जैन दर्शन में ध्यान - पद्धति

(साध्वी डॉ. मुक्तिप्रभाजी एम.ए., पीएच.डी.)

ध्यान आत्मज्ञान का साधन है:

ध्यान याने क्या ? साधक के प्रश्न का समाधान करते हुए कहा गया है कि — चित्त को एकाग्र करना, मन की गतियों को शान्त करना एवं चेतन, अचेतन, अवचेतन तक सभी गतियों का शान्त होना ध्यान है। कर्म-निर्जरा का मूल आधार ध्यान है। स्वानुभूति के लिए ध्यान साधना आवश्यक है।

आचार्य हेमचन्द्र ने योगशास्त्र में कहा है — "ध्यान आत्मज्ञान का साधन है। आत्मज्ञान से कर्मों की निर्जरा होती है और कर्म निर्जरा ही मोक्ष है।"

आत्मज्ञान को प्राप्त करने एवं मन - चित्त को एकाग्र करने में बाधक तत्त्व को हटाना जरूरी है। तत्त्वार्थसूत्र में कहा गया है कि एकाग्र रूप से चित्त का निरोध अथवा पदार्थ पर विचार का केन्द्रीकरण ध्यान है। इस प्रकार का ध्यान अधिक से अधिक एक मुहूर्त (४८ मिनिट) तक हो सकता है।

जैन दर्शन में ध्यान के दो भेद किये गए हैं—
१. अप्रशस्त और २. प्रशस्त । अप्रशस्त ध्यान के दो प्रकार हैं — १. आर्तध्यान और २. रौद्रध्यान। प्रशस्त ध्यान के दो प्रकार हैं— १. धर्मध्यान और २. शुक्लध्यान।

ध्यान पद्धति

चरण-कमल का ध्यान :

श्री जिनेन्द्र भगवान के चरण की शरण ग्रहण करने वाला संसार को पार करने में समर्थ हो सकता है। अत: ये चरणकमल अनन्त शक्ति सम्पन्न हैं। इस चरण-कमल के ध्यान से साधक लौकिक-अलौकिक सिद्धि का स्वामी बन सकता है।

चरण-कमल की विशेषता :

जैसे कमल में सुवास होती है, वैसे चरण-कमल में भी सुवास होती है। कमल पुष्प की सुवास समयानन्तर समाप्त होती है, परंतु चरण-कमल की सुवास सदा रहती है तथा यह चरण - कमल की सुवास अनुपमेय, अव्याख्येय, अवर्णनीय एवं अगम है।

कमल तो कीचड़ में पैदा होता है, इसीलिये वह कलंकित है, परंतु श्री जिनेन्द्र भगवान के चरण कमल इस कलंक से रहित होने के कारण पूर्णत: निष्कलंक हैं। कमल सूर्यास्त से खेद को प्राप्त होता है, पर भगवान के चरण कमल खेदादि दोष से रहित हैं। इतना ही नहीं ऐसे चरण-कमल का ध्यान करने वाला अवंचक योगी भी ऐसी शुद्ध दशा को प्राप्त करने में सफल रहता है।

आपके चरण युगल के आश्रित व्यक्ति पर क्रमबद्ध (तराप मारने के लिए तैयार) सिंह भी आक्रमण नहीं करता ऐसे श्री जिनेन्द्र देव के चरण कमल की सेवा दुर्लभ है। आनन्दघनजी ने यहां तक कहा है कि तलवार की धार पर चलना सरल है, पर श्री जिनेन्द्र भगवान के चरण-कमल की सेवा दुर्लभ है।

श्री हेमचन्द्राचार्यजी कहते हैं कि रात्रि में भटकते हुए व्यक्ति को दीप, समुद्र में डूबते हुए व्यक्ति को द्वीप, जेठ की दुपहरी में मरु में धूप से संतप्त व्यक्ति को वृक्ष और हिम में ठिठुरते हुए व्यक्ति को अग्नि की भांति दुष्करता से प्राप्य ऐसे आपके चरण - कमल का रजकण इस कलिकाल में प्राप्त हुआ।

चरण कमल के ध्यान के पूर्व:

चरण-कमल के ध्यान के पूर्व ध्याता अपने ध्येय को ऐसा निवेदन प्रस्तुत करता है कि हे परमात्मा ! मुझ पर कृपा कर आनन्द के समूह ऐसे आपके चरण-कमल की सेवा का मुझे अवसर प्रदान करो। मेरे मन रूपी भ्रमर को आपके चरण रूपी कमल के पास निवास प्राप्त होवे।

ऐसे ध्यान में संपूर्ण तीव्र भावों से युक्त होकर भक्त कवि कहते हैं, हे नाथ ! आपके चरण कमलों की भक्ति का यदि कुछ फल हो तो उससे हे शरणागत-प्रतिपालक आप ही इस लोक में और परलोक में मेरे स्वामी होवें। ऐसे चरण-कमल का ध्यान करते समय साधक को सर्वप्रथम अन्य सर्व कार्यों को त्याग कर शरीर के प्रत्येक अवयव एवं भक्ति से प्रकट हुए रोमांचों से व्याप्त होकर विधिपूर्वक आराधना करनी चाहिए।

चरण-कमल में चित्त जोड़नेवाला साधक सदैव आत्मभाव में जाग्रत रहता है तथा दुर्दशा को दूर कर मैत्री, प्रमोद, करुणा एवं मध्यस्थ इन चार भावनाओं में ही हमेशा चित्त को संलीन रखता है।

चरण - कमल के ध्यान का परिणाम:

अरिहन्त के चरण - कमल के ध्यान से साधक लौकिक अलौकिक अनेक परिणामों को पाता है, क्योंकि श्री जिनेन्द्र देव के चरण - कमल अनेक ऋद्धियों के भंडार हैं। अनन्त शक्ति के आगार हैं। अशरण की शरण के ये एक मात्र आधार हैं। श्री जिनेन्द्र भगवान के चरण कमल परम मंगल होने से भव्य आत्मा इनका ध्यान कर

वृत्ति विनय की है नहीं, घट में भरा गुमान ।
जयन्तसेन अशक्य है, मानवता का ज्ञान ॥

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

अनेक लौकिकऋद्धियों को प्राप्त करने में सफल रहता है। अरिहन्त के चरण-कमल सदा प्रशंसनीय और स्वाभाविक सुन्दर होते हैं, इनका ध्यान करने वाले साधक लक्ष्मी, यश, कांति एवं धैर्य को प्राप्त करते हैं।

आचार्य ने पूज्यपाद के चरण-कमल की संलीनता का महत्व दर्शाते हुए उसका उपाय भी बताया है, और कहा है—

तव पादौ मम हृदये
मम हृदयं तव पदद्वये लीनम् ।
तिष्ठतु जिनेन्द्र,
तावद्यावन्निर्वाणसंप्राप्तिः ॥

अर्थात् हे अरिहन्त। जब तक मैं निर्वाण प्राप्त करूं, तब तक आपके चरण युगल मेरे हृदय में और मेरा हृदय आपके दोनों चरणों में लीन बना रहे।

हृदय - कमल में तात्विक प्रतिष्ठा :

सम्यक् प्रकार से परमात्मा में अपने विशुद्ध चित्त को स्थापित करना और बाद में अर्हत् स्वरूप का ध्यान करना। तीन गढ़ में स्फुरायमान प्रकाश वाले समवसरण के मध्य में रहे हुए चौंसठ इन्द्रों से जिनके चरण कमल पूजित हैं, ऐसे तीन छत्र, पुष्पवृष्टि सिंहासन, चामर अशोक वृक्ष, दुंदुभि दिव्य ध्वनि और भा-मण्डल ऐसे आठ महाप्रातिहार्यों से अलंकृत सिंह के लांछन से युक्त सुवर्णवत् कांतिवाले पार्षदों में विराजमान श्रीवर्धमान जिनेश्वर को ध्याता अपने हृदय में साक्षात् देखें। ऐसे साधक नेत्र एवं मन को उनमें लीन कर दें।

प्रतिष्ठा के बाद साधक को अपनी साधना का पूर्ण विश्वास होना चाहिए, क्योंकि शंका, संशय या संदेह करने से साधना सफल नहीं होती है। साधना की सफलता का परम रहस्य यही है कि जिसने अपने हृदय कमल में ऐसे जिनेश्वर भगवन्त की प्रतिष्ठा करली है, उसके लिए विश्व में ऐसा कोई कल्याण नहीं है, जो उसके सामने न आता हो। वह उसकी प्राप्ति में अवश्य ही सफल रहता है। उसके दुःख प्रथम समाप्त हो जाते हैं। उसकी देह सुवर्णवत् आभा संपन्न हो जाती है। एक बार अरिहंत परमात्मा को हृदय में धारण करने पर अन्यत्र कहीं उसका मन नहीं रमता। इस मन रूपी मंदिर में जिनेश्वर के स्फुरायमान होने से पापरूपी अन्धकार का विनाश हो जाता है। जिस प्रकार अन्य स्थानों को छोड़कर कमल जैसे सरोवर में विकसित होता है, उसी प्रकार एक बार अरिहन्त परमात्मा में संलीन हृदय कभी भी नहीं रुकता। हृदय कमल में तात्विक प्रतिष्ठा, यह ध्यान की एक उत्तम पद्धति है।

वदन - कमल का ध्यान :

परमात्मा के शांत - प्रशांत वदन, उनमें साधना की सिद्धि से युक्त दैदीप्यमान दिव्य दो नेत्र युगल। न केवल वदन कमल ही, अरिहन्त परमात्मा का संपूर्ण देह ही अद्भुत एवं रूप सम्पन्न होता है। जन्मकृत चार अतिशयों में अद्भुत रूप और गंध से युक्त देह का होना प्रथम अतिशय है। पियंगु, स्फटिक, सुवर्ण, पद्मराग और अंजन जैसी प्रभाकांति वाले जिनेश्वर स्वाभाविक पवित्र एवं सुन्दर होते हैं। अरिहन्त भगवान का देह वर्ण पियंगु जैसा हरा तो किसी का स्फटिकवत् श्वेत, किसी का सुवर्ण जैसा पीला, तो किसी का पद्मराग जैसा लाल एवं किसी का अंजन जैसा श्याम होता है। इन पांच वर्णों में से कोई भी वर्ण अरिहन्त को स्पर्श करता है।

अरिहन्त भगवान के चक्षु युगल प्रशम रस से भरे हुए हैं। वदन-कमल अति प्रसन्न हैं। श्रीमानतुंगाचार्य ने प्रभु के वदन कमल का स्वरूप दर्शाते हुए बहुत सुंदर कहा है कि सदैव उदय रहने वाला, मोह रूपी अन्धकार को नष्ट करने वाला, राहु के मुख द्वारा ग्रसे जाने के अयोग्य मेघों के द्वारा छिपाने के अयोग्य, अधिक कांतिवाला और संसार को प्रकाशित करने वाला आपका मुख कमल रूपी अपूर्व चन्द्रमण्डल सुशोभित होता है। देव, मनुष्य तथा धरणेन्द्र के नेत्रों का हरण करने वाला एवं संपूर्ण रूप से जीत लिया है तीनों जगत की उपमाओं को जिसने ऐसा आप का मुख कहां और कहां कलंक से मलिन चन्द्रमा का मुख मंडल।

प्रभु का वदन — कमल परम मंगल स्वरूप है। प्रातःकाल स्मरणीय है, ध्यान द्वारा दर्शनीय है। कल्याण करने वाला है। इस प्रकार वदन - कमल के ध्यान के कई लौकिक, लोकोत्तर परिणाम हैं।

प्रभु का इस प्रकार ध्यान करने से अज्ञान दूर होता है और ज्ञान का प्रादुर्भाव होता है, तथा भव्यजन सावधान बुद्धि से युक्त होकर प्रभु के निर्मल मुख कमल आदि पर लक्ष्य बांधने वाला देदीप्यमान स्वर्ग की सम्पत्तियों को भोग कर कर्म रूपी मल समूह से रहित होकर शीघ्र ही मुक्ति पा जाता है।

हर्ष के प्रकर्ष से युक्त परमात्मा को जो विधि पूर्वक ध्याता है, वह मोक्ष का सुख प्राप्त करता है।

मधुकर मौक्तिक

अशुभ से विपरीत है—शुभ। यह मनुष्य को मनुष्यता के शृंगार रुप भावों से ओतप्रोत कर देता है.। जब मनुष्य शुभ की ओर प्रगति करता है, तब वह शुद्ध को पहचान सकता है। शुद्धिकरण और निशुद्धिकरण की प्रक्रिया के शुभारंभ के पश्चात् ज्ञातव्य के ज्ञान के पश्चात् शुभ से शुद्ध प्राप्त किया जा सकता है। इसे समझने के लिए गहन विचार मंथन की आवश्यकता है, पर पहले इसे भावों की तरतमता से जान लेना आवश्यक है।

जिनशासन में अशुभ से शुभ में प्रवेश पाने के लिए प्रार्थना का विधान किया गया है। प्रकृष्ट उत्कृष्ट भाव निर्मल होते है, उनकी नस नस में निर्माण समाया हुआ होता है। इसीलिए भावों की जाज्वल्यमान पुरस्कृति के लिए अचेत मन को जागृत करना बहुत आवश्यक है।

आकर्षण की मदिरा से पथभ्रष्ट होकर जो भव के प्रेमपाश में जकड़े गये हैं, उनके लिए बार-बार यह कहा गया है कि जब तक अन्तर्मन में सद्भावों की सरिता कल कल करती बहने नहीं लगेगी, तब तक पवित्रता की अभिव्यक्ति बिल्कुल असंभव है।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org