस्य सवितुः स्मरणं कर्तव्यम्। तदनन्तरमेवध्यानं प्रारब्धव्यम्। श्वेताश्वतरोपनिषदि अस्य विशदं विवरणं प्राप्यते ।

ध्यानभेदाः

ध्यानं त्रिविधं स्थूलध्यानं, ज्योतिर्ध्यानं, सूक्ष्मध्यानंच। सर्वादौ स्थूलध्यानमुच्यते ।

---

3 उपनिषत्संग्रहः,दिल्ली १९९६

4 यो.सू.३/२

5 यो.सू.२/२९

6 तत्र-२/३०

7 तत्र-२/३२

8 तात्र-४६

9 तत्र-२/४६

10 तत्र-२/५४

11 तत्र-३/१

12 तत्र-३/३

13 श्वेताश्वेते-२/१०

14 गीता-६/११

15 गीता-६/१२

16 तत्र-६/१३

१. स्थूलध्यानम्

स्थूलध्यानं मूर्तिमयं भवति। कस्मिन् अपि स्थूलेवस्तूनि चित्रमाधाय तस्य एवं निरवच्छिन्नं चिन्तनं क्रियते। विष्णुशिवादीनां देवानां सरस्वतीदुर्गादीनां देवीनाम् अथवा हनुमदादीनामन्येषाम् इष्टदेवानां ध्यानं कर्तुं शक्यते। ध्यानसमये इष्टदेवानां वपुषां वैशिष्ट्यानि तत्संपृक्तानि अन्यानि तत्त्वानि ध्यातुं च युज्यन्ते। स्थूलध्यानेन केवलमीष्टदेवानाम् अपितु कस्यापि स्थूलवस्तुवृक्षस्य शिलायाः कस्यापि नरस्य इतरप्राणिनः वा ध्यानं कर्तुं शक्यते।

२. ज्योतिर्ध्यानम्

ज्योतिर्ध्याने योगी चक्षुषी निमीलयन् चैतन्यं ध्रुवोर्मध्ये केन्द्रीकरोति। गीतासु उच्यते-

प्रयाणकाले मनसाऽचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम्॥[17] इति

३. सूक्ष्मध्यानम्-

सूक्ष्मध्याने कुण्डलिन्याः ध्यानं क्रियते। उक्तं च घेरण्डसंहितायाम्- 'सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता।[18] हठयोगस्य मतानुसारेण कुण्डलिनीनाम्नीशक्तिः मानवशरीरे सुप्तावस्थायां तिष्ठति। प्राणायामस्य अभ्यासात् सा शक्तिः जागर्ति षट्चक्राणि च विभिद्य सा मस्तकस्थं सहस्रारचक्रं गच्छति। तानि षट्चक्राणि मूलाधार-स्वाधिष्ठान- मणिपुरानाहत-विशुद्धाज्ञाचक्रनामभिः ख्यातानि । तत्र आद्यं मूलाधारचक्रम्। तस्य स्थानं गुह्यद्वारम्। द्वितीयस्य स्वाधिष्ठानस्य स्थानं जननेन्द्रियम्। मणिपुरचक्रमुदरस्य निम्नभागे वर्तते। अनाहतचक्रस्य स्थानं नाभिप्रदेशः। हृदये विशुद्धाख्यस्य चक्रस्य स्थानं विद्यते।आज्ञाचक्रं ध्रुवोर्मध्यवर्ति। सुप्ता कुण्डलिनी मूलाधारे तिष्ठति । प्राणायामाभ्यासेन सा जागर्ति, क्रमेण एकैकं चक्रं भित्वा सहस्रारं गच्छति । कुण्डलिनीध्यानं सूक्ष्मध्यानमुच्यते।

सगुणनिर्गुणध्यानम्

पुनश्च सगुणनिर्गुणभेदेन ध्यानं द्विधा विभज्यते। निर्गुणध्याने 'अहंब्रह्मास्मि' इति जीवब्रह्मणोः अभेदः एव ध्यानविषयः भवति। सगुणध्याने तु ब्रह्मणः स्थूलरूपाणि ध्यानविषयाः भवन्ति। तदुक्तं विष्णुपुराणे-

न तद्योगयुजाशक्यं नृप ! चिन्तयितुं यतः।
ततः स्थूलं हरेःरूपं चिन्तयेद्विश्वगोचरम् ॥[19]

ओङ्कारध्यानम्

सर्वविधेषु सगुणनिर्गुणध्यानेषु ओंकारध्यानं श्रेष्ठम्। ओंकारश्रेष्ठत्वं प्रतिपादयता भगवता मृत्युना नचिकेतसं प्रति उक्तम्-

सर्वे वेदा यत् पदमामनन्ति तपांसि सर्वाणि च यद् वदन्ति ।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीमि ॥[20]

पुनस्तत्रैवोच्यतीतदालम्बनं परमेतदालम्बनं महत् ।
एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते ॥[21]

प्रणवध्यानं सगुणरूपेण निर्गुणरूपेण च गृह्यते । यतः ॐकार एव सगुणं ब्रह्म । ॐकार एव निर्गुणं ब्रह्म । उक्तं माण्डूक्यकारिकायाम्-

प्रणवो ह्यपरं ब्रह्म प्रणवश्च परः स्मृतः ।[22]

ओंकार एवं आत्मा। ॐकार एव इदं सर्वम्। तदुक्तं माण्डूक्योपनिषदि-ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव। माण्डूक्योपनिषदनुसारेण आत्मनः चत्वारः पादाः भवन्ति। ते च बैश्वानरतैजसप्राज्ञतुरीयनामानः। एते पादाः ओंकारस्य अ उ म इति मात्राभिः अभिव्यज्यन्ते। वैश्वानरपादः आत्मनः प्रथमः पादः वैश्वानरनाम्ना ज्ञायते। अयं जागरितस्थानः बहिष्प्रज्ञश्च। अस्य सप्तअङ्गानि सन्ति। तानि आकाशसूर्यवायुद्योजलपृथिवीग्नयः। अस्य एकोनविंशतिमुखानि भवन्ति। तानि- दशेन्द्रियाणि, पञ्चप्राणाः, मनो बुद्धिरहंकारः चित्तं चेति। अयं स्थूलभुक्। स्थूलवस्तुनि अस्य ग्रहणविषयाः। अस्य पादः ओंकारस्य 'अ'

[17] गीता-८/१०
[18] घेरण्डसंहिता-६/१
[19] विष्णुपुराणे-६/७/५५
[20] कठोपनिषदि-१/२/१५
[21] तत्र-१/२/१६
[22] माण्डूक्यकारिका-१/२६

इति मात्रा एव। तेजसः ब्रह्मणःद्वितीयःपादःतैजसनाम्नाख्यायते। वैश्वानरवत् अस्यापि आकाशादीनि सप्ताङ्गानि इन्द्रियादीनि एकोनविंशतिमुखानि। अयं स्वप्रस्थानः। सूक्ष्मवस्तून्यस्य ग्रहणविषयाः। अयम् अन्तःप्रज्ञः। अयं पादःओंकारस्य 'उ' मात्रा एव। प्राज्ञः ब्रह्मणः तृतीयः पादः प्राज्ञनाम्ना ख्यातः। अस्य स्थानं सुषुप्तिः। अयम् आनन्दभुक् प्रज्ञानघनः। यथाशस्यपरिमापनार्थं यवाः 'प्रस्थ' इति पात्रविशेषे परिपूर्य निःसार्यन्ते तथैव वैश्वानरतैजसौ प्राज्ञे विलीयेते पुनःउत्पद्येते। ओंकारस्य 'म' इति मात्राद्वारा अयं पादः अभिव्यज्यते। यथा वैश्वानरतैजसौ प्राज्ञे प्रविश्य निःसरतः तथा उच्चारणकाले 'अ' 'उ' इतिमात्रे 'म' मात्रायां पुनःपुनः प्रविश्य निःसरतः। बुद्धीन्द्रियाणि कर्मेन्द्रियाणि च दश, वायवश्च प्राणादयः पञ्च, मनोबुद्धिरहंकारश्चित्तमिति मुखानि[23]

तुरीयपादः

पूर्णः ओङ्कारः ब्रह्मणःचतुर्थः पादः। तदुक्तं माण्डूक्यकारिकायाम्-

अपूर्वोऽनन्तरोऽबाह्योऽनपरःप्रणबोऽव्ययः।

पुनश्चतत्रैव

अमात्रोऽनन्तमात्रश्च द्वैतस्योपशमःशिवः।[24]

एवं रूपेण ओंकारस्य चतुर्णां भागानां ब्रह्मणः चतुर्भिःपादैः सह एकरूपत्वात्प्रणव एव ब्रह्म। तस्मात्प्रणवध्यानमेव श्रेष्ठध्यानम्। सर्वेषु शास्त्रेषु प्रणवध्यानस्य प्रशक्तिः विहिता। उक्तं चमुण्डकोपनिषदि-

धनुगृहीत्वोपनिषदं महास्त्रं शरं ह्युपासान्निशितं संधयीत ।
आयम्य तद्भावगतेन चेतसा लक्ष्यं तदेवाक्षरं सोम्य विद्धि॥
प्रणवो धनुः शरोह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ॥[25]

[23] माण्डूक्यकारिका-१/३

[24] तत्र-१/२९

[25] मुण्डकोपनिषत्-२/२/४

उपसंहार

ध्यानेन समाधिअसिद्धिः समायाति । ईश्वरं प्रति संयोगस्याधारः ध्यानम् । ध्यानं विहाय न योगसिद्धिर्जायते इति ध्यानस्य आवश्यकता लोकोपकारकफलं समुदेतीति । तथाहि भगवता-

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन्देहं सयाति परमां गतिम् ॥[26]

ध्यानाभ्यासात् चित्तं शान्तं, समाहितं, प्रसन्नञ्च भवति। जीवनं व्यवस्थितं भवति । ध्यानं भुक्तेः प्रकृष्टं साधनं मुक्तेरपावृतं द्वारं चेति । इत्यलं विस्तरेण । जय जगन्नाथ ।

सहायकग्रन्थाः

1. श्रीमद्भगवद्गीता
2. माण्डूक्यकारिका
3. मुण्डकोपनिषत्
4. विष्णुपुराणम्
5. कठोपनिषत्
6. पातञ्जलयोगसूत्रम्
7. घेरण्डसंहिता
8. श्वेताश्वेतरोपनिषत्
9. पञ्चदशी
10. शिवसंहिता
11. गोरक्षसंहिता
12. हठयोगप्रदीपिका
13. योगचूडामण्युपनिषत्
14. योगकुण्डलिन्युपनिषत्
15. गर्भोपनिषत्
16. शरभोपनिषत्
17. श्रीमद्भागवतम्

[26] गीता-८/१३