ISSN : 3048-6203 Volume -2| Issue -2| July - Dec 2025

शोध भूमि

शिक्षा एवं शिक्षण शास्त्र विषय की पूर्व समीक्षित शोध पत्रिका

Page No. : 166-172

हठयौगिक ग्रंथों में ध्यान : एक अनुशीलन अध्ययन

राजेश
पी–एच.डी. शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
ईमेल : drrajeshjatoliya@gmail.com
कु. आरुषि
पी–एच. डी. शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
संजना यादव
पी–एच. डी. शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
डॉ. सांवर सिंह यादव
सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत

सारांश

यह अध्ययन हठयोग के शास्त्रीय ग्रंथों में वर्णित ध्यान की अवधारणा, अभ्यास, लाभ और दार्शनिक आधार को समग्र रूप में प्रस्तुत करता है। हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता, गोरक्षपद्धति, योगबीज, वशिष्ठ संहिता, हठरत्नावली एवं सिद्ध सिद्धांत पद्धति जैसे ग्रंथों के अनुशीलन से ध्यान की तकनीकों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। हठयोग प्रदीपिका में ध्यान को नादानुसंधान के रूप में चतुर्थ अंग के रूप में रखा गया है, जहाँ समाधि को आत्मा और मन की एकरूपता बताया गया है। घेरंड संहिता में ध्यान छठा अंग है, जिसमें मूर्ति, ज्योति और ब्रह्म पर केंद्रित स्थूल, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान का वर्णन है। शिव संहिता में आत्मसाक्षात्कार और मुक्ति हेतु ध्यान को साधन बताया गया है, जहाँ ज्योति–पुंज और शून्य ध्यान की प्रक्रिया वर्णित है। गोरक्षपद्धति में चक्रों पर ध्यान, सकल (सगुण) व निष्कल (निर्गुण) ध्यान और मूलाधार से आज्ञा चक्र तक की विधियाँ दी गई

हैं। योगबीज में ध्यान को कुंडलिनी जागरण से जोड़ा गया है और इसे प्राणायाम आदि के साथ अनिवार्य बताया गया है। वशिष्ठ संहिता ध्यान को अष्टांग योग का सातवां अंग मानती है, जहाँ सगुण ध्यान में विष्णु और निर्गुण में ब्रह्म की अनुभूति प्रमुख है। हठरत्नावली में ध्यान को नादानुसंधान की प्रक्रिया से जोड़ते हुए नियम और दिनचर्या का विवरण है। सिद्ध सिद्धांत पद्धति में ध्यान को सातवां अंग बताया गया है, जो अद्वैतस्वरूप परमात्मा की अनुभूति और समदृष्टि की भावना पर आधारित है (सि.सि.प 2.38)। यह अध्ययन ध्यान के शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक प्रभावों को एकीकृत दृष्टिकोण से स्पष्ट करता है।

कुंजीशब्द :– हठयोग ग्रंथ, ध्यान तकनीक, नादानुसंधान, चक्र ध्यान, आत्मसाक्षात्कार

परिचय

हठयोग एक प्राचीन योग पद्धति है, जो शारीरिक और मानसिक साधनाओं का समन्वय करके आत्मबोध और ब्रह्मसाक्षात्कार की दिशा में मार्गदर्शन करती है। हठयोग का एक महत्वपूर्ण अंग ध्यान है, जिसे साधक को आत्मा और परमात्मा के मिलन की अवस्था तक पहुंचाने के लिए अनिवार्य माना जाता है। हठयोगिक ग्रंथों में ध्यान का विस्तृत विवरण मिलता है, जो न केवल मानसिक एकाग्रता का अभ्यास करता है, बल्कि शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देता है। इन ग्रंथों में ध्यान की विभिन्न विधियाँ, जैसे स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान, का उल्लेख किया गया है, जो साधक को विभिन्न मानसिक और आत्मिक अवस्थाओं की ओर प्रवृत्त करती हैं (स्वात्माराम, 2017, शर्मा, 2019, अनंत, 2023)।

हठयोग के प्रमुख ग्रंथ जैसे हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता, और गोरक्षपद्धति में ध्यान के विभिन्न रूपों का वर्णन किया गया है, जो साधक को मानसिक शांति, आत्मज्ञान और मोक्ष की ओर अग्रसर करते हैं (तिवारी, 2019, शंकर, 2021)। इन ग्रंथों में ध्यान का उद्देश्य केवल मानसिक शांति प्राप्त करना नहीं, बल्कि शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना और परम सत्य की अनुभूति करना है। यह अध्ययन हठयोगिक ग्रंथों में ध्यान के महत्व और उसकी विधियों की समीक्षा करता है, जो साधक को योग की उच्चतम अवस्था तक पहुंचाने में सहायक होते हैं।

संक्षेप मे ध्यान

क्र.स	ग्रन्थ	ध्यान/ध्यान का स्वरूप
1	हठ योग प्रदीपिका	ध्यान नादानुसंधान के रूप में वर्णित
2	घेरंड संहिता	1. स्थूल ध्यान (मूर्ति–चित्तन) 2. ज्योतिर्ध्यान (प्रणवमय ज्योति) 3. सूक्ष्म ध्यान (कुंडलिनी जागरण)
3	शिव संहिता	1. ज्योति–पुञ्ज ध्यान (विद्युत–ज्योति) 2. शून्य ध्यान (निर्गुण समाधि)
4	गोरक्षपद्धति	1. सकल (सगुण) ध्यान 2. निष्कल (निर्गुण) ध्यान 3. चक्र–ध्यान (मूलाधार से आज्ञा व आकाश चक्र तक)
5	योगबीज	कुंडलिनी जागरण से सम्बन्धित ध्यान (नादानुसंधान)
6	वशिष्ठ संहिता	1. सगुण ध्यान (विष्णुदृसारूप ध्यान) 2. निर्गुण ध्यान (निर्विकल्प ब्रह्म–साक्षात्कार)
7	हठरत्नावली	नादानुसंधान (शब्द–नाद के क्रमिक श्रवण द्वारा चित्त–लय और समाधि)
8	सिद्धसिद्धांत पद्धति	1. नादानुसंधान (शब्द–नाद के क्रमिक श्रवण द्वारा चित्त–लय और समाधि) निर्गुण ध्यान (समदृष्टि–अद्वैतस्वरूप परमात्मा का साक्षात्कार)

साहित्य समीक्षा

1. हठ योग प्रदीपिका

हठयोग प्रदीपिका में योग के केवल चार अंग माने गए हैं–आसन, कुंभक, मुद्रा और नादानुसंधान (स्वात्माराम, 2017)। यहाँ ध्यान को स्वतंत्र अंग के रूप में न लेकर नादानुसंधान के माध्यम से समाधि की ओर ले जाने वाली विधि माना गया है। ग्रंथ में 'समाधि' को अनेक नामों से संबोधित किया गया है–राजयोग, उन्मनी, लय, अमनस्क, अद्वैत, सहजा आदि (ह.प्र.4.3)। इन सभी शब्दों का आशय एक ही अवस्था से है, जहाँ

मन और आत्मा पूर्ण रूप से एक हो जाते हैं। स्वात्माराम जी उदाहरण देते हैं कि जैसे नमक पानी में घुलकर एकरूप हो जाता है, वैसे ही जब मन और आत्मा की एकता हो जाती है, वही समाधि कहलाती है (ह.प्र.4.4)। जब प्राण मन्द हो जाता है और चित्त में लीन हो जाता है, तब यह अविचल ध्यान की अंतिम अवस्था मानी जाती है। यही हठयोग की चरम स्थिति है।

2. घेरंड संहिता

घेरंड संहिता (2019) के अनुसार हठ योग के सात अंगों में ध्यान छठा अंग है, जिसमें तीन प्रकार के ध्यान वर्णित हैं–स्थूल, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान । स्थूल ध्यान में हृदय में अमृत समुद्र, रत्नदीप, पुष्पों से युक्त वन, कल्पवृक्ष, वेद, पक्षियों की मधुर ध्वनि, मणिमंडप और इष्टदेव का ध्यान करने की कल्पना की जाती है। यह ध्यान दृश्यात्मक और प्रतीकात्मक माध्यमों से चित्त की एकाग्रता को बढ़ाता है (6.2–6.8)। ज्योतिर्ध्यान में योगी मूलाधार चक्र में स्थित सर्पाकार कुंडलिनी और उसमें विद्यमान तेजस्वी ब्रह्म का ध्यान करता है। भ्रूमध्य में स्थित प्रणवमय तेज, आत्मप्रकाश की ज्वालावली के रूप में अनुभव किया जाता है (6.15–6.17)। सूक्ष्म ध्यान सबसे उच्चतम श्रेणी का ध्यान है। जब कुंडलिनी जागृत होकर आत्मा के साथ राजमार्ग (सुषुम्ना) में विहार करती है, तब योगी शांभवी मुद्रा द्वारा इसका अनुभव करता है। यह ध्यान देवताओं को भी दुर्लभ कहा गया है और आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति कराता है (6. 18–6.22)। तीनों ध्यानों में सूक्ष्म ध्यान को सबसे विशेष और परात्पर माना गया है, जो योगी को ब्रह्म के साक्षात दर्शन की ओर ले जाता है।

3. शिव संहिता

शिव संहिता (2023) ध्यान को आत्म–साक्षात्कार और मोक्ष प्राप्ति का प्रधान साधन मानती है। इसमें ध्यान की विविध विधियों का उल्लेख करते हुए बताया गया है कि शिरःकपाल में रुद्राक्ष के समान विवर पर ध्यान केंद्रित करने से साधक को विद्युत–ज्योति के समान प्रकाश का अनुभव होता है (5.61)। इस ज्योति पुञ्ज के ध्यान मात्र से सारे पाप नष्ट हो जाते हैं और साधक परमपद को प्राप्त करता है, चाहे वह कितना भी पापी क्यों न हो (5.62)। नियमित ध्यान करने वाला साधक सिद्धों के दर्शन एवं उनके साथ संवाद करने में सक्षम हो जाता है (5.63)। ग्रंथ में शून्य ध्यान की भी महिमा बताई गई है, जिससे साधक चिदाकाश में विलीन होकर ब्रह्मरूप हो जाता है (5.64)। इसके अतिरिक्त, भूमि पर लेटकर सिर के पिछले भाग पर ध्यान करने से मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है तथा भ्रूमध्य पर ध्यान करना विशिष्ट साधना मानी गई है (5.69)। इस प्रकार शिव संहिता ध्यान को केवल साधन नहीं, बल्कि ब्रह्मानुभूति की ओर ले जाने वाला सशक्त माध्यम मानती है।

4. गोरक्षपद्धति

गोरक्षपद्धति (2019) के द्वितीय शतक में ध्यान को हठयोग की प्रमुख साधना के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें चक्र ध्यान की विशेष महत्ता है। ग्रंथ के अनुसार षचित्त में निर्मल चिन्तन ही ध्यान है (2.61)। ध्यान को दो भागों–सकल (सगुण) और निष्कल (निर्गुण)–में विभाजित किया गया है (2.62)। चित्त को अंतरमुखी और नेत्रों को बहिर्मुखी बनाकर सुखासन में बैठकर कुंडलिनी के साथ एकता साधना पापों का नाश करती है (2.63)। चक्र ध्यान की विधि में मूलाधार (2.64), स्वाधिष्ठान (2.65), मणिपूर (2.66), अनाहत (2.67–68), विशुद्धि (2.69), आज्ञा (2.70–72) और आकाश चक्र (2. 74–76) पर दृष्टि केंद्रित कर ध्यान करने की प्रक्रिया दी गई है। विशेष रूप से नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि टिकाकर ध्यान करना, ब्रह्ममय अवस्था की ओर ले जाता है। भ्रूमध्य में निर्गुण परमेश्वर का ध्यान योगी को प्राण विजय और ब्रह्म साक्षात्कार देता है। गोरक्षपद्धति ध्यान को केवल मानसिक एकाग्रता नहीं, बल्कि योगिक साक्षात्कार की रहस्यमयी और व्यावहारिक प्रणाली के रूप में चित्रित करती है।

5. योगबीज

योगबीज (2020) ग्रंथ में ध्यान के गूढ़ स्वरूप और उसके प्रभावों की गंभीर विवेचना की गई है। भगवान शिव माता शक्ति को उपदेश देते हुए बताते हैं कि अपक्व साधक ध्यान करते हुए भी इंद्रिय विषयों में उलझा रहता है और विषय तृष्णा के कारण उपहास का पात्र बनता है (36 यो.बी.)। यह ग्रंथ स्पष्ट करता है कि शारीरिक कष्ट, रोग, प्राकृतिक विपदाएं, और मानसिक अस्थिरता प्राण–अपान वायु के प्रवाह में रुकावट उत्पन्न करती हैं, जिससे चित्त व्याकुल होकर ध्यान में स्थिर नहीं हो पाता (37–38 यो.बी.)। इसके अनुसार, बिना योगाभ्यास के ध्यान की स्थिति अत्यंत दुर्बल होती है–यहां तक कि एक चींटी के रेंगने से भी ध्यान टूट सकता है, तो बड़ी पीड़ा में मन कैसे स्थिर रहेगा? (41यो.बी.) । इसलिए योगबीज में यह स्पष्ट कहा गया है कि ध्यान की स्थिरता और प्रभावशीलता के लिए प्राणायाम व योगाभ्यास अनिवार्य हैं। केवल ज्ञान, ध्यान, जप, और वैराग्य के भरोसे मोक्ष की कामना करने वाला व्यक्ति भ्रमित है। यह ग्रंथ ध्यान को कुंडलिनी जागरण का आधार मानता है और योगिक साधना के बिना उसे अधूरा बताता है।

6. वशिष्ठ संहिता

वशिष्ठ संहिता (2019) में ध्यान को अष्टांग योग का सातवां अंग बताया गया है, जिसे सगुण और निर्गुण दो प्रकारों में विभाजित किया गया है। यह ग्रंथ ध्यान को केवल साधना नहीं, बल्कि आत्मानुभूति और ब्रह्मत्व की प्राप्ति का मार्ग मानता है। महर्षि वशिष्ठ के अनुसार, सगुण ध्यान ईश्वर की साकार मूर्ति के ध्यान पर आधारित होता है, जैसे–शंख, चक्र, गदा, पद्म धारण करने वाले विष्णु की छवि का ध्यान, जो हृदय कमल में स्थित होते हैं (4.25–4.30)। यह ध्यान भक्तिपूर्ण भावना के साथ किया जाता है। वहीं निर्गुण ध्यान निराकार, अव्यक्त ब्रह्म की अनुभूति है–जो अनादि, नित्य,

अजन्मा, अदृश्य, रस–गंध रहित, सर्वत्र व्याप्त और अपरिवर्तनीय है (4.20–4.24)। इस ध्यान में साधक मैं ब्रह्म हूँ की अनुभूति करता है। वशिष्ठ संहिता में यह भी बताया गया है कि नैतिक जीवन और मानसिक अनुशासन से ध्यान की पूर्णता प्राप्त होती है। यह ग्रंथ ध्यान की सिद्धि के लिए नियमित साधना और मन की एकाग्रता पर विशेष बल देता है।

7. हठरत्नावली

हठरत्नावली (2021), श्रीनिवास भट्ट द्वारा रचित एक प्राचीन हठयोग ग्रंथ है, जिसमें योग के चार अंग–मंत्र, लय, राज और हठ–का वर्णन है। इसमें ध्यान को नादानुसंधान के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जो साधक को उन्मनी अवस्था (चित्त की सभी वृत्तियों से परे शांति) तक पहुंचाता है। नादानुसंधान की प्रक्रिया में साधक कान बंद कर विभिन्न सूक्ष्म ध्वनियों का श्रवण करता है–जैसे समुद्र, शंख, घंटी, भ्रमर आदि। इन ध्वनियों का श्रवण करते–करते चित्त स्थिर हो जाता है और विषय विकर्षण समाप्त हो जाते हैं (4.10–4.13)। नाद में चित्त की लय साधक को समाधि और आनंद की अवस्था में पहुंचाती है। यह अवस्था योगसाम्राज्य की प्राप्ति का माध्यम बनती है (4.14–4.16)। ग्रंथ में आगे चार योग अवस्थाओं–आरंभ, घट, परिचय, और निष्पत्तिकृ –का वर्णन है। आरंभावस्था में ब्रह्मरंध्र खुलता है और दिव्य ध्वनियां सुनाई देती हैं, जिससे योगी का शरीर तेजस्वी और रोगमुक्त हो जाता है। घटावस्था में स्थिर आसन और वायु का संतुलन स्थापित होता है, जिससे परमानंद की अनुभूति होती है (4. 18–4.21)। परिचयावस्था में साधक सभी दोषों से मुक्त हो चिदानंद को जीतता है, और निष्पत्ति अवस्था में रुद्रग्रंथि का भेदन कर योगी पूर्ण ब्रह्मानंद की स्थिति में प्रवेश करता है (4.22–4.24)। यह ग्रंथ ध्यान के माध्यम से आत्मसाक्षात्कार और मुक्ति का मार्ग दर्शाता है।

8. सिद्ध सिद्धांत पद्धति

सिद्ध सिद्धांत पद्धति (2019), जो गोरखनाथ द्वारा रचित है, हठ योग का दार्शनिक और व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। इसमें योग के आठ अंगों का वर्णन है, जिनमें सातवां अंग ध्यान विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। ग्रंथ के अनुसार, ध्यान का लक्षण यह है कि साधक नाम और रूप से परे परमाद्वैतस्वरूप परमात्मा को सभी जीवों में एक समान रूप से देखे। समदृष्टि या आत्मदृष्टि ही सच्चा ध्यान है (2.38)। इस ग्रंथ में बताया गया है कि ध्यान केवल मानसिक अभ्यास नहीं, बल्कि आध्यात्मिक अनुभूति का साधन है। हठयोग के अनुसार ध्यान से मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है, जिससे चित्त की चंचलता कम होती है। यह भावनात्मक संतुलन को बढ़ाता है, तनाव घटाता है, और अंततः साधक को आध्यात्मिक जागरण की ओर ले जाता है। साथ ही, यह शारीरिक स्वास्थ्य में भी सहायक होता है क्योंकि मानसिक शांति का सीधा प्रभाव शरीर पर भी पड़ता है। इस प्रकार, सिद्ध सिद्धांत पद्धति ध्यान को आत्मसाक्षात्कार और समग्र स्वास्थ्य का मूल साधन मानती है।

निष्कर्ष

इन आठ शास्त्रीय ग्रंथों ने ध्यान को हठयोग की आत्मा के रूप में प्रस्तुत करते हुए प्रत्येक ने अपनी विशिष्ट दृष्टि एवं पद्धति प्रदान की है। हठयोग प्रदीपिका ने ध्यान को नादानुसंधान के अंतर्गत समाधि की ओर अग्रसरता का माध्यम बताया, जहाँ मन और आत्मा की एकरूपता परम लक्ष्य है। घेरंड संहिता ने दृश्यात्मक (स्थूल), ज्योति और सूक्ष्म ध्यान की त्रिविध पद्धति विकसित कर चित्त एकाग्रता के विभिन्न स्तर रेखांकित किए। शिव संहिता ने विद्युत–ज्योति एवं शून्य ध्यान के माध्यम से आत्मसाक्षात्कार एवं पुण्य–नाश की क्षमता पर बल दिया। गोरक्षपद्धति ने चक्रों पर केंद्रित दृष्टि योग से ब्रह्ममयता की व्यावहारिक प्रणाली समझाई। योगबीज ने ध्यान को कुंडलिनी जागरण एवं प्राण–अपान वायु की बाधाओं से मुक्त करने का आधार बताया। वशिष्ठ संहिता ने सगुणदृनिर्गुण दोनों ध्यान रूपों में ईश्वर–साक्षात्कार और नैतिक अनुशासन का समन्वय रेखांकित किया। हठरत्नावली ने नादानुसंधान के माध्यम से चित्त लय, समाधि एवं चार योग अवस्थाओं का विस्तार से वर्णन किया। अंत में, सिद्ध सिद्धांत पद्धति ने समदृष्टि के आध्यात्मिक स्वरूप को ध्यान का सार बताया। संपूर्ण रूप से ये ग्रंथ न केवल मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन प्रदान करते हैं, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य, प्राण–नियमन और आत्म–प्रकाश के मार्ग भी प्रशस्त करते हैं। इस समग्र अध्ययन से स्पष्ट होता है कि ध्यान हठयोग का अनिवार्य अंग है, जो साधक को पारमार्थिक मुक्ति एवं समग्र कल्याण की ओर ले जाता है।

संदर्भ

1. Digambarji, S. & Jha, P., (2017). Hathapradeepika. Kaivalyadhama, Lonavala, Pune, Maharashtra 410403.
2. Sharma, R., (2019). Gheranda Samhita. Chaukhambha Sanskrit Pratishthan, Varanasi.
3. Bharti, S. A., (2023). Shiva Samhita. Chaukhambha Orientalia, Delhi.
4. Tiwari, S. K., (2019). Gorakshapaddhati. Chaukhambha Surya Bharati Prakashan Varanasi.
5. Bharti, S. A., (2020). Yoga Beej. Indu Publications, Aurangabad, Maharashtra.
6. Digambarji, S., Jha, P., & Sahay, G. S., (1984). Vashishtha Samhita Yoga Kand. Kaivalyadham, Lonavala
7. Sahay, G. S., (2021). Hatharatnavali. Chaukhamba Surbharti Publications, Varanasi.
8. Dwarkadas, S., (2019). Siddhasiddhantpaddhata. Chaukhamba Vidya Bhavan, Varanasi.