National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(65): 351-355
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः.
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

Correspondence:
व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः.
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

हठयोगप्रदीपिकायां राजयोगे च समाधेः स्वरूपम्

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि

सारांशः
भारतीययोगपरम्परायां समाधिः योगसाधनायाः परमलक्ष्यत्वेन प्रतिष्ठिता अस्ति। योगस्य समग्रसाधनक्रमः अन्ततः समाधिप्राप्त्यर्थमेव प्रवर्तते। हठयोगप्रदीपिका तथा पतञ्जलियोगदर्शनम् उभे अपि समाधेः स्वरूपं, साधनं, महत्त्वं च विस्तरेण प्रतिपादयतः, यद्यपि तयोः प्रतिपादनपद्धतिः किंचित् भिन्ना दृश्यते। पतञ्जलिः चित्तवृत्तिनिरोधं समाधेः मूलमिति प्रतिपादयति, स्वात्मारामयोगी तु हठयोगाभ्यासं राजयोगप्राप्तेः अनिवार्यसाधनरूपेण निरूपयति। अयं लेखः समाधेः व्युत्पत्तिं, स्वरूपं, प्रकारान्, हठयोगराजयोगयोः सम्बन्धं, समाधिसाधनोपायान् तथा आधुनिकजीवने तस्य प्रासङ्गिकतां शास्त्रीयदृष्ट्या विवेचयति।
मुख्यशब्दाः—समाधिः, हठयोगः, राजयोगः, चित्तवृत्तिनिरोधः, नादानुसन्धानम्, कुण्डलिनी, उन्मनी।

प्रस्तावना

योगः भारतीयदर्शनपरम्परायाः प्राचीनतमः, वैज्ञानिकतमः, आध्यात्मिकतमश्च साधनामार्गः अस्ति। अस्य मूलानि वेदेषु, उपनिषत्सु, भगवद्गीतायां, महाभारते, योगसूत्रेषु, हठयोगग्रन्थेषु च सुस्पष्टतया दृश्यन्ते। योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपेण न अवगन्तव्यः, अपितु शरीर-मनः-प्राण-आत्मनां समन्वितविकासस्य समग्रजीवनदर्शनम् अस्ति। तस्य परमलक्ष्यं जीवात्मनः परमात्मना सह ऐक्यानुभूतिः, दुःखनिवृत्तिः, चित्तशुद्धिः, आत्मसाक्षात्कारः, मोक्षप्राप्तिश्च इति सर्वैः योगशास्त्रकारैः सम्यक् प्रतिपादितम्। योगशास्त्रे समाधिः योगमार्गस्य परमावस्था तथा चरमसिद्धिरिति कथ्यते। अयं न केवलं ध्यानस्य उत्कर्षः, अपितु चित्तस्य सम्पूर्णनिरोधः, मनसः सर्वविक्षेपेभ्यः निवृत्तिः, आत्मस्वरूपस्य प्रत्यक्षानुभवश्च भवति। समाध्यवस्थायां साधकस्य मनः बाह्यविषयेषु न प्रवर्तते, किन्तु आत्मस्वरूपे एव अवस्थितं भवति। अतः समाधिः योगसाधनायाः परमफलम् इति स्वीकृतम्।

यद्यपि पतञ्जलियोगदर्शने समाधिः अष्टाङ्गयोगस्य अन्तिमाङ्गत्वेन प्रतिपादिता, तथापि हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामयोगिना हठयोगस्य सर्वसाधनानि राजयोगप्राप्तेः सोपानरूपेण निरूपितानि। हठयोगः स्वयमेव अन्तिमलक्ष्यं नास्ति, किन्तु राजयोगस्य तथा समाधेः प्राप्तये शरीरस्य, प्राणस्य, नाडीनां, मनसश्च परिशोधनार्थं आवश्यकं साधनम्। आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध-नादानुसन्धान-कुण्डलिनीजागरणादिभिः साधनैः चित्तं समाधियोग्यं क्रियते। हठयोगप्रदीपिकायां समाधिः केवलं ध्यानावस्था न, अपितु "राजयोगः", "उन्मनी", "मनोन्मनी", "लयः", "परं पदम्", "अमरत्वम्" इत्यादिभिः नामभिः वर्णिता अस्ति। एतत् दर्शयति यत् समाधिः मानवचेतनायाः सर्वोच्चावस्था, यत्र साधकः सर्वबन्धनात् विमुच्य परमशान्तिं, परमानन्दं, आत्मसाक्षात्कारं च प्राप्नोति।

अस्मिन् शोधलेखे हठयोगप्रदीपिकायां प्रतिपादितस्य समाधितत्त्वस्य तथा राजयोगे वर्णितस्य समाधिस्वरूपस्य शास्त्रीयदृष्ट्या समीक्षात्मकं विवेचनं क्रियते। समाधेः व्युत्पत्तिः, स्वरूपम्, प्रकाराः, साधनोपायाः, हठयोगराजयोगयोः परस्परसंबन्धः, समाधेः आध्यात्मिकं मनोवैज्ञानिकं च महत्त्वम्, आधुनिकजीवने तस्य प्रासङ्गिकता च अत्र विस्तारतः निरूप्यते। एतेन स्पष्टं भविष्यति यत् हठयोगः राजयोगस्य दृढाधारः अस्ति, समाधिः च उभययोगयोः परमलक्ष्यमिति।

समाधेः व्युत्पत्तिः

'समाधि' इति शब्दः संस्कृतभाषायां बहुगम्भीरार्थकः पारिभाषिकशब्दः अस्ति। अयं शब्दः **सम् + आ + धा + क्तिन् (क्तिन्-प्रत्ययः)** इति व्युत्पन्नः। अत्र **"धा"** इति धातुः *स्थापने, धारणे, निधाने* च अर्थेषु प्रयुज्यते। **"सम्"** इत्युपसर्गः *सम्यक्, सम्पूर्णतया, समत्वेन, एकीभावेन* इत्यर्थं बोधयति। **"आ"** इत्युपसर्गः *समीपता, सम्पूर्णता, अन्तर्मुखता* च सूचयति। अतः "समाधि" इत्यस्य व्युत्पत्त्यर्थः **सम्यगाधानम्, पूर्णस्थापनम्, चित्तस्य एकाग्रतापूर्वकमात्मनि प्रतिष्ठापनम्** इति भवति। व्युत्पत्तिदृष्ट्या समाधिः तादृशी अवस्था अस्ति, यस्याम् साधकस्य चित्तं सर्वविक्षेपान् परित्यज्य एकस्मिन् ध्येयविषये अथवा स्वात्मस्वरूपे पूर्णतया प्रतिष्ठितं भवति। अत्र मनसः चञ्चलता, सङ्कल्प-विकल्परूपाः वृत्तयः, विषयासक्तयः च शनैः शनैः निवर्तन्ते। अन्ततः चित्तं निर्मलं, निर्विकल्पं, निष्पन्दं, प्रकाशस्वरूपं च भवति। अमरकोशे "समाधिः" इति शब्दः *एकाग्रता, ध्यानम्, लयः, समाधानम्* इत्यर्थेषु प्रयुक्तः दृश्यते। योगदर्शने तु अस्य विशेषः पारिभाषिकार्थः स्वीकृतः, यः चित्तवृत्तिनिरोधस्य चरमावस्थां बोधयति। अतः समाधेः मुख्यार्थाः निम्नलिखितरूपेण निरूपयितुं शक्यन्ते—

- **सम्यगाधानम्** — चित्तस्य सम्यक् स्थापनम्।
- **चित्तस्य पूर्णैकाग्रता** — मनसः अखण्डैकतानता।
- **आत्मनि स्थितिः** — स्वस्वरूपे अविचलावस्थानम्।
- **मानसिकसमत्वम्** — रागद्वेषादिविकाररहितता।
- **निर्विकल्पचैतन्यावस्था**- सङ्कल्प-विकल्पातीतः शुद्धचैतन्यानुभवः।
- **ब्रह्मैक्यावस्था** — जीवात्मनः परमात्मना सह ऐक्यानुभूतिः।
- **परमानन्दानुभवः** — नित्यानन्दस्य प्रत्यक्षानुभूतिः।

एवं व्युत्पत्त्या, शास्त्रीयदृष्ट्या, योगसाधनादृष्ट्या च समाधिः मानवजीवनस्य सर्वोच्चा आध्यात्मिकावस्था अस्ति। सा न केवलं ध्यानस्य परिपाकः, अपि तु आत्मसाक्षात्कारस्य, कैवल्यस्य, मोक्षस्य च मुख्योपायः तथा परमफलम् इति निष्कर्षः।

समाधेः स्वरूपम्

योगशास्त्रे समाधिः योगसाधनायाः चरमसीमा, परमावस्था, परमफलम् इति च स्वीकृता अस्ति। अष्टाङ्गयोगस्य अन्तिमाङ्गत्वेन सा प्रतिपाद्यते। यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यानानां क्रमिकाभ्यासेन साधकस्य चित्तं यदा सर्वविक्षेपेभ्यः विमुक्तं भवति, तदा समाधिरिति परमो योगानुभवः प्रादुर्भवति। एषा न केवलं ध्यानस्य परिपक्वावस्था, अपि तु आत्मसाक्षात्कारस्य प्रत्यक्षानुभवरूपा दिव्यचेतनायाः अवस्था अस्ति। समाधौ ज्ञाता, ज्ञानम्, ज्ञेयम् इति त्रिपुटी विलयं गच्छति। ध्याता ध्येयेन अभिन्नत्वमुपैति। विषयः, विषयग्राहकः, विषयग्रहणप्रक्रिया चेति सर्वे भेदाः शनैः शनैः निवर्तन्ते। मनः बाह्यविषयेषु प्रवृत्तिं परित्यज्य आत्मस्वरूपे एव प्रतिष्ठते। एषा अवस्था द्वैतभावस्य निवृत्तिं, अद्वैतानुभूतिं च जनयति। अतः समाधिः केवलं मानसिकैकाग्रता न, किन्तु चैतन्यस्य परमपरिष्कारः इति वक्तुं शक्यते।

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।[1]

अस्य सूत्रस्य भावार्थः—यदा चित्तस्य सर्वाः वृत्तयः निरुद्धाः भवन्ति, तदा द्रष्टा अर्थात् पुरुषः अथवा आत्मा स्वस्य शुद्धस्वरूपे प्रतिष्ठितो भवति। सामान्यावस्थायां चित्तवृत्तयः आत्मप्रकाशं आवृण्वन्ति; किन्तु समाध्यवस्थायां तासां निवृत्त्या आत्मा स्वयमेव स्वप्रकाशरूपेण अनुभूयते। व्यासभाष्ये समाधिः अर्थमात्रनिर्भासत्वम् इति निरूपिता। यदा ध्येयवस्तुनि एव चित्तस्य सम्पूर्णावधानं भवति, स्वस्वरूपस्यापि विस्मरणं जायते, तदा समाध्यवस्था सम्पद्यते। अत्र चित्तस्य विक्षेपः, चञ्चलता, विषयासक्तिः, अहङ्कारः च सर्वथा निवर्तन्ते। हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि समाधेः स्वरूपं विशिष्टरीत्या निरूपितम्। स्वात्मारामयोगी समाधेः पर्यायान् निर्दिशन् वदति—

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥[2]

अत्र समाधिः राजयोगः, उन्मनी, मनोन्मनी, लयः, परं पदम्, अमरत्वम् इत्यादिभिः नामभिः अभिधीयते। एतेषां सर्वेषां सारः एक एव—मनसः पूर्णनिरोधः, आत्मचैतन्यस्य प्रकाशः, परमशान्तेः अनुभूतिरेव। समाध्यवस्थायां साधकस्य अन्तःकरणे रागः, द्वेषः, लोभः, मोहः, मदः, मात्सर्यम्, अहङ्कारः च न अवशिष्यन्ते। क्लेशाः, वासनाः, कर्मबन्धनानि च शनैः शनैः क्षीयन्ते। तत्र केवलं निर्मलं, निर्विकल्पं, निरहङ्कारं, शुद्धचैतन्यमेव प्रकाशते। अतः समाधिः परमशान्तेः, परमानन्दस्य, आत्मस्वातन्त्र्यस्य च अनुभवरूपा अवस्था मन्यते। दार्शनिकदृष्ट्या समाधिः जीवात्मनः परमात्मना सह ऐक्यानुभूतिः इति विवेच्यते। योगदर्शने तु सा पुरुषस्य प्रकृतेः विवेकजनितविमुक्तेः कारणं भवति। हठयोगपरम्परायां पुनः प्राणस्य, मनसः, कुण्डलिनीशक्तेश्च सम्यक्संयमेन प्राप्ता चेतनायाः परमावस्था समाधिरिति प्रतिपाद्यते। अतः समाधेः स्वरूपं निम्नलिखितलक्षणैः परिज्ञातुं शक्यते—

- चित्तवृत्तीनां सम्पूर्णनिरोधः।
- ध्याता-ध्येययोः अभेदानुभवः।
- ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेयत्रिपुट्याः लयः।
- आत्मस्वरूपस्य प्रत्यक्षानुभवः।
- राग-द्वेष-लोभ-मोहादिक्लेशानां क्षयः।
- निर्विकल्पचैतन्यस्य प्रकाशः।
- परमानन्दस्य अखण्डानुभूतिः।
- मोक्षस्य अथवा कैवल्यस्य अनुभवरूपा अवस्था।

एवं समाधिः योगदर्शने न केवलं साधनायाः चरमसीमा, अपि तु मानवजीवनस्य सर्वोच्चा आध्यात्मिकसिद्धिः, आत्मसाक्षात्कारस्य परिपूर्णावस्था, मोक्षमार्गस्य परमलक्ष्यं च इति निःसंशयं प्रतिपादयितुं शक्यते।

राजयोगस्य स्वरूपम्

राजयोगः योगस्य अन्तर्मुखसाधनाप्रधानः मार्गः अस्ति। "राजयोग" इति नाम एव अस्य श्रेष्ठत्वं, सर्वयोगेषु प्रमुखस्थानं च सूचयति। अयं मनोनिग्रहप्रधानः योगमार्गः, यस्य प्रमुखोद्देशः चित्तवृत्तिनिरोधेन आत्मस्वरूपस्य साक्षात्कारः अस्ति। पतञ्जलिमहर्षिणा प्रतिपादितम्

योगदर्शनम् राजयोगस्य प्रामाणिकग्रन्थः मन्यते। तत्र योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपेण न प्रतिपाद्यते, अपितु शरीरस्य, प्राणस्य, मनसः, बुद्धेः, चित्तस्य च क्रमिकपरिष्कारद्वारा समाधिप्राप्तेः वैज्ञानिकप्रक्रिया निरूप्यते। पतञ्जलिः योगस्य स्वरूपं निम्नलिखित-सूत्रेण प्रतिपादयति—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।[3]

अर्थात् चित्तस्य सर्वासां वृत्तीनां निरोधः एव योगः। चित्तस्य चञ्चलता, विषयासक्तिः, रागद्वेषौ, अहङ्कारः, अविद्या च योगाभ्यासेन शनैः शनैः निवर्तन्ते। तदा साधकः आत्मस्वरूपस्य प्रत्यक्षानुभवं प्राप्नोति। राजयोगस्य आधारः पतञ्जलिप्रणीतः **अष्टाङ्गयोगः** अस्ति। एतानि अष्टाङ्गानि साधकस्य बहिरङ्गशुद्धेः आरभ्य अन्तःकरणपरिष्कारपर्यन्तं क्रमशः नयन्ति।

अष्टाङ्गयोगस्य अङ्गानि

१.**यमः –** अहिंसा, सत्यं, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः इति सामाजिकनैतिकव्रतानि।

२.**नियमः –** शौचम्, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानम् इति आत्मशुद्धेः साधनानि।

३.**आसनम् –** स्थिरसुखमासनम्। दीर्घकालपर्यन्तं ध्यानोपयोगिशरीरस्य निर्माणम्।

४.**प्राणायामः –** श्वासप्रश्वासयोः नियमनम्। प्राणस्य स्थैर्ये मनसः स्थैर्यं भवति।

५.**प्रत्याहारः –** इन्द्रियाणां विषयेभ्यः निवर्तनम्। अयं बहिर्मुखतायाः अन्तर्मुखतायाश्च संक्रमणबिन्दुः अस्ति।

६.**धारणा –** चित्तस्य एकस्मिन् देशे, मन्त्रे, देवतायां वा स्थिरीकरणम्। अस्यां अवस्थायां मनः विक्षेपान् परित्यज्य एकविषये एव तिष्ठति।

७.**ध्यानम् –** धारणायाः परिपक्वरूपम्। यदा धारणायाः प्रवाहः अविच्छिन्नः भवति, तदा ध्यानावस्था सम्पद्यते।

८.**समाधिः –** अष्टाङ्गयोगस्य परमाङ्गम्। अत्र ध्याता, ध्यानम्, ध्येयम् इति त्रिपुटी विलयं गच्छति, साधकः आत्मस्वरूपे प्रतिष्ठितो भवति।

अष्टाङ्गयोगस्य पूर्वसप्ताङ्गानि समाधेः सिद्ध्यर्थं साधनरूपाणि सन्ति। समाधिः तेषां सर्वेषां परिपाकरूपा परमावस्था अस्ति। धारणया मनः एकदेशे निबध्यते, ध्यानेन तस्य अखण्डप्रवाहः भवति, समाधौ तु ध्याता-ध्येययोः भेदः पूर्णतया लीयते। अत्र मनः विषयचिन्तनं त्यक्त्वा आत्मचैतन्ये एव प्रतिष्ठते। अतः समाधिः ध्यानस्य उत्कर्षरूपा अवस्था इति कथ्यते।

राजयोगे समाधेः प्रकाराः

पतञ्जलिमहर्षिः समाधेः मुख्यतः द्वौ प्रकारौ निर्दिशति—

१. सम्प्रज्ञातसमाधिः

सम्प्रज्ञातसमाधिः सविकल्पसमाधिरिति अपि कथ्यते। अस्यां अवस्थायां ध्येयविषये स्पष्टा प्रज्ञा विद्यते। चित्तं ध्येयालम्बने एव स्थितं भवति। एषा समाधिः ज्ञानप्रधाना अस्ति।

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः।[4]

अस्यां समाधौ चत्वारः क्रमिकावस्थाभेदाः दृश्यन्ते—

- **वितर्कः –** स्थूलविषयस्य चिन्तनम्।
- **विचारः –** सूक्ष्मतत्त्वस्य मननम्।
- **आनन्दः –** अन्तःकरणस्य सात्त्विकप्रसादजन्यः आनन्दानुभवः।
- **अस्मिता –** शुद्धाहम्भावस्य सूक्ष्मानुभवः।

एषा समाधिः साधकस्य चित्तशुद्धेः, विवेकज्ञानस्य च विकासं करोति।

२. असम्प्रज्ञातसमाधिः

असम्प्रज्ञातसमाधिः निर्विकल्पसमाधिरिति अपि प्रसिद्धा। अत्र ध्येयस्य, ध्यातुः, ज्ञानस्य च सर्वथा लयः भवति। सर्वाः चित्तवृत्तयः निरुद्धाः भवन्ति; संस्कारमात्रमेव अवशिष्यते। पतञ्जलिः अस्य स्वरूपं सूचयति—

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।[5]

अस्यां समाधौ विषयज्ञानं न भवति, किन्तु शुद्धचैतन्यमेव प्रकाशते। अयं पुरुषस्य प्रकृतिविवेकस्य, क्लेशकर्मनिवृत्तेः, कैवल्यस्य च प्रमुखः साधनभूतः मार्गः अस्ति।

राजयोगस्य परमलक्ष्यम्

राजयोगस्य परमलक्ष्यं केवलं मानसिकशान्तिः न, अपितु आत्मसाक्षात्कारः, विवेकख्यातिः, कैवल्यप्राप्तिः च अस्ति। समाधेः माध्यमेन साधकः अविद्यां, अस्मितां, रागं, द्वेषम्, अभिनिवेशं च जयति। तदा सः जन्ममरणबन्धनात् विमुच्य शुद्धपुरुषस्वरूपे प्रतिष्ठते। अतः राजयोगः योगशास्त्रस्य अन्तर्मुखसाधनामार्गः, चित्तशुद्धेः वैज्ञानिकप्रक्रिया, समाधेः प्रत्यक्षोपायः, मोक्षस्य च श्रेष्ठमार्गः इति निःसंशयं वक्तुं शक्यते। हठयोगप्रदीपिकायामपि राजयोगः योगसाधनायाः परमलक्ष्यरूपेण स्वीकृतः, अतः हठयोगः राजयोगस्य आधारः, राजयोगः तस्य परिपूर्णफलम् इति उभयग्रन्थयोः समन्वितोऽभिप्रायः स्पष्टो भवति।

हठयोगस्य स्वरूपम्

भारतीययोगपरम्परायां हठयोगस्य विशिष्टं महत्त्वम् अस्ति। योगस्य विविधेषु मार्गेषु हठयोगः शरीरस्य, प्राणस्य, मनसश्च समन्वितविकासस्य वैज्ञानिकः साधनामार्गः मन्यते। अस्य प्रमुखोद्देशः शरीरस्य शुद्धिः, नाडीनां विशुद्धिः, प्राणशक्तेः नियमनम्, मनसः स्थिरीकरणं, अन्ततः राजयोगस्य तथा समाधेः प्राप्तिश्च अस्ति। अतः हठयोगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपेण न अवगन्तव्यः, अपितु आध्यात्मिकसाधनायाः सुदृढाधारः इति ज्ञेयम्। 'हठयोग' इति शब्दस्य व्युत्पत्तिविषये योगग्रन्थेषु विविधाः व्याख्याः दृश्यन्ते। परम्परानुसारं **"ह"** इति सूर्यस्य, **"ठ"** इति चन्द्रस्य प्रतीकः। सूर्यः प्राणशक्तेः, उष्णतायाः, पिङ्गलानाड्याः च द्योतकः; चन्द्रः शीतलतायाः, मनसः, इडानाड्याश्च प्रतीकः। एतयोः प्राणप्रवाहयोः सम्यक्सन्तुलनं हठयोगस्य प्रमुखलक्ष्यमिति परम्परा मन्यते। यदा इडा-पिङ्गलानाड्योः प्रवाहः समत्वं प्राप्नोति, तदा सुषुम्नानाडी सक्रियताम्‌ प्राप्नोति, चित्तं समाधियोग्यं भवति। अन्यत्र "हठ" इति शब्दस्य अर्थः दृढप्रयत्नः, अविचलसाधना, अनवरताभ्यासश्च इति व्याख्यायते। अतः हठयोगः दृढाभ्यासेन, संयमेन, गुरु-निर्देशेन च साधनीयः योगमार्गः अस्ति। हठयोगस्य प्रामाणिकग्रन्थेषु *हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता, गोरक्षशतकम्* इत्यादयः प्रमुखाः सन्ति। एतेषु विशेषतः *हठयोगप्रदीपिका* हठयोगस्य सर्वाङ्गपूर्णं स्वरूपं निरूपयति। अस्य ग्रन्थस्य कर्ता स्वात्मारामयोगी हठयोगस्य प्रयोजनं स्पष्टतया प्रतिपादयति—

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।[6]

अस्य श्लोकस्य अभिप्रायः अस्ति यत् हठयोगः स्वतन्त्रः परमलक्ष्यः नास्ति, अपितु राजयोगस्य तथा समाधेः प्राप्तये अत्यावश्यकं साधनम्। शरीरस्य, प्राणस्य, मनसश्च शुद्धिं विना उच्चकोटिध्यानं, समाधिः, आत्मसाक्षात्कारश्च कठिनतया साध्यन्ते। अतः हठयोगः राजयोगस्य आधारभूमिरिति स्वात्मारामयोगिना प्रतिपादितम्।हठयोगे साधनक्रमः अत्यन्तं वैज्ञानिकः अस्ति। प्रथमं शरीरस्य स्थैर्यं तथा आरोग्यं सम्पाद्यते। ततः नाडीशुद्ध्या प्राणस्य सम्यक्प्रवाहः सुनिश्चितः भवति। प्राणायामेन प्राणशक्तिः नियन्त्र्यते। मुद्राबन्धाभ्यासेन प्राणः सुषुम्नानाड्यां प्रवर्तते। ततः कुण्डलिनीशक्तेः जागरणं भवति। अन्ते नादानुसन्धानं, ध्यानं, समाधिश्च साधकस्य आध्यात्मिकविकासं परिपूर्णतां नयन्ति। स्वात्मारामयोगी हठयोगस्य प्रथमफलरूपेण आसनस्य महत्त्वमपि निरूपयति—

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।[7]

अर्थात् आसनाभ्यासेन शरीरे स्थैर्यम्, आरोग्यम्, अङ्गेषु लाघवं च जायते। स्थिरशरीरे एव स्थिरं मनः भवति; स्थिरे मने समाधिसाधना सुलभा भवति।तथैव प्राणायामस्य महत्त्वं प्रतिपादयन् ग्रन्थकारः वदति—

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।[8]

अस्य भावार्थः—प्राणवायौ चञ्चले सति मनोऽपि चञ्चलं भवति; प्राणस्य स्थैर्ये मनः अपि स्थिरं भवति। अतः प्राणसंयमः समाधिप्राप्तेः मूलाधारः इति स्पष्टं भवति। हठयोगे षट्कर्माणि—धौतिः, बस्तिः, नेतिः, नौलिः, त्राटकम्, कपालभातिः—शरीरस्य नाडीनां च विशुद्ध्यर्थं विधानानि। तेषां अनन्तरं आसनानि, प्राणायामः, मुद्राः, बन्धाः, नादानुसन्धानम् इत्यादयः क्रमशः साधकस्य अन्तःकरणं समाधियोग्यं कुर्वन्ति।

विशेषतः मुद्राबन्धानां माध्यमेन कुण्डलिनीशक्तेः जागरणं हठयोगस्य वैशिष्ट्यम् अस्ति। कुण्डलिनी जागृता सती सुषुम्नानाड्यां प्रवर्तते, प्राणस्य प्रवाहः सम्यग्भवति, मनः निर्विकल्पतां प्राप्नोति। तदा सहजतया समाधिः प्रादुर्भवति।

अतः हठयोगः न केवलं शरीरव्यायामः, न केवलं प्राणायामाभ्यासः, अपितु शरीर-प्राण-मनसाम् एकीकृतशोधनप्रक्रिया अस्ति। अस्य परमलक्ष्यं राजयोगसिद्धिः, समाधिप्राप्तिः, आत्मसाक्षात्कारश्च एव। हठयोगः बहिरङ्गसाधनरूपेण साधकं अन्तर्मुखीकृत्य समाधेः योग्यं करोति। अतः *हठयोगप्रदीपिकायां* हठयोगः राजयोगस्य प्रवेशद्वारम्, समाधेः आधारश्च इति स्पष्टतया प्रतिपादितम्।

हठयोगप्रदीपिकायां समाधेः स्वरूपम्

हठयोगप्रदीपिका हठयोगपरम्परायाः सर्वाधिकप्रामाणिकग्रन्थेषु अन्यतमः अस्ति। अस्य ग्रन्थस्य चतुर्थोपदेशः सम्पूर्णतया **राजयोगस्य, नादानुसन्धानस्य, समाधेः च** विवेचनाय समर्पितः अस्ति। प्रथमत्रयोपदेशेषु शरीरशुद्धिः, नाडीशुद्धिः, प्राणायामः, मुद्राः, बन्धाः, कुण्डलिनीजागरणं च प्रतिपाद्यते; चतुर्थोपदेशे तेषां सर्वेषां साधनानां परमफलरूपेण समाधिः निरूप्यते। अनेन स्पष्टं भवति यत् हठयोगस्य सम्पूर्णसाधना समाधिप्राप्त्यर्थमेव विनियोजिता अस्ति। स्वात्मारामयोगी समाधेः स्वरूपं बहुभिः पर्यायशब्दैः निरूपयति—

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥[9]

अयं श्लोकः समाधेः दार्शनिकम् आध्यात्मिकं च स्वरूपं सम्यग् प्रकाशयति। अत्र समाधिः केवलं ध्यानस्य उच्चावस्था न, अपितु मानवचेतनायाः परमविकासरूपा अवस्था इति प्रतिपाद्यते। ग्रन्थकारः समाधेः विविधानुभवान् बोधयितुं अनेकान् पर्यायशब्दान् प्रयुङ्क्ते। समाधिः एव राजयोगः इति उच्यते। "राज" इति श्रेष्ठत्वस्य, सार्वभौमत्वस्य च वाचकः। यथा राजा सर्वेषु प्रमुखः भवति, तथा समाधिः सर्वेषां योगसाधनानां पराकाष्ठा अस्ति। अत्र साधकः चित्तवृत्तीन् निरुध्य आत्मस्वरूपे प्रतिष्ठते। "उन्मनी" इति मनसः सामान्यव्यापारातीतावस्था। अत्र सङ्कल्प-विकल्प-चिन्ता-कल्पना-प्रवृत्तयः सर्वाः निवर्तन्ते। मनः विषयेषु न प्रवर्तते, अपितु आत्मचैतन्ये एव लीयते। एषा अवस्था समाधेः सूक्ष्मतमः पक्षः मन्यते। मनोन्मनी उन्मन्याः एव परिपक्वरूपम्। अत्र मनः स्वाभाविकचञ्चलतां परित्यज्य पूर्णतया निश्चलं भवति। न बाह्यविषयेषु प्रवृत्तिः, न अन्तःसङ्कल्पः; केवलं शुद्धचैतन्यस्य अनुभूतिः भवति। अतः मनोन्मनी समाधेः उच्चतरानुभवः इति व्याख्यायते। अत्र अमरत्वशब्दः शारीरिक-चिरजीवित्वं न बोधयति। अपितु जन्म-मरणरूपसंसारबन्धनात् विमुक्तिम्, आत्मस्वरूपस्य नित्यत्वस्य अनुभवं च बोधयति। समाधौ स्थितः योगी आत्मानं नित्यं, शुद्धं, बुद्धं, मुक्तं च अनुभूय संसारभयात् विमुच्यते। लयः इति मनसः, अहङ्कारस्य, चित्तवृत्तीनां च पूर्णविलयः। अत्र मनः विषयेषु न धावति, नापि विक्षिप्यते। यथा नदी समुद्रे मिलित्वा स्वस्वरूपं विस्मरति, तथैव मनः परमचैतन्ये लीयते। अयं लयः अज्ञाननिद्रा न, किन्तु पूर्णजागरूकचैतन्यस्य अवस्था। तत्त्वम् इति परमार्थसत्यस्य प्रत्यक्षज्ञानम्। समाधौ साधकः जगतः यथार्थस्वरूपं, आत्मनः शुद्धस्वभावं, परमसत्यं च अनुभवति। अत्र केवलं शास्त्रज्ञानं न, अपितु प्रत्यक्षानुभवजन्यं तत्त्वज्ञानं भवति। "शून्याशून्यम्" इति पदं अत्यन्तगूढार्थकं वर्तते। समाध्यवस्थायां मनोवृत्तीनां दृष्ट्या सर्वं शून्यमिव दृश्यते, किन्तु चैतन्यदृष्ट्या सर्वं पूर्णं प्रकाशस्वरूपं भवति। अतः सा न केवलं शून्यता, न केवलं पूर्णता, अपि तु उभयातीता अद्वयचैतन्यावस्था इति हठयोगपरम्परायाः अभिप्रायः। परं पदम् इति मोक्षः, कैवल्यम्, ब्रह्मप्राप्तिः, परमशान्तिः च। समाधेः अन्तिमफलरूपेण योगी जन्ममरणचक्रात् विमुच्य परमात्मस्वरूपे प्रतिष्ठते। एषा एव योगसाधनायाः चरमसिद्धिः अस्ति। हठयोगप्रदीपिकायां समाधिः केवलं ध्यानाभ्यासस्य फलम् इति न प्रतिपाद्यते; अपितु षट्कर्म-आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध-कुण्डलिनी-जागरण-नादानुसन्धानादीनां क्रमिकसाधनानां परिपाकरूपेण वर्ण्यते। विशेषतः नादानुसन्धानं समाधेः सहजोपायत्वेन प्रतिपादितम्। यदा साधकः अन्तर्नादे मनः स्थिरीकरोति, तदा मनः शनैः शनैः लयं गच्छति, अन्ते समाधिः स्वयमेव प्रादुर्भवति। हठयोगप्रदीपिकायां अन्यत्र अपि समाधेः महत्त्वं प्रतिपाद्यते—

सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित्॥[10]

अस्य भावार्थः—यदा प्राणः सुषुम्णानाड्यां प्रवहति, मनः निर्विषयं शून्यभावं प्राप्नोति, तदा योगी कर्मबन्धनात् विमुच्य समाध्यवस्थां प्राप्नोति। अतः हठयोगप्रदीपिकायां समाधिः न केवलं योगस्य अन्तिमलक्ष्यम्, अपितु सम्पूर्णहठयोगसाधनायाः सारभूतः परिणामः इति स्पष्टं भवति। शरीरस्य, प्राणस्य, मनसश्च क्रमिकशोधनद्वारा साधकः राजयोगं, आत्मसाक्षात्कारं, परमशान्तिं, मोक्षं च अधिगच्छति। एषा एव हठयोगस्य वैशिष्ट्यपूर्णा शिक्षेति निष्कर्षः।

हठयोगराजयोगयोः सम्बन्धः

हठयोगः शरीरस्य, नाडीनां, प्राणस्य, इन्द्रियाणां च शोधनं करोति। आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा, बन्धादयः शरीरं मनश्च समाधियोग्यं कुर्वन्ति। यदि शरीरं रोगपीडितं, प्राणः अस्थिरः, मनः चञ्चलं च भवति, तर्हि गहनध्यानं वा समाधिः वा न सुलभा भवति। राजयोगः पुनः चित्तनिग्रहस्य, ध्यानस्य, समाधेः च मार्गः अस्ति। यदि साधकः केवलं शारीरिकाभ्यासेषु एव प्रवर्तते, ध्यानं, धारणा, आत्मानुसन्धानं च न करोति, तर्हि हठयोगः केवलं व्यायामरूपेण एव अवशिष्यते। अतः हठयोगः **बहिरङ्गसाधनम्**, राजयोगः **अन्तरङ्गसाधनम्** इति कथ्यते। उभयोरपि समन्विताभ्यासेन एव योगस्य पूर्णसिद्धिः सम्भवति। अस्य श्लोकस्य अन्तिमपादे **"युग्ममनिष्पत्तेः समभ्यसेत्"** इति निर्देशः अत्यन्तमहत्त्वपूर्णः। "युग्मम्" इति हठयोगराजयोगयोः संयुक्ताभ्यासः। "समभ्यसेत्" इति विधिलिङ्प्रयोगः साधकाय आदेशरूपेण प्रयुक्तः—साधकेन उभौ मार्गौ समानमहत्त्वेन अभ्यासनीयौ।

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥[11]

हठयोगः राजयोगश्च परस्परपूरकौ स्तः।

हठयोगः	राजयोगः
शरीरप्रधानः	मनःप्रधानः
नाडीशुद्धिः	चित्तशुद्धिः
प्राणसंयमः	वृत्तिनिरोधः
कुण्डलिनीजागरणम्	आत्मसाक्षात्कारः
साधनरूपः	साध्यरूपः

उभयोरन्तिमं लक्ष्यं समाधिरेव।

समाधेः आधुनिकप्रासङ्गिकता

आधुनिकजीवने मानसिकतनावः, चिन्ता, अवसादः, अनिद्रा, चित्तविक्षेपः च सामान्यसमस्याः सन्ति। समाधिसाधना मनः स्थिरीकरोति, भावनात्मकसन्तुलनं जनयति, आत्मविश्वासं वर्धयति, व्यक्तित्वविकासं च करोति। अद्यतनमनोविज्ञानमपि गहनध्यानस्य लाभान् स्वीकुर्वति। समाधिसदृशध्यानाभ्यासः मस्तिष्कस्य कार्यक्षमतां, स्मरणशक्तिं, निर्णयक्षमतां, मानसिकस्वास्थ्यं च उन्नयति।

उपसंहारः

हठयोगप्रदीपिकायां राजयोगे च समाधिः योगसाधनायाः परमावस्था इति प्रतिपाद्यते। पतञ्जलियोगदर्शने चित्तवृत्तिनिरोधेन समाधेः स्वरूपं निरूप्यते, हठयोगप्रदीपिकायां तु आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध-कुण्डलिनीसाधनैः समाधेः प्राप्तिः प्रतिपाद्यते। अतः हठयोगः राजयोगस्य आधारभूमिः, राजयोगः हठयोगस्य परिपाकः इति स्पष्टं भवति। उभयमार्गयोः समन्विताभ्यासेन साधकः शारीरिकं, मानसिकम्, आध्यात्मिकं च परिपूर्णत्वं प्राप्नोति। समाधिः एव योगस्य सारः, मानवजीवनस्य परमलक्ष्यं, मोक्षस्य च द्वारम् इति निष्कर्षः।

सन्दर्भग्रन्थाः

- योगसूत्र। पतञ्जलि। योगसूत्रम् सह व्यासकृत व्यासभाष्यम्। सम्पा. काशीनाथ शास्त्री अभ्यंकर। पुणे: भाण्डारकर ओरिएण्टल रिसर्च इन्स्टीट्यूट, 1971.
- हठयोगप्रदीपिका। स्वात्माराम। सम्पा. स्वामी दिगम्बर तथा एम. एल. घरोटे। Hatha Yoga Pradipika (Critical Edition). द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 1998.
- हठयोगप्रदीपिका। स्वामी मुक्तिबोधानन्द। Hatha Yoga Pradipika (हिन्दी/अंग्रेज़ी व्याख्यासहित)। बिहार स्कूल ऑफ योग, 1998 (पुनर्मुद्रित संस्करण उपलब्ध).
- घेरण्डसंहिता। सम्पा. स्वामी दिगम्बर एवं एम. एल. घरोटे। Gheranda Samhita. द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 2006.
- शिवसंहिता। अनुवाद एवं व्याख्या: स्वामी महेशानन्द, डॉ. बाबूराम शर्मा, ज्ञानशंकर सहाय तथा रविन्द्रनाथ बोधे। कैवल्यधाम, 1999.
- भगवद्गीता। वेदव्यास। अध्याय ६ (ध्यानयोगः)। गोरखपुर: गीता प्रेस, नवीनतम संस्करण.
- घेरण्डसंहिता। स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती। बिहार स्कूल ऑफ योग, 2012.
- शिवसंहिता। स्वामी मुक्तिबोधानन्द। बिहार स्कूल ऑफ योग, पुनर्मुद्रित संस्करण.

पाद टिप्पणी

[1]योगसूत्रम्-1.3

[2]हठयोगप्रदीपिका-4.3

[3]योगसूत्रम्-1.2

[4]योगसूत्रम्-1.17

[5]योगसूत्रम्-1.18

[6]हठयोगप्रदीपिका-1.2

[7]हठयोगप्रदीपिका-1.17

[8]हठयोगप्रदीपिका-2.2

[9]हठयोगप्रदीपिका-4.3

[10] हठयोगप्रदीपिका-4.12

[11] हठयोगप्रदीपिका-2.76