



Jai Maa Saraswati Gyandayini

An International Multidisciplinary e-Journal

(Peer-reviewed, Open Access & Indexed)

Journal home page: www.jmsjournals.in, ISSN: 2454-8367

Vol. 12, Issue-I, July 2026



योगपरंपरा में ध्यान का स्वरूप: दार्शनिक एवं वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य (The Nature of Meditation in the Yogic Tradition: Philosophical and Scientific Perspectives)

Sandeep Kumar^{a,*},

Dr. Lata Devi^{b,**},

^aPh.D. Scholar (Sanskrit), Himachal Pradesh University, Shimla, Himachal Pradesh, India.

^bAssistant Professor, Sanskrit Department, Himachal Pradesh University, Shimla, Himachal Pradesh, India.

KEYWORDS

ध्यान, धारणा, समाधि, एकाग्रता, योगदर्शन, चित्त, घेरण्डसंहिता, ध्यान-अभ्यास

ABSTRACT

ध्यान भारतीय योग परंपरा की एक महत्वपूर्ण साधना है, जिसमें चित्त को किसी एक ध्येय-विषय पर निरंतर और एकरूप बनाए रखने का प्रयास किया जाता है। सामान्य रूप से ध्यान को केवल मन को एक स्थान पर लगाने की प्रक्रिया समझना पर्याप्त नहीं है, क्योंकि योगदर्शन में इसकी विशेषता चित्तवृत्ति की निरंतरता और एकतानता में मानी गई है। पतञ्जलि योगदर्शन में ध्यान को धारणा की विकसित अवस्था के रूप में स्वीकार किया गया है, जहाँ किसी निश्चित देश या विषय पर स्थापित चित्तवृत्ति निरंतर प्रवाह के रूप में बनी रहती है। घेरण्डसंहिता में ध्यान का स्वरूप इससे आगे बढ़कर स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यहाँ ध्यान की साधना स्थूल दृश्य अथवा देवता के चिंतन से आरंभ होकर ज्योति और सूक्ष्म आध्यात्मिक तत्त्व की ओर आगे बढ़ती दिखाई देती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टि से भी ध्यान केवल धार्मिक अथवा आध्यात्मिक अभ्यास तक सीमित नहीं रहा है। विभिन्न अध्ययनों में ध्यान के दौरान मस्तिष्कीय गतिविधियों, ध्यान-क्षमता, संज्ञानात्मक कार्यों, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाओं में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया गया है। कुछ अध्ययनों में नियमित ध्यान-अभ्यास के साथ संज्ञानात्मक क्षमता में सुधार तथा जैविक स्तर पर होने वाले परिवर्तनों की संभावना भी सामने आई है। धारणा और ध्यान के तुलनात्मक अध्ययनों से यह भी संकेत मिलता है कि दोनों अवस्थाओं की मानसिक प्रक्रियाएँ एक जैसी नहीं हैं। इस प्रकार भारतीय योगग्रंथों में ध्यान के दार्शनिक स्वरूप और आधुनिक विज्ञान में उसके मनोवैज्ञानिक तथा तंत्रिका-विज्ञान संबंधी प्रभावों को साथ रखकर देखने पर ध्यान की एक व्यापक समझ विकसित की जा सकती है। प्रस्तुत अध्ययन इसी आधार पर ध्यान के दार्शनिक स्वरूप, उसकी साधना-पद्धति तथा आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में प्राप्त निष्कर्षों के बीच संबंध को समझने का प्रयास करता है।

1. प्रस्तावना

भारतीय योगपरंपरा में ध्यान को चित्त के परिष्कार और आंतरिक एकाग्रता की महत्वपूर्ण साधना माना गया है। पतञ्जलि योगदर्शन में यह धारणा के पश्चात् विकसित

होने वाली अवस्था है, जबकि घेरण्डसंहिता में ध्यान के विविध रूपों और उसकी साधनात्मक पद्धतियों का विशद वर्णन प्राप्त होता है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में भी ध्यान के मानसिक, संज्ञानात्मक और तंत्रिका-संबंधी

Corresponding author

*E-mail: sandip1121993@gmail.com (Sandeep Kumar).

DOI: <https://doi.org/10.53724/jmsg/v12n1.03>

Received 8th May 2026; Accepted 20th June 2026

Available online 30th July 2026

2454-8367/©2026 The Journal. Published by Jai Maa Saraswati Gyandayini e-Journal (Publisher: Welfare Universe). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<https://orcid.org/0009-0000-3159-6984>



प्रभावों पर निरंतर अध्ययन किया जा रहा है। अतः ध्यान के पारंपरिक स्वरूप को आधुनिक वैज्ञानिक निष्कर्षों के संदर्भ में देखना इसके व्यापक महत्व को समझने में सहायक है।

2. अनुसंधान-अंतराल

ध्यान पर भारतीय और आधुनिक दोनों दृष्टियों से पर्याप्त सामग्री उपलब्ध है, किन्तु दोनों दृष्टियों को एक साथ रखकर उसका व्यवस्थित अध्ययन अपेक्षाकृत कम दिखाई देता है। योगदर्शन में ध्यान को चित्तवृत्ति की एकतानता और धारणा की विकसित अवस्था के रूप में समझाया गया है, जबकि घेरण्डसंहिता में इसके स्थूल, ज्योति और सूक्ष्म रूपों का अलग-अलग वर्णन मिलता है। दूसरी ओर आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन ध्यान को मुख्य रूप से मस्तिष्कीय गतिविधि, संज्ञानात्मक क्षमता, ध्यान-क्षमता और भावनात्मक परिवर्तन के संदर्भ में देखते हैं। इन दोनों प्रकार के अध्ययनों में अपने-अपने क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य हुआ है, परंतु भारतीय योगपरंपरा में ध्यान की जो दार्शनिक और साधनात्मक व्याख्या मिलती है, उसकी आधुनिक वैज्ञानिक निष्कर्षों के साथ तुलनात्मक व्याख्या सीमित दिखाई देती है।

विशेष रूप से धारणा और ध्यान के बीच योगदर्शन द्वारा किए गए सूक्ष्म भेद को आधुनिक ध्यान-अध्ययनों के निष्कर्षों के साथ जोड़कर समझने की आवश्यकता बनी हुई है। इसी प्रकार घेरण्डसंहिता में स्थूल से सूक्ष्म की ओर ध्यान की जो क्रमिक साधना बताई गई है, उसे आधुनिक मानसिक एकाग्रता और मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं के संदर्भ में देखने का प्रयास भी बहुत सीमित है। अतः प्रस्तुत अध्ययन में इसी रिक्तता को ध्यान में रखते हुए दार्शनिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टियों को एक साथ रखकर ध्यान के स्वरूप को समझने का प्रयास किया गया है।

2.1 अध्ययन की आवश्यकता

आज के समय में मनुष्य का जीवन अनेक प्रकार की मानसिक व्यस्तताओं, तनाव, चिंता और निरंतर बदलते विचारों से प्रभावित दिखाई देता है। ऐसी स्थिति में मानसिक एकाग्रता और आंतरिक स्थिरता का प्रश्न महत्वपूर्ण हो जाता है। ध्यान को सामान्यतः मानसिक शांति प्राप्त करने की साधना के रूप में देखा जाता है, किन्तु भारतीय योगग्रंथों में इसका स्वरूप इससे कहीं अधिक व्यापक है। यहाँ ध्यान चित्त के क्रमिक परिष्कार, एकाग्रता और आध्यात्मिक उन्नति से संबंधित माना गया है। इसलिए ध्यान के वास्तविक स्वरूप को केवल आधुनिक मानसिक अभ्यास के रूप में समझना पर्याप्त नहीं है।

दूसरी ओर आधुनिक विज्ञान ने ध्यान के प्रभावों को मस्तिष्कीय गतिविधि, संज्ञानात्मक क्षमता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा तंत्रिका संबंधी परिवर्तनों के माध्यम से समझने का प्रयास किया है। इन वैज्ञानिक निष्कर्षों को भारतीय योगदर्शन में वर्णित ध्यान की अवधारणा के साथ देखने से ध्यान के संबंध में अधिक व्यापक दृष्टि प्राप्त हो सकती है। इसी कारण ध्यान के दार्शनिक और वैज्ञानिक दोनों पक्षों का समन्वित अध्ययन आवश्यक प्रतीत होता है। यह अध्ययन भारतीय योगपरंपरा में उपलब्ध ध्यान की अवधारणा को आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों के संदर्भ में समझने में भी सहायक हो सकता है।

2.2 शोध के उद्देश्य

1. भारतीय योगपरंपरा में ध्यान के मूल स्वरूप का अध्ययन करना।
2. पतञ्जल योगदर्शन में धारणा और ध्यान के संबंध तथा दोनों के बीच के अंतर को स्पष्ट करना।
3. घेरण्डसंहिता में वर्णित स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान का अध्ययन करना।

4. ध्यान में चित्त की एकाग्रता, निरंतरता और एकतानता की भूमिका को स्पष्ट करना।
5. आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में ध्यान के मानसिक, संज्ञानात्मक और तंत्रिका संबंधी प्रभावों का अध्ययन करना।
6. धारणा और ध्यान से संबंधित आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्षों का अध्ययन करना।
7. योगग्रंथों में वर्णित ध्यान की अवधारणा और आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बीच समानताओं तथा भिन्नताओं को स्पष्ट करना।
8. दार्शनिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टियों के आधार पर ध्यान के व्यापक स्वरूप को समझने का प्रयास करना।

2.3 शोध-प्रश्न

1. पातञ्जल योगदर्शन में ध्यान का मूल स्वरूप, धारणा और ध्यान को किस प्रकार समझाया गया है?
2. ध्यान की साधना में चित्त की एकाग्रता और एकतानता का क्या महत्व है?
3. आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में ध्यान के मानसिक और संज्ञानात्मक प्रभावों के संबंध में क्या निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं?
4. ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्कीय और तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाओं में किस प्रकार के परिवर्तन देखे गए हैं?

2.4 शोध-पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन मुख्यतः वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक एवं तुलनात्मक शोध-पद्धति पर आधारित है। अध्ययन में प्राथमिक और द्वितीयक दोनों प्रकार के स्रोतों का उपयोग किया गया है। प्राथमिक स्रोतों के रूप में पतञ्जल योगदर्शन, घेरण्डसंहिता तथा ध्यान से संबंधित अन्य योगग्रंथों का अध्ययन किया गया है। इन ग्रंथों में ध्यान

की परिभाषा, धारणा और ध्यान का संबंध, चित्तवृत्ति की एकतानता तथा ध्यान की विभिन्न अवस्थाओं का अध्ययन किया गया है।

द्वितीयक स्रोतों के रूप में योगदर्शन पर उपलब्ध हिन्दी व्याख्याओं, शोधग्रंथों, वैज्ञानिक शोध-पत्रों और आधुनिक ध्यान-अध्ययनों का उपयोग किया गया है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में ध्यान के मस्तिष्कीय प्रभाव, संज्ञानात्मक क्षमता, ध्यान-क्षमता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा तंत्रिका संबंधी परिवर्तनों से संबंधित निष्कर्षों को आधार बनाया गया है।

3. ध्यान का दार्शनिक एवं वैज्ञानिक विवेचन

ध्यान में किसी एक विषय, वस्तु, विचार, चित्र, शब्द अथवा वाक्यांश पर मन को निरन्तर केन्द्रित किया जाता है। इसमें केवल विषय का चयन ही नहीं, बल्कि उसी विषय पर ध्यान की निरन्तरता और स्थिरता महत्वपूर्ण होती है। इस प्रकार ध्यान, धारणा में स्थापित एकाग्रता को अधिक स्थायी और गहन बनाता है। ध्यान की प्रक्रिया में मन को अनावश्यक स्मृतियों, कल्पनाओं, मानसिक उत्तेजनाओं और विक्षेपों से मुक्त करने का प्रयास किया जाता है। इससे चित्त अधिक शांत, स्थिर और एकाग्र अवस्था में पहुँचता है। इस अवस्था में मानसिक संघर्षों और अनावश्यक विचारों का प्रभाव कम होने लगता है। ध्यान का एक महत्वपूर्ण रूप किसी निश्चित विषय पर निरन्तर ध्यान केन्द्रित करना है। इसमें वस्तु, चित्र, शब्द या वाक्यांश को ध्यान का आधार बनाया जा सकता है। ध्यान की निरन्तरता बढ़ने पर साधक को ध्यान-विषय के साथ गहन तल्लीनता का अनुभव हो सकता है। ध्यान में वर्तमान क्षण के प्रति सजगता भी महत्वपूर्ण है। इसमें ध्यान को वर्तमान अनुभव पर केन्द्रित किया जाता है तथा अतीत की स्मृतियों, पूर्वाग्रहों और भविष्य संबंधी कल्पनाओं से उत्पन्न अनावश्यक मानसिक गतिविधियों को कम किया जाता है। इस प्रकार ध्यान चित्त को

वर्तमान अनुभव के प्रति अधिक सजग और स्थिर बनाता है। ध्यान की गहन अवस्था में मन की सामान्य विषयगत सक्रियता कम होकर अधिक शांत और अविचल अवस्था प्राप्त कर सकती है। इस अवस्था को मानसिक शान्ति, आत्मबोध, सहज आनन्द और आन्तरिक संतुलन से जोड़ा गया है।

ध्यान की एकाग्र प्रक्रिया के दौरान मस्तिष्क के कुछ ऐसे क्षेत्र सक्रिय पाए गए हैं जो ध्यान और नियंत्रण से संबंधित हैं। विशेष रूप से दीर्घकालिक एकाग्र ध्यान के दौरान ललाट-प्रमस्तिष्क प्रांतस्था तथा मस्तिष्कीय वलय की सक्रियता का उल्लेख मिलता है। इससे ध्यान की एकाग्रतामूलक प्रकृति को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टि से समझने में सहायता मिलती है। (देशमुख, 2006)

योगपरंपरा में मानसिक एकाग्रता को साधना की महत्वपूर्ण अवस्था माना गया है। आधुनिक ध्यान-अध्ययनों में भी ध्यान के अभ्यास के साथ ध्यान-क्षमता, संज्ञानात्मक कौशल और मन के भटकाव जैसे मानसिक कार्यों में परिवर्तन की चर्चा मिलती है। प्रेक्षा ध्यान पर किए गए अध्ययन में आठ सप्ताह के अभ्यास के बाद संज्ञानात्मक सुधार के साथ आरएनए अभिव्यक्ति में परिवर्तन भी पाए गए। इस प्रकार आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन ध्यान के प्रभावों को मानसिक स्तर के साथ-साथ जैविक स्तर पर समझने की नई दिशा प्रदान करते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में ध्यान को मानसिक एकाग्रता एवं संज्ञानात्मक क्षमता से संबंधित प्रक्रिया माना गया है। ध्यान के नियमित अभ्यास से एकाग्रता और ध्यान-क्षमता में वृद्धि तथा मन के भटकाव में कमी देखी गई है। आठ सप्ताह के प्रेक्षा ध्यान-अभ्यास के बाद स्वस्थ विद्यार्थियों में संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार के साथ जीन-अभिव्यक्ति के स्तर पर भी परिवर्तन पाए

गए। इससे ध्यान के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के साथ उसके जैविक आधार की भी संभावना सामने आती है।

मानसिक एकाग्रता और ध्यान-क्षमता के संबंध में आधुनिक अध्ययनों से भी यह संकेत मिलता है कि ध्यान का नियमित अभ्यास मन की स्थिरता, ध्यान-क्षमता और संज्ञानात्मक कार्यों को प्रभावित कर सकता है। इस दृष्टि से योग की एकाग्रतामूलक साधना को आधुनिक संज्ञानात्मक अध्ययन के संदर्भ में भी समझने की संभावना दिखाई देती है। (अवोमोलक एवं अन्य, 2022)

योग-आधारित जीवन-पद्धति पर किए गए एक अध्ययन में प्रतिभागियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया। अध्ययन में योग-अभ्यास के साथ सैद्धांतिक प्रशिक्षण भी शामिल था और योग समूह में भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार देखा गया। यद्यपि इस अध्ययन से केवल ध्यान के स्वतंत्र प्रभाव को निर्धारित नहीं किया जा सकता, फिर भी यह योग-आधारित मानसिक अनुशासन और भावनात्मक विकास के बीच संभावित संबंध की ओर संकेत करता है। (अधिया और अन्य, 2010)

योगग्रंथों पर आधारित मानसिक अवस्थाओं के अध्ययन में ध्यान और धारणा के दौरान तंत्रिका-प्रतिक्रियाओं में भिन्नता देखी गई। धारणा में श्रवण-सूचना के प्रसंस्करण से संबंधित कुछ प्रारंभिक तंत्रिका प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन पाया गया, जबकि ध्यान में परिवर्तन का स्वरूप अलग था। इससे यह धारणा मजबूत होती है कि योगदर्शन में धारणा और ध्यान को क्रमिक लेकिन पृथक मानसिक अवस्थाओं के रूप में समझने का आधार वैज्ञानिक अध्ययनों में भी खोजा जा सकता है। (कुमार और अन्य, 2010)

योगग्रंथों में वर्णित विभिन्न मानसिक अवस्थाओं के तुलनात्मक अध्ययन में धारणा के बाद अक्षर-निरस्तीकरण कार्य में प्रदर्शन बेहतर पाया गया, जबकि ध्यान के बाद

इसी कार्य में समान प्रकार का महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं मिला। इससे यह संकेत मिलता है कि धारणा और ध्यान दोनों को केवल एकाग्रता की एक ही अवस्था मानना उचित नहीं है, दोनों की मानसिक प्रक्रियात्मक विशेषताएँ अलग हो सकती हैं। (कुमार और टेलेस, 2009). ध्यान के दौरान श्रवण-संबंधी तंत्रिका प्रक्रियाओं में भी परिवर्तन देखा गया है। (टेलेस और अन्य, 2012)

पारलौकिक ध्यान तथा टीएम-सिद्धि साधना की तुलना करने वाले अध्ययन में टीएम-सिद्धि अभ्यास के दौरान विद्युत-मस्तिष्क-लेख की अग्र ललाटीय अल्फा-1 तथा बीटा-1 गतिविधियों में विशिष्ट वृद्धि पाई गई। टीएम-सिद्धि में धारणा, ध्यान और समाधि को एक संयुक्त क्रम के रूप में देखा जाता है। अध्ययन के परिणामों से यह संकेत मिलता है कि इन अवस्थाओं से संबंधित मानसिक प्रक्रियाओं को मस्तिष्कीय गतिविधियों के स्तर पर भी अलग-अलग रूपों में समझने का प्रयास किया जा सकता है। (ट्रैविस, 2011)

योगदर्शन में ध्यान को धारणा की विकसित अवस्था के रूप में समझाया गया है। धारणा में जिस ध्येय-विषय पर चित्त को स्थिर किया जाता है, उसी विषय में चित्तवृत्ति का निरंतर और एकरूप प्रवाह बना रहना ध्यान कहलाता है। इस अवस्था में चित्त ध्येय से संबंधित ज्ञान की एक समान धारा के रूप में प्रवाहित होता है और अन्य विषयों से संबंधित ज्ञान उसके प्रवाह में बाधा नहीं डालता। इस प्रकार ध्यान में साधक का चित्त ध्येय-विषय पर निरंतर केंद्रित रहता है। ध्यान के लिए यह आवश्यक माना गया है कि साधक जिस विषय का ध्यान कर रहा हो, उसके वास्तविक स्वरूप को ठीक प्रकार से जाने और उसी स्वरूप का मनन करे। ध्यान के दौरान ध्येय से भिन्न किसी अन्य विषय का विचार उत्पन्न होने पर उसे हटाकर पुनः ध्येय पर चित्त को स्थापित करना आवश्यक है। इस दृष्टि से ध्यान चित्त की एकाग्रता, निरंतरता और

ध्येय-विषय के प्रति मानसिक स्थिरता की अवस्था है। पतञ्जलि के अनुसार, “तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्” अर्थात् उसी देश में एक ही प्रकार की वृत्ति का निरंतर प्रवाह ध्यान है। (परिव्राजक, 2003)

पतञ्जल योगदर्शन में ध्यान को चित्त की एकाग्रता की विकसित अवस्था के रूप में समझाया गया है। धारणा में चित्त को किसी एक स्थान या ध्येय-विषय पर स्थिर किया जाता है, जबकि ध्यान में उसी विषय के प्रति चित्त का प्रवाह निरंतर और एकरूप बना रहता है। इस अवस्था में चित्त बार-बार अन्य विषयों की ओर विचलित नहीं होता, बल्कि ध्येय के प्रति उसकी एकाग्रता लगातार बनी रहती है। इस प्रकार ध्यान में मानसिक वृत्तियों का भटकाव कम होकर चित्त अधिक स्थिर एवं एकाग्र बनता है। निरंतर ध्यान के अभ्यास से चित्त की शुद्धि होती है और साधक समाधि की उच्चतर अवस्था के लिए तैयार होता है। (दशोरा, 1997)

पतञ्जलि योगदर्शन में ध्यान को चित्त की ऐसी अवस्था के रूप में समझाया गया है जिसमें किसी निर्धारित ध्येय पर उत्पन्न होने वाली ज्ञानवृत्ति निरन्तर एकरूपता के साथ प्रवाहित होती रहती है। धारणा में चित्त को किसी एक देश या विषय पर स्थिर किया जाता है, किन्तु उसमें ज्ञानवृत्ति का प्रवाह अभी खण्डित हो सकता है। अभ्यास के द्वारा जब उसी विषय से सम्बन्धित वृत्ति निरन्तर और अखण्ड रूप में प्रवाहित होने लगती है, तब उसे ध्यान कहा जाता है। इस प्रकार ध्यान केवल किसी विशिष्ट विषय पर मन लगाने का नाम नहीं है, बल्कि चित्त की एकाग्रता के क्रमशः स्थिर और अविच्छिन्न होने की अवस्था है। ध्यान की विशेषता ध्येय-वस्तु की प्रकृति में न होकर चित्तवृत्ति की एकतानता में निहित है। अतः साधक किसी भी उपयुक्त ध्येय-विषय को आधार बनाकर ध्यान की अवस्था प्राप्त कर सकता है। इस अवस्था को समझाने के लिए धारणा की वृत्ति की तुलना पानी की

बुंदों से और ध्यान की वृत्ति की तुलना तेल अथवा मधु की अखण्ड धारा से की गई है। (हरिहरानंद अरण्य)

घेरण्डसंहिता में ध्यान को तीन प्रमुख रूपों में विभाजित किया गया है— स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान। स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, इष्टदेव, गुरु अथवा किसी निश्चित दृश्य रूप को ध्यान का आधार बनाया जाता है। ज्योतिर्ध्यान में ब्रह्म अथवा चेतना के प्रकाशस्वरूप का चिंतन किया जाता है, जबकि सूक्ष्म ध्यान में कुण्डलिनी-शक्ति अथवा अत्यंत सूक्ष्म आध्यात्मिक तत्त्व पर मन को केंद्रित किया जाता है। इस प्रकार ध्यान की प्रक्रिया बाह्य या स्थूल प्रतीक से आरंभ होकर प्रकाश और अंततः सूक्ष्म आध्यात्मिक सत्ता की ओर अग्रसर होती है ध्यान की उच्चतर अवस्थाओं की दृष्टि से घेरण्डसंहिता स्थूल विषय से सूक्ष्म आध्यात्मिक विषय की ओर क्रमिक उन्नति का संकेत देती है। स्थूल ध्यान में जहाँ मूर्ति, देवता, गुरु अथवा दृश्य रूप आधार बनते हैं, वहीं ज्योतिर्ध्यान में प्रकाश और ब्रह्म-तत्त्व का चिंतन प्रमुख हो जाता है तथा सूक्ष्म ध्यान में साधक कुण्डलिनी जैसे सूक्ष्म आध्यात्मिक तत्त्व पर मन को केंद्रित करता है। इससे ध्यान को केवल मानसिक एकाग्रता न मानकर स्थूल से सूक्ष्म की ओर चेतना के क्रमिक परिष्कार की साधना के रूप में समझा जा सकता है। (स्वामीजी महाराज, 2003)

स्थूल ध्यान की पद्धति में साधक अपने हृदय में एक निश्चित एवं सुंदर दृश्य की कल्पना करता है। ग्रंथ में इसके लिए एक रमणीय उद्यान की कल्पना का उदाहरण दिया गया है, जिसमें दीप, लता, वृक्ष, पुष्प और सुगंध जैसे अनेक दृश्यात्मक तत्वों का चिंतन किया जाता है। इस प्रकार की कल्पना का उद्देश्य मन को किसी एक सुस्पष्ट विषय में स्थिर करना है। विभिन्न दृश्य और संवेदनात्मक प्रतीकों को एक साथ मन में धारण करने से चित्त की चंचलता कम होकर एकाग्रता की स्थिति

उत्पन्न होती है। इससे स्पष्ट होता है कि स्थूल ध्यान केवल किसी वस्तु को देखने या स्मरण करने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि मन की समस्त वृत्तियों को एक निर्धारित मानसिक विषय के इर्द-गिर्द संगठित करने की साधना है। (स्वामीजी महाराज, 2003)

निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह बात सामने आती है कि ध्यान को केवल मन को शांत करने की सामान्य प्रक्रिया मानना उचित नहीं होगा। भारतीय योग परंपरा में ध्यान का संबंध चित्त की एकाग्रता, उसकी स्थिरता और निरंतरता से माना गया है। साधारण रूप से मन किसी एक विषय पर कुछ समय के लिए लगाया जा सकता है, लेकिन योगदर्शन में ध्यान की स्थिति तब मानी जाती है जब उसी विषय के प्रति चित्त की वृत्ति लगातार बनी रहती है और बीच में दूसरे विषय उसका क्रम नहीं तोड़ते।

पतञ्जलि योगदर्शन में धारणा और ध्यान का संबंध बहुत निकट का है। धारणा में चित्त को किसी एक स्थान अथवा विषय पर टिकाने का प्रयास किया जाता है, जबकि ध्यान में उसी विषय के प्रति चित्त का प्रवाह लगातार बना रहता है। इस आधार पर कहा जा सकता है कि ध्यान धारणा से आगे की अवस्था है। अभ्यास के साथ चित्त का भटकाव कम होता जाता है और ध्येय के प्रति उसकी स्थिरता बढ़ती जाती है। इसलिए पतञ्जलि के ध्यान-विचार में चित्तवृत्ति की एकतानता को विशेष महत्व प्राप्त होता है।

घेरण्डसंहिता में ध्यान का स्वरूप कुछ अलग विस्तार के साथ सामने आता है। इसमें स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान का उल्लेख मिलता है। स्थूल ध्यान में मूर्ति, देवता अथवा किसी निश्चित रूप को आधार बनाया जाता है। इसके बाद ज्योतिर्ध्यान में प्रकाश और ब्रह्म के स्वरूप का चिंतन किया जाता है तथा सूक्ष्म ध्यान में साधक का मन अधिक सूक्ष्म आध्यात्मिक तत्त्व की ओर जाता है।

इससे यह दिखाई देता है कि घेरण्डसंहिता ध्यान को एक क्रमिक साधना के रूप में देखती है, जिसमें साधक का मन धीरे-धीरे स्थूल विषय से सूक्ष्म विषय की ओर बढ़ता है।

आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों को देखने पर भी ध्यान के संबंध में कई महत्वपूर्ण बातें सामने आती हैं। विभिन्न अध्ययनों में ध्यान के अभ्यास का संबंध ध्यान-क्षमता, संज्ञानात्मक कार्यो, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मस्तिष्क की कुछ तंत्रिका गतिविधियों से जोड़ा गया है। कुछ अध्ययनों में नियमित ध्यान-अभ्यास के बाद संज्ञानात्मक कार्यो में सुधार तथा जैविक स्तर पर कुछ परिवर्तन भी पाए गए हैं। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि ध्यान का प्रभाव केवल साधक के व्यक्तिगत मानसिक अनुभव तक सीमित नहीं माना जा सकता।

धारणा और ध्यान के संबंध में हुए वैज्ञानिक अध्ययनों का परिणाम भी ध्यान देने योग्य है। इन अध्ययनों में दोनों अवस्थाओं के दौरान मानसिक कार्यो और तंत्रिका प्रतिक्रियाओं में कुछ अंतर देखने को मिले हैं। इससे योगदर्शन में धारणा और ध्यान के बीच जो अंतर बताया गया है, उसे आधुनिक अध्ययन के संदर्भ में भी समझने की संभावना दिखाई देती है। हालांकि वैज्ञानिक अध्ययन अभी इन योगिक अवस्थाओं के सभी पक्षों की पूरी व्याख्या करने की स्थिति में नहीं हैं, फिर भी उनके निष्कर्ष इस दिशा में आगे अध्ययन की संभावना अवश्य दिखाते हैं।

इस प्रकार भारतीय योगदर्शन और आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन को एक साथ देखने पर ध्यान का स्वरूप अधिक स्पष्ट होता है। योगदर्शन में ध्यान मुख्य रूप से चित्त की एकाग्रता और एकतानता की साधना है, जबकि आधुनिक विज्ञान इसके प्रभावों को मानसिक, संज्ञानात्मक और तंत्रिका संबंधी स्तर पर समझने का प्रयास करता है। दोनों दृष्टियों का क्षेत्र अलग होने पर भी मानसिक

स्थिरता और ध्यान-क्षमता के विषय में इनके बीच कुछ समान संकेत दिखाई देते हैं।

अतः कहा जा सकता है कि ध्यान भारतीय योगपरंपरा की ऐसी साधना है जिसका संबंध केवल आध्यात्मिक उन्नति से ही नहीं, बल्कि मन की स्थिरता और मानसिक कार्यप्रणाली से भी जुड़ा हुआ है। प्राचीन योगग्रंथों में ध्यान का जो दार्शनिक आधार मिलता है, आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन उसके कुछ मानसिक और तंत्रिका संबंधी पक्षों को अपने तरीके से समझने का प्रयास कर रहे हैं। इसी कारण ध्यान का अध्ययन भारतीय दर्शन और आधुनिक विज्ञान, दोनों के बीच संवाद स्थापित करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण माना जा सकता है।

आवश्यक सुझाव

1. ध्यान के अध्ययन में प्राचीन योगदर्शन एवं आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण का समन्वय किया जाना चाहिए।
2. पतञ्जलि योगसूत्र एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित ध्यान-पद्धतियों का वैज्ञानिक आधार पर अध्ययन किया जाना चाहिए।
3. धारणा एवं ध्यान की मानसिक तथा तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाओं का पृथक एवं तुलनात्मक अध्ययन किया जाना चाहिए।
4. स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान के मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक प्रभावों पर शोध किया जाना चाहिए।
5. नियमित ध्यान-अभ्यास के प्रभावों को समझने के लिए दीर्घकालीन एवं नियंत्रित अध्ययन किए जाने चाहिए।
6. ध्यान के प्रभावों के अध्ययन में आधुनिक वैज्ञानिक तकनीकों का प्रयोग किया जाना चाहिए।

7. ध्यान के प्रभावों का अध्ययन एकाग्रता के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन, आत्म-जागरूकता एवं तनाव-प्रबंधन के संदर्भ में भी किया जाना चाहिए।
8. वैज्ञानिक अनुसंधान हेतु ध्यान की अवधि, विधि, आवृत्ति एवं साधक के अनुभव को मानकीकृत किया जाना चाहिए।
9. योग-शिक्षा में ध्यान के व्यावहारिक प्रशिक्षण के साथ उसके शास्त्रीय एवं दार्शनिक आधार को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए।
10. ध्यान के व्यापक अध्ययन हेतु योगदर्शन, मनोविज्ञान, तंत्रिका-विज्ञान एवं शरीर-विज्ञान के अंतर्विषयक अनुसंधान को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ

अबोमोएलक, बी., एवं अन्य। (2022)। *प्रेक्षा ध्यान मेडिटेशन नवशिक्षा एवं स्वस्थ महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में ट्रांसक्रिप्टोम स्तर पर परिवर्तन उत्पन्न करता है।* सऊदी जर्नल ऑफ बायोलॉजिकल साइंसेज, 29, 2299–2305।
अधिया, एच., नागेंद्र, एच. आर., एवं महादेवन, बी. (2010)। *प्रबंधकों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगमय जीवन-पद्धति को*

अपनाने का प्रभाव। आईआईएमबी मैनेजमेंट रिव्यू, 22(1-2), 32–41।
दशोरा, एन. (1997)। *पातञ्जल योग सूत्र: योग दर्शन* (तृतीय संस्करण)। रणधीर प्रकाशन।
देशमुख, वी. डी. (2006)। *ध्यान का तंत्रिका-विज्ञान।* द साइंटिफिक वर्ल्ड जर्नल, 6, 2239–2253।
स्वामी हरिहरानंद आरण्य। (1980)। *पातञ्जलयोगदर्शनम् व्यास भाष्य, उसका हिंदी अनुवाद एवं विस्तृत हिंदी टीका* (आर. भट्टाचार्य, संपा., तृतीय संशोधित एवं विस्तारित संस्करण)। मोतीलाल बनारसीदास।
कुमार, एस., नागेंद्र, एच. आर., नवीन, के. वी., मंजुनाथ, एन. के., एवं टेल्स, एस. (2010)। *ध्यान की दो मानसिक अवस्थाओं में ब्रेनस्टेम श्रवण-उद्दीप्त विभव।* इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, 3(2), 37–41।
कुमार, एस., एवं टेल्स, एस. (2009)। *योग ग्रंथों पर आधारित ध्यान अवस्थाएँ एवं अक्षर-निरस्तीकरण कार्य के निष्पादन पर उनका प्रभाव।* परसेप्चुअल एंड मोटर स्किल्स, 109(3), 679–689।
परिव्राजक, स्वामी सत्यपति। (2003)। *योगदर्शनम् (महर्षि व्यास के भाष्य सहित) (द्वितीय संस्करण)।* दर्शन योग महाविद्यालय।
स्वामीजी महाराज, श्री 1008। (2003)। *घेरण्ड संहिता: हिंदी अनुवाद सहित (चतुर्थ संस्करण)।* श्री पीताम्बरा पीठ।
टेल्स, एस., राघवेंद्र, बी. आर., नवीन, के. वी., मंजुनाथ, एन. के., एवं सुब्रमण्य, पी. (2012)। *ध्यान की दो अवस्थाओं में मध्य-विलंबता श्रवण उद्दीप्त विभव।* क्लिनिकल ईईजी एंड न्यूरोसाइंस, 43(2), 154–160।
ट्रैविस, एफ. (2011)। *ट्रान्सडेंटल मेडिटेशन एवं टीएम-सिद्धि अभ्यास के दौरान कोहेरेंस, आयाम तथा ई-लोरेटा प्रतिरूपों की तुलना।* इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोफिजियोलॉजी, 81(3), 198–202।
