૭.૨ જૈન ધ્યાનના ચાર પ્રકાર

મનની વિચારધારાને એક વિષયમાં એકાગ્ર કરવી તે ધ્યાન કહેવાય છે.

જૈન માનતા અનુ+સાર ધ્યાન, આત્માની એક વિશિષ્ટ શક્તિ છે. આત્મા સ્થિર-નિશ્ચિત-અધ્યવસાય-પરિણામોને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. તે શુભ અને અશુભ એમ બે પ્રકારનું છે.

શુભ ધ્યાન – શુભ ધ્યાનથી પૂર્વસંચિત પાપકર્મનો ક્ષય થાય છે અને આત્માની શુદ્ધિ થાય છે.

અશુભ ધ્યાન – અશુભ ધ્યાનથી નવા કર્મોનું સર્જન થાય છે. અને આત્મા મલિન થાય છે.

શુભ અને અશુભ ધ્યાન મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારના છે.

૧.આર્તધ્યાન – મનગમતું મેળવવા માટે અને અણગમતું છોડવા માટે ચિંતા કરવી, કષાય કરવા, રડવું દુ:ખી થવું તેને આર્તધ્યાન કહેવાય છે. અનિષ્ટસંયોગ, ઈષ્ટવિયોગ, રોગચિંતા અને નિદાન ૪ ભેદ છે. આ ધ્યાનથી દુર્ગતિમાં જવુ પડે છે.

૨.રૌદ્ર ધ્યાન – હિંસા, જૂઠ, ચોરી, વ્યભિચાર, પરિગ્રહ વગેરે પાપો કરવા માટે સતત વિચાર કરવા, તેનો અમલ કરવો અને કરાવવો તે રૌદ્ર ધ્યાન છે. આત્મવિકાસમાં આ ધ્યાન બાધક છે. હિંસાનુંબંધી, મૃષાનુબંધી, સ્તેયાનુબંધી, વિષય સંરક્ષાનુબંધી- ૪ (ચાર) પેટા પ્રકાર છે. આ ધ્યાનથી નરક ગમન થાય છે. ભવાંતરમાં દુ:ખી દુ:ખી થાય છે.

૩.ધર્મ ધ્યાન – મનની શુભ વૃતિ અને પ્રવૃતિની એકાગ્રતાથી જીવન પવિત્ર અને પાવન છે. તેને ધર્મ ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આજ્ઞાવિચય, અપાયવિચય, વિપાકવિચય અને સંસ્થાન વિચય ચાર પેટા ભેદ છે. આ ધ્યાનથી જીવ સદ્ગતિમાં જાય, દેવભવ પામે છે.

૪.શુક્લ ધ્યાન – આત્માના વિશુદ્ધ સ્વરૂપની અનુભૂતિ થાય, આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે, તેને 'શુક્લ ધ્યાન' કહેવામાં આવે છે. બધા પ્રકારના મોહ અને દોષો નાશ પામે છે, ત્યારે આ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. પિંડસ્થધ્યાન, પદસ્થધ્યાન, રૂપસ્થધ્યાન, અને રૂપાતીત ધ્યાન એ ચાર પેટા ભેદ છે.

આ ધ્યાનથી કષાયજન્ય, ઈર્ષા, વિષાદ, શોક સંતાપ આદિ માનસિક દુ:ખોથી કદાપિ પીડા પામતો નથી. તે પ્રસન્નચિત અને પ્રમુદિત રહે છે. અનુત્તરવાસી દેવભવ અથવા કેવલજ્ઞાની બને છે.

શરીર અને (ધ્યાન) ચક્ર :

નામ	આરા	અક્ષર	બીજ	ભગવાન	યક્ષિણી	ફળ	રંગસ્થાન
મૂલાધાર (મંગળ)	૪	વ,શ,ષ,સ	લ પૃથ્વી	સુવિધિનાથ (મગરમચ્છ)	સુતારકા	આરોગ્યસિદ્ધ આનંદી	ગૂંદા લાલ
સ્વાધિષ્ઠાન (બુધ)	૬	બ,ભ,મ,ય ર,લ	વ જળ	પાર્શ્વનાથ (સર્પ)	પદ્માવતિ	અવિકારીપણું	પૈડું કેસરી
મણિપુર (ગુરુ)	૧૦	ડ,ઢ,ણ,ત,થ, દ,ધ,ન,પ,ફ	ર	મુનિસુવ્રત (કાચબો)	નરદત્તા	સરસ્વતિ સાધના કૃપા	નાભિ સફેદ
અનાહત (શુક્ર)	૧૨	ક થી ઝ ટ,ઠ	ય વાયુ	નેમિનાથ (શંખ)	અંબિકા	વચન રચના સમર્થ યોગી	હૃદય પીળો
વિશુદ્ધ (શનિ)	૧૬	સ્વરાક્ષર બધા	હઁ આકાશ	ચંદ્રપ્રભ (ચંદ્ર)	જવાલા માલિની	શાંતચિત સાહિત્ય સર્જન	કંઠ શ્વેત
આજ્ઞા (રવિ)	૨	હ,ક્ષ	નઁ મહાતત્વ	શાંતિનાથ	નિર્વાણી સિદ્ધ	વાક્ય-વચન	નેત્રવચ્ચે લાલ
સહસ્ત્રદલ	હજાર	પ્રથમ વલય	ડ્હઁ	પદ્મપ્રભ	અચ્યુતા	સમાધિ,	મગજ

(શૂન્યચક્ર)	૫૦ અક્ષર	નેમિનાથ	ગાંધારી	આકાશ	શ્વેત
(સોમ)	અ થી હ	કમળ			

પિંડસ્થ ધ્યાન-પૃથ્વી ધારણા

ચર્તુવિધ ધ્યાન સ્તોત્રઃ-

"ચર્તુવિધ ધ્યાન સ્તોત્ર" નામની પ્રાકૃત ભાષામાં એક કૃતિ છે. તેના કર્તા મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી ગણિવર શ્રી છે. આ સ્તોત્રમાં ધ્યાનની સ્પષ્ય અને સુંદર પ્રક્રિયા છે.

jainuniversity.org

ધ્યાનનું સ્વરૂપ ચાર પ્રકારનું છે.

(૧) પિંડસ્થ. (૨) પદસ્થ. (૩) રૂપસ્થ

(૪) રૂપાતીત.

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં નીચે મુજબ પાંચ ધારણાઓ કરવાની છે.

(૧) પાર્થિવી. (૨) આગ્નેયી. (૩) વાયવી.

(૪) વારૂણી. (૫) તત્વભૂ.

(૧) પાર્થિવીઃ-

તિર્છાલોકના પ્રમાણ એક ક્ષીર સમુદ્ર ધરાવો તે સમુદ્રમાં જંબૂદ્વીપ પ્રમાણે એક લાખ યોજનના વિસ્તારવાળું અને એક હજાર પાંખડીઓવાળું કમળ ધારવું.

કમળના મધ્યભાગમાં મેરૂપર્વત પ્રમાણ પીળી, દેદીપ્યમાન કર્ણિકા ધારવી.

કર્ણિકા ઉપર ઉજ્જવલ સિંહાસન ધારવું. તેના ઉપર બેસી કર્મોને મૂળથી ઉખેડી નાખતા હોય તેમ ધારવું.

પેઈજ નં.૯૮

(૨) આગ્નેયી ધારણાઃ-

ત્યાર બાદ નાભિની અંદર સોળ પાંખડીવાળું કમળ ધારવું. કર્ણિકામાં અર્હં સ્થાપવો દરેકપાંખડીમાં અ કાર વગેરે સોળ સ્વર સ્થાપવા.

હ્રદયમાંઃ-

આઠ પાંખડીવાળું કમળ ધારવું. દરેક પાંખડીમાં આઠે કર્મો સ્થાપવા અને કમળ ઝુલતુ હોય તેમ નીચે મુખે કમળ રાખવું.

નાભિકમળમાં જે હૅં અક્ષરના રેફમાંથી હળવે હળવે નીકળતી ધૂમાડાની શિખા ધારવી અને તે જવાળાથી

હૃદયમાં રહેલ કમળ બાળવું અને શરીરની બહાર તથા અંદર નીચે મુજબ ધારણા કરવી.

૧) શરીરની બહાર ૩ ખૂણાવાળો બળતો અગ્નિનો જથ્થો– સાથિયાના ચિહ્નવાળો અને વહ્નિ બીજ ર કાર સાથે ધારવો.

૨) શરીરની અંદર મહામંત્રના ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલી જવાળા અને બહારના વિહ્નપુરની જવાળાએ બન્નેથી દેહ અને આઠ કર્મનું બનેલું કમળ બન્નેને બાળીને ભસ્મીસાત કરવું.

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં અભ્યાસ કરનાર યોગીને મંત્ર–તંત્ર કંઈ કરી શકતાં નથી. વિશેષમાં કર્મક્ષય થવાથી મોક્ષ મળે છે.

jainuniversity.org

પેઈજ નં.૯૯

(૩) વાયવી ધારણા:–

ત્યાર પછી ત્રણ ભુવનના વિસ્તારને પૂરી દેતા, પર્વતોને ચલાયમાનકરતા અને સમુદ્રના ક્ષોભ પમાડતા, પ્રચંડ વાયુને ચિંતવવો અને પૂર્વ શરીર તથા કમલને બાળીને જે રાખ કરવામાં આવી છે તેને આ વાયુવડે ઉડાડી નાખી, પ્રબળ ધારણા કરી તે વાયરાઓને શાંત કરવો, એને મારૂતી અર્થાત્ વાયવી નામની ત્રીજી ધારણા કહેવાય છે.

(૪) વારૂણી ધારણા:–

ત્યાર પછી અમૃત સરખા વરસાદને વરસાવનાર, વાદળાઓથી ભરપૂર આકાશને ચિંતવવું. પછી અર્ધચંદ્રાકાર કલાબિંદુ સહિત વરૂણ બીજને સ્મરવું. તે વરૂણ બીજથી ઉત્પન્ન થયેલા અમૃત સરખા પાણીથી આકાશને ભરીને પૂર્વ શરીરથી પેદા થયેલ રજ જે આકાશમાં ઉડાડી હતી, તે રજને પાણીથી ધોઈ નાંખવી. પછી વારૂણને શાન્ત કરવું, તે વારૂણી ધારણા કહેવાય છે.

(૫) તત્ત્વભૂ ધારણા:–

ત્યાર પછી શુદ્ધ બુદ્ધિવાળા સાધકે સાત ધાતુ વિનાના, પૂર્ણચંદ્રની માફક નિર્મલ કાંતિવાળા અને સર્વજ્ઞ સમાન પોતાના આત્માને ચિંતવવો. પછી સિંહાસન ઉપર આરૂઢ થયેલા, સર્વ અતિશયોથી સુશોભિત, સર્વ કર્મોનો નાશ કરનારા અને કલ્યાણકારક મહિમાવાળા, પોતાના શરીરની અંદર રહેલા, નિરાકાર આત્માને ચિંતવવો એ 'તત્ત્વભૂ નામની ધારણા' જાણવી. આ પિંડસ્થ ધ્યાનનો હંમેશા અભ્યાસ કરનાર સાધક મોક્ષ સુખ પામે છે.

પેઈજ નં.૧૦૦

પદસ્થ ધ્યાનઃ-

પવિત્ર પદોનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવામાં આવે તેને પદસ્થ ધ્યાન કહે છે.

૧) નાભિકંદ ઉપર સોળ પાંખડીવાળું એક કમળ ધારવું. દરેકપાંખડીમાં એક પછી એક સોળ સ્વર ધારવા.

૨) હૃદયમાં ૨૪ પાંખડીવાળું કમળ ધારવું. તેની દરેક પાંખડીમાં ચોવીસ વ્યંજન મૂકવા. વચ્ચે કર્ણિકામાં ૨૫મો વ્યંજન મૂકવો.

3) મુખમાં આઠ પાંખડીવાળું કમળ ધારવું. તેમાં અનુક્રમે **ય ર લ વ શ ષ સ હ** આઠ વર્ણની સ્થાપના ધારવી. આ સ્વર, વ્યંજન સ્વરૂપ માતૃકાનું ધ્યાન ધારવાથી સાધક શ્રુતજ્ઞાનનો પારગામી થાય છે અને ભૂત ભવિષ્ય વર્તમાનનું જ્ઞાન થાય છે.

jainuniversity.org

પેઈજ નં.૧૦૧

બીજી રીતે પદસ્થ ધ્યાન

નાભિકંદ નીચે ૮ પાંખડીવાળું કમળ ધારવું. આઠ પાંખડીમાં ૮ વર્ગ નીચે મુજબ સ્થાપવા.

૧ – અ થી અઃ સુધીના ૧૬ સ્વર

૨ – ક ખ ગ ઘ ઙ

3 – ચ છ જ ઝ ઞ

૪ – ટ ઠ ડ ઢ ણ

૫ – ત થ દ ધ ન

૬ – પ ફ બ ભ મ

૭ – ય ર લ વ

૮ – શ ષ સ હ

બે પાંખડી વચ્ચે હ્રીંની સ્થાપના કરવી. અગ્રભાગમાં ૐ હ્રીં સ્થાપવા. નાભિ નીચે એક સરોવરની કલ્પના કરવી. ૧૬ પાંખડીવાળા કમળની અંદર પોતાના આત્માને સ્થાપન કરી પાંખડીઓમાં ૧૬ વિદ્યા દેવી ધારવી.

સ્ફટિકના રત્નના કુંભમાંથી ઝરતા દૂધની માફક અમૃતથી પોતાને સિંચાતા ધારવું.

પરમેષ્ઠિ અર્હત છે તેના મસ્તક વિષે ધ્યાન કરવું. તે ધ્યાન સહિત સોહં, સોહં, તે વીતરાગ તેજ હું, તેજ હું – એમ વારંવાર ચિંતન કરવાથી આપણે રાગ વિનાના થઈએ.

પેઈજ નં.૧૦૨

અર્હ્‌નું ધ્યાન:-

ઉપર અને નીચે રેફયુક્ત અને કલા અને બિન્દુથી આક્રાન્ત, અનાહત સહિત મંત્રાધિરાજને સુવર્ણના કમલમાં રહેલા ગાઢ ચંદ્રના કિરણોની માફક નિર્મલ, આકાશમાં સંચરતો અને દિશાઓને પ્રાપ્ત થતો ચિંતવવો. ત્યાર પછી મુખ કમળમાં પ્રવેશ કરતા, ભ્રૂલતાની અંદર ભમતા, નેત્રપાત્રમાં સ્ફુરાયમાન થતા, ભાલ મંડલમાં રહેતા, તાલુકાના રંધ્રથી બહાર નીકળતા,અમૃતસરને ઝરતા, ઉજજવલતામાં ચંદ્રમાં સાથે સ્પર્ધા કરતા, જ્યોતિષ મંડલમાં સ્ફૂરતા, આકાશના ભાગમાં સંચરતા મોક્ષલક્ષ્મી સાથે યોજતા સર્વ અવયવોથી સંપૂર્ણ મંત્રાધિરાજને કુંભક કરીને ચિંતવવો. કહ્યું છે કે અ કાર જેની આદિમાં છે અને હકાર જેના અંતમાં છે તથા મધ્યમાં બિન્દુ સહિત રેફ છે તે જ પરમતત્ત્વ છે. તેને જે જાણે છે, તે તત્ત્વનો જાણકાર છે.

મનને સ્થિર કરી યોગી જ્યારે આ મહાતત્ત્વનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે વખતે તેને આનંદ સંપદાની ભૂમિ સમાન મોક્ષ લક્ષ્મી સમીપ આવીને ઉભી રહે છે.

ૐકારનું ધ્યાન:-

હૃદય કમલમાં રહેલ, સમગ્ર શબ્દ બ્રહ્મની ઉત્પતિનું એક કરણ, સ્વર તથા વ્યંજન સહિત, પંચ પરમેષ્ઠિ પદ વાચક તથા મસ્તકમાં રહેલા ચંદ્રકલામાંથી ઝરતા અમૃતના રસે કરી ભીંજાતા, મહામંત્ર પ્રણવ-ૐ કારને કુંભક કરીને ચિંતવવો.

પંચપરમેષ્ઠિ મંત્રનું ધ્યાન:-

ત્રણ જગતને પવિત્ર કરનાર, અતિ પવિત્ર, પંચ પરમેષ્ઠિ નમસ્કાર મહામંત્ર વિશેષ પ્રકારે ચિંતવવો. આ મહામંત્રને સારી રીતે આરાધીને શ્રેષ્ઠ આત્મલક્ષ્મીને મેળવી, આ ભવમાં યોગીઓ ત્રણેલોકના જીવોથી પણ પૂજાય છે. હજારો પાપ કરનારા અને સેંકડો પ્રાણીઓને મારનાર તિર્યંચો પણ આ મહામંત્રની આરાધના કરી દિવ્ય ગતિને પ્રાપ્ત થયા છે.

પેઈજ નં.૧૦૩

રૂપસ્થ ધ્યાન:-

અરિહંત ભગવાનના રૂપને અવલંબીને કરેલું ધ્યાન રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે.

આ ધ્યાન કરવાથી સાધક પોતાના આત્માને સર્વજ્ઞ જુએ છે.

૧) સમવસરણમાં રહેલા અરિહંત ભગવાનના રૂપને અનુલક્ષીને કરેલું ધ્યાન રૂપસ્થ કહેવાય છે.

૨) પ્રતિમાથી રૂપસ્થ ધ્યાન:-

જિનેશ્વર ભગવાનની શાંત, મનોહર, આનંદી મૂર્તિની સામે ખુલ્લી આંખે દૃષ્ટિ કરવી. આંખ બંધ ન કરવી જેથી અપૂર્વ આનંદ મળે છે. કર્મની નિર્જરા થાય છે તેને રૂપસ્થ ધ્યાન કહે છે.

રૂપાતીત ધ્યાનઃ-

અમૂર્ત, ચિદાનંદ સ્વરૂપ નિરંજન સિદ્ધ પરમાત્માનું આલંબન લઈ હંમેશ તેનું ધ્યાન કરવાથી સાધકો આત્મા પરમાત્મા સાથે એકીકરણ કરે છે. પિંડસ્થ,પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત ચાર પ્રકારના ધ્યાન રૂપી અમૃતમાં મગ્ન થયેલું સંયમીનું મન જગતના તત્ત્વોને સાક્ષાત કરે છે અને પોતાના આત્માની વિશુદ્ધિ કરે છે આ રીતે જ્યારે તન્મયપણું પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે સિદ્ધ આત્મામાં લય પામે છે એટલે કે આત્મા અને પરમાત્માનું ઐક્ય થાય છે.

પેઈજ નં.૧૦૪

jainuniversity.org

ચતુર્વિધ ધ્યાન સ્તોત્ર

પરમેષ્ઠિય વર્ણો (અક્ષરો) વડે તે ધ્યાન કેવી રીતે થાય તે સદ્‌ગુરૂએ કહેલા પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત એવા પરમેષ્ઠિય તત્ત્વને હું કહીશ.

મૂલાધાર ચક્રની ચાર પાંખડી છે. તે 'નમઃસિદ્ધ'થી સમૃદ્ધ છે. અને કર્ણિકામાં પ્રણવ (ૐ કાર) કે જે પંચ પરમેષ્ઠિના પાંચ વર્ણ અર્થાત્ પાંચ પ્રથમાક્ષર અ + અ + આ + અ + મ્ થી નિષ્પન્ન છે. તેનું ધ્યાન સુખને આપો.

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છ ખુણાની આકૃતિવાળું છે. તે આકૃતિની મધ્યથી લઈને પ્રદક્ષિણામાં અર્થાત્ ક્રમશઃ નમો અરિહંતાણં એ સાત અક્ષરનો મહામંત્ર છે. તેનું ધ્યાન દુઃખનું હરણ કરો.

મણિપુર ચક્ર આઠ પાંખડીવાળું છે. તેની મધ્યમાં તથા દિશાઓમાં, પાંચ પરમેષ્ઠિઓ તેમજ દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર, તપ છે. તેનું હું ધ્યાન કરૂં છું.

અનાહત ચક્ર સોળપત્ર વાળું છે. તેમાં ષોડશાક્ષરી નામની મહાવિદ્યા છે. તેમજ તે સોળ પાત્રો સોળ સ્વરોથી સૂચિત સોળ વિદ્યાદેવીઓથી પણ યુક્ત છે.તેની કર્ણિકામાં શ્રી ગૌતમ સ્વામીને હું નમસ્કાર કરૂં છું.

વિશુદ્ધ ચક્ર જે કંઠમાં છે. અને જેમાં ચોવીસ પત્રો છે. તેમાં ચોવીસ તીર્થંકરો, તથા જિનેશ્વરની ચોવીસ માતાઓ તથા ચોવીસ યક્ષો અને ચોવીસ યક્ષિણીઓ રહેલી છે. તથા કર્ણિકામાં જિનશક્તિ એટલે અર્હँ નમઃ છે. તેનું હું સદા ધ્યાન કરૂ છું.

લલના ચક્ર કે જેની બત્રીસ પાંખડીઓ છે. તે બત્રીશ ઈન્દ્રોથી સમૃદ્ધ છે, અને 'હ' રહિત એટલે 'ક' થી માંડી 'સ' સુધીના બત્રીશ વ્યંજન, તેમજ સરસ્વત્યૈઃ નમઃ મંત્રથી સિદ્ધ થતી સરસ્વતી દેવી મને સુખ આપો.

આજ્ઞાચક્ર ને ત્રણ પાંખડીઓ છે. તેમાં હ, ળ, ક્ષ, થી યુક્ત અને 'ૐ નમઃ' થી સંકલિત (હ્રીં કારરૂપી) એકાક્ષરી મહાવિદ્યા સમગ્ર સિદ્ધિને આપનારી છે.

સોમચક્ર જે સોમકલા (અર્ધચન્દ્રની આકૃતિ) સ્વરૂપ છે. તેમાં 'અ, સિ, આ, ઉ, સા નમઃ' મંત્રનું ચન્દ્ર જેવા શ્વેત વર્ણ રૂપે ધ્યાન કરતાં તે મોક્ષના કારણરૂપ બને છે.

બ્રહ્મનાડી *(સુષમ્ણા નાડી) સાથે સંયુક્ત છે. તેમાં ધ્યાન વડે સ્થિર કરાયેલ પ્રણવ (ૐ કાર) ભવ્ય જીવોનું કલ્યાણ કરો.*

શ્રી હંસનાદ ચક્ર *માં અત્યંત શુદ્ધ સ્ફટિક (મણિ) જેવા હંસનું જે ક્ષીણવૃત્તિવાળો યોગી પુરૂષ ધ્યાન કરે છે, તે યોગીને સમગ્ર સિદ્ધિઓ વશીભૂત થાય છે.*

આ ચતુર્વિધ ધ્યાનમાં રહેલ પરમેષ્ઠિમય સર્વ શ્રેષ્ઠ તત્ત્વનું જે આત્મા નિરંતર ધ્યાન કરે છે. તે પરમાનંદને પામે છે.

jainuniversity.org