

आत्मसाक्षात्कार में कायोत्सर्ग का महत्त्व

-डॉ. योगेश कुमार जैन

साधना के क्षेत्र में धर्म और योग इन दो क्रियाओं का सर्वाधिक प्रचलन आदिकाल से ही रहा है। योग की परम्परा अद्यतन निर्दोष है, परन्तु धर्म के साथ अनेक कर्मकाण्ड जुड़ गये। कालक्रम के अनुसार योग की अनेक शाखाएं प्रचलित हो गईं, यथा अध्यात्मयोग, ध्यानयोग, राजयोग आदि। चूंकि जैनाचार्य अनेकान्तवादी दृष्टि का प्रतिपादन करते हैं। अतः उन्होंने किसी एक शाखा को प्राथमिकता न देकर सबका समन्वय ही किया है।

योग का आधार है गुप्ति

जैन साधना पद्धति में मन-वचन-काय की एकाग्रता को ही गुप्ति अथवा कायोत्सर्ग कहा जाता है। अतः जैन साधना पद्धति का प्रथम सोपान कायोत्सर्ग है तथा ध्यान दूसरा। कायोत्सर्ग की सिद्धि होने पर ही ध्यान का विकास सम्भव है। जैन परम्परा में मोक्ष की आराधना के दो मार्ग हैं, श्रावक धर्म एवं मुनि धर्म। श्रावकों के लिए यथा देवपूजा, गुरु उपासना, स्वाध्याय, संयम की साधना, तप और दान ये छः आवश्यक कर्तव्य निर्धारित हैं। उसी प्रकार मुनिचर्या के निर्दोष पालन हेतु आगमाधारित छः आवश्यक कर्तव्य बताये गये हैं- सामायिक, चतुर्विंशतिस्तव, वंदना, प्रतिक्रमण, कायोत्सर्ग और प्रत्याख्यान। कायोत्सर्ग का शाब्दिक अर्थ है- काया का उत्सर्ग। काया को अप्रकम्प कर धर्म्य-शुक्ल ध्यान में लीन हो जाना ही कायोत्सर्ग है। यह ध्यान की अनिवार्य आवश्यकता है।

कायोत्सर्ग का लक्षण

कायोत्सर्ग को परिभाषित करते हुये आचार्य कुन्दकुन्द नियमसार में कहते हैं कि-

कायाईपरदब्बे थिरभावं परिहरत्तु अप्पाणं।

तस्स हवे तणुसगं जो झायइ णिव्विअप्पेण॥¹

अर्थात् काय आदि पर द्रव्यों में स्थिर भाव छोड़कर, जो आत्मा को निर्विकल्परूप से ध्याता है, उसे कायोत्सर्ग कहते हैं। मूलाचार में कायोत्सर्ग को परिभाषित करते हुये कहा है कि- 'दैवसिक निश्चित क्रियाओं में यथोक्त कालप्रमाण पर्यन्त उत्तम क्षमा आदि जिनगुणों को भावना सहित देह में ममत्व को छोड़ना ही कायोत्सर्ग है।² योगसार के अनुसार देह को अचेतन, नश्वर व कर्मनिमित्त समझकर जो उसके पोषण आदि के अर्थ कोई कार्य नहीं करता वह कायोत्सर्ग का धारक है। जैनदर्शन में कायोत्सर्ग के दो अर्थ किये जाते हैं- कायोत्सर्ग तप और काय का शिथिलीकरण।

कायोत्सर्ग का शाब्दिक अर्थ

शरीर का शिथिलीकरण। इससे शून्यता का अभ्यास होता है और एकाग्रता बढ़ती है। काय के पर्यायवाची शब्दों के संदर्भ में आचार्य भद्रबाहु द्वितीय द्वारा रचित कायोत्सर्ग प्रकरण में कहा है कि-

काए सरीर देहे बुंदी चय उवचय य संघए।

उस्सय समुस्सए वा कलेवरे भत्थ तण पाणू॥

उस्सग-विउस्सरणा उज्झणा य अविकरण-छड्डण-विवेगो।

वज्जण-चयणुम्मुअणा परिसाडण-साडणा चेवा।³

अर्थात् काय, शरीर, देह, बोन्दि, चय, उपचय, संघात, उच्छ्रय, समुच्छ्रय, कलेवर, भस्त्रा, तनु और पाणु। इसी प्रकार उत्सर्ग के पर्यायवाची ग्यारह हैं- उत्सर्ग, व्युत्सर्जन, उज्झन, अविकरण, छर्दन, विवेक, वर्जन, त्यजन, उन्मोचना, परिषातना और शातना।

इस प्रकार से काय एवं उत्सर्ग के पर्यायवाची शब्दों का विवेचन प्राप्त होता है। यह कायोत्सर्ग दो प्रकार का है- चेष्टा और अभिभव। भिक्षाचर्या आदि प्रवृत्ति के पश्चात् कायोत्सर्ग करना 'चेष्टा' कायोत्सर्ग है और प्राप्त उपसर्गों को सहन करने के लिए कायोत्सर्ग करना 'अभिभव' कायोत्सर्ग है।⁴ अभिभव कायोत्सर्ग का उत्कृष्ट काल एक वर्ष और जघन्य काल अन्तर्मुहूर्त है।

कायोत्सर्ग के भेद एवं स्वरूप

जैनधर्म-दर्शन में कायोत्सर्ग का सम्बन्ध केवल शरीर से न होकर आत्मा से है। अतः इसका महत्त्व स्वतः सिद्ध है। मूलाचार में कायोत्सर्ग के

भेद बताते हुये आचार्य वट्टकेर कहते हैं कि-

उट्ठदउट्ठद उट्ठदणिविट्ठ उवविट्ठ उट्ठदो चेव।

उवविट्ठदणिविट्ठोवि य काओसग्गो चदुट्ठाणो।⁵

अर्थात् अत्थितात्थित (अत्थित-अत्थित), उत्थित विनष्ट, उपविष्टोत्थित और उपविष्ट निवष्ट। इस प्रकार कायोत्सर्ग के चार भेद हैं। कायोत्सर्ग प्रकरण में भेदों का विवेचन करते हुये नौ भेदों का विवेचन किया है। यथा-

उसिउस्सिओ य तह उसिसओ अ उस्सिअनिसन्नओ चेव।

निसननउसिओ निसन्नो निसन्नगनिसन्नओ चेव।।

निवन्नुसिओ निवन्नो निवन्नगनिवननगो अ नायव्वो।

एएसिं तु पयाणं पत्तेयपरूवणं वोच्छं।⁶

अर्थात् उच्छ्रित-उच्छ्रित, उच्छ्रित, उच्छ्रित-निषण्ण, निषण्ण-उच्छ्रित, निषण्ण, निषण्ण-निषण्ण, निषन्न-उच्छ्रित, निषन्न (सुप्त), निषन्न-निषन्न ये सभी कायोत्सर्ग के भेद हैं।

उच्छ्रित-उच्छ्रित अथवा उत्थितोत्थित

जो साधक किसी एक विवक्षित स्थान पर खड़े होकर धर्म और शुक्ल ध्यान में प्रवृत्त होता है, उसके उच्छ्रित-उच्छ्रित नाम का कायोत्सर्ग होता है। खड़े होकर कायोत्सर्ग करना द्रव्य उच्छ्रित है और धर्म-शुक्ल ध्यान रूप भाव का होना भाव कायोत्सर्ग है।⁷

उच्छ्रित

जो साधक आर्त्त-रौद्र अथवा धर्म और शुक्ल किसी भी ध्यान में प्रवृत्त नहीं होता, उसके यह द्रव्य उच्छ्रित कायोत्सर्ग होता है। यहाँ ध्यान का अभाव होने से भाव उच्छ्रित कायोत्सर्ग है।⁸ जो साधक स्वभावतः प्रचलायमान और सुषुप्त है वह न शुभध्यान में प्रवृत्त होता है और न अशुभ में। इसी प्रकार अव्यापारित चित्त वाला साधक जागता हुआ भी शुभ-अशुभ दोनों ध्यान में प्रवृत्त नहीं होता, क्योंकि निद्रावस्था और सुषुप्तावस्था में ध्यान का अभाव और जागृत अवस्था में चित्त का अव्यापार। अतः ध्यान का अभाव होने से कोई भी ध्यान नहीं होता। नवजात, मूर्च्छित, अव्यक्त, मत्त और सुप्त- इनका चित्त स्थगित और अव्यक्त होता है तथा आलंबन में प्रगाढ़

रूप से संलग्न होकर चित्त की निष्प्रकम्प अवस्था में ही ध्यान होता है। आलंबन में मृदु भावना से संलग्न, अव्यक्त और अनवस्थित चित्त की अवस्था को ध्यान नहीं कहा जा सकता है।⁹

उच्छ्रित-निषण्ण अथवा उत्थित निविष्ट

जो साधक कायोत्सर्ग पूर्वक खड़ा होकर आर्त और रौद्र ये दो ध्यान करता है उसके उच्छ्रित-निषण्ण कायोत्सर्ग होता है।¹⁰

निषण्ण-उच्छ्रित अथवा उपविष्टोत्थित

जो साधक बैठकर धर्मध्यान अथवा शुक्लध्यान में संलग्न होता है, उसके निषण्ण-उच्छ्रित अथवा उपविष्टोत्थित कायोत्सर्ग होता है।¹¹

निषण्ण

जो साधक आर्त, रौद्र, धर्म अथवा शुक्ल किसी भी ध्यान में संलग्न नहीं होता, उसके निषण्ण कायोत्सर्ग होता है।¹²

निषन्न-निषन्न अथवा उपविष्टोपविष्ट

जो साधक बैठकर आर्त और रौद्र ध्यान में संलग्न होता है, उसके निषन्न-निषन्न अथवा उपविष्टोपविष्ट कायोत्सर्ग होता है।¹³

इस प्रकार यह निश्चित होता है कि कायोत्सर्ग बैठे-बैठे अथवा खड़े-खड़े दोनों अवस्थाओं में संभव है। कायोत्सर्ग को मानसिक अथवा कायिक इन दो भेदों से भी समझा जा सकता है।

मानसिक और कायिक कायोत्सर्ग की विधि

मूलाचार में आचार्य वट्टकेर लिखते हैं कि-

बोसरिदबाहुजुगलो चदुरंगुलअंतरेण समपादो।

सव्वंगचलणरहिओ काउसग्गो विसुद्धो दु॥

जे केई उवसग्गा देव माणुसतिरिक्खचेदणिया।

ते सव्वे अधिआसे काओसग्गे ठिदो संते॥

काओसग्गम्मि ठिदो चिंचिदु इरियावधस्स अतिचारं।

तं सव्वं समणित्ता धम्मं सुक्कं च चिंतेज्जो॥¹⁴

अर्थात् कायोत्सर्ग में संलग्न साधक कैसे एक स्थान पर खड़े होकर दोनों बाहुओं को लंबा करके पैरों के मध्य चार अंगुल का अंतर रखकर समपाद अवस्था में स्थिर होकर हाथ आदि का हलन-चलन नहीं करता,

उसके शुद्ध कायोत्सर्ग होता है। कायोत्सर्ग में संलग्न साधक चिंतन करता है कि मैं देव, मनुष्य, तिर्यच तथा अचेतनकृत समस्त उपसर्गों को शांत चित्त से सहन करता हूँ। मुनि के लिए यह नियम है कि वह कायोत्सर्ग में धर्म तथा शुक्ल ध्यान का ही चिंतन करे। कायोत्सर्ग के काल में प्राणवायु को शरीर के भीतर प्रविष्ट करके, उसे आनंद से विकसित हृदयकमल में रोककर, जिनेन्द्र मुद्रा के द्वारा महामंत्र णमोकार का ध्यान करना चाहिए। मंत्र के दो-दो तथा एक-एक अंश को पृथक्-पृथक् चिन्तन करके अन्त में उस प्राणवायु को धीरे-धीरे बाहर निकालना चाहिए। इस प्रकार नौ बार प्रयोग करने वाले के चिरसंचित महान् कर्मराशि भस्म हो जाती है। प्राणायाम में असमर्थ साधक वचनों के द्वारा भी उस मंत्र का जाप कर सकता है, परन्तु जाप अत्यंत धीमे स्वर में होना चाहिए, जिससे उसे कोई न सुने। आचार्यों का यहां स्पष्ट कथन है कि वाचनिक और मानसिक कायोत्सर्ग में महान् अंतर है। दण्डों के उच्चारण की अपेक्षा सौ गुणा पुण्य संचय वाचनिक जाप में होता है और हजार गुणा मानसिक जाप में।¹⁵

कायोत्सर्ग के योग्य दिशा और क्षेत्र

पाचीणोदीचिमुहो चेदिमहुत्तो व कुणदि एगंते।

आलोयणपत्तीयं काउसर्गं अणाबाधे।¹⁶

अर्थात् साधक को कायोत्सर्ग में बैठने के पहले दिशा और क्षेत्र का ध्यान इस प्रकार रखना चाहिए। साधक को उत्तर दिशा की ओर मुँह करके अथवा आराध्य देव की प्रतिमा की ओर मुँह करके स्वकृत दोषों की आलोचना के लिए कायोत्सर्ग करता है। कायोत्सर्ग सर्वदा एकान्त स्थान में, अबाधित स्थान में अथवा जहां किसी का आना-जाना न हो ऐसे अमार्ग स्थान में करना चाहिए।

कायोत्सर्ग के काल का प्रमाण

कायोत्सर्ग प्रतिदिन एवं अवसरानुसार भी किया जाता है। उत्कृष्ट कायोत्सर्ग का काल एक वर्ष तथा जघन्य काल अंतर्मुहूर्त है तथा शेष कायोत्सर्ग दिन-रात्रि आदि के भेद से अनेक प्रकार का है। मूलाचार में अवसरानुसार कायोत्सर्ग के काल का प्रमाण इस प्रकार निर्धारित किया है।¹⁷

क्र.	अवसर	उच्छ्वास
1.	दैवसिक प्रतिक्रमण	108
2.	श्रात्रिक प्रतिक्रमण	54
3.	पाक्षिक प्रातिक्रमण	300
4.	चातुर्मासिक प्रतिक्रमण	400
5.	वार्षिक प्रतिक्रमण	500
6.	हिंसादिरूप अतिचार में	108
7.	भिक्षा चर्या जाने पर	25
8.	निर्वाण भूमि जाने पर	25
9.	अर्हत् शय्या	25
10.	अर्हत् निषद्यका	25
11.	श्रमण शय्या	25
12.	लघु व दीर्घ शंका	25
13.	ग्रन्थ के आरंभ में	27
14.	ग्रन्थ की समाप्ति पर	27
15.	वन्दना काल में	27
16.	अशुभ परिणाम	27
17.	कायोत्सर्ग के श्वास भूल जाने पर	8 अथवा अधिक

कायोत्सर्ग का प्रयोजन अथवा फल

कायोत्सर्ग का फल बताते हुये आचार्य कहते हैं कि-

काओसग्गं इरियावहादिचारस्स मोक्खमग्गम्मि।

बोसट्ठचत्तदेहा करंति दुक्खक्खयट्ठाए॥

काओसग्गम्मि कदे जह भिज्जदि अंगुवेगसंधीओ।

तह भिज्जदि कम्मरयं काउसग्गस्स करणेण।¹⁸

अर्थात् साधक अथवा मुनि गमनकाल में अबुद्धि पूर्वक हुये ईर्यापथ के अतिचार को सोधने के लिए तथा पूर्वोक्त अवसरों पर संभावित दोषों के निवारण के लिए मोक्षमार्ग में स्थित शरीर में ममत्व को छोड़ने वाले मुनि दुःख के नाश करने के लिए कायोत्सर्ग करते हैं। कायोत्सर्ग करने पर यथा

अंगोपांगों की संधियाँ भिद जाती हैं, उसी प्रकार कायोत्सर्ग से कर्मरूपी धूली भी आत्मा से पृथक् हो जाती है। कायोत्सर्ग करने वाला साधक कायबल और आत्मशक्ति का आश्रय करके क्षेत्र, काल और स्वसंहनन इनके बल की अपेक्षा कर कायोत्सर्ग में कहे गये दोषों का त्याग करता हुआ इसमें प्रवृत्त हो। ऐसा करने पर साधक को अतिचार का दोष नहीं लगेगा। अतिचार के संदर्भ में आचार्य कहते हैं कि अपनी शक्ति और आत्मबल के अनुसार ही कायोत्सर्ग करना चाहिए। जो साधक अपनी सामर्थ्य को छिपाता है, उसे मायाचार का दोष लगता है।

इस प्रकार मोक्ष सुख प्रदान कराने में समर्थ कारण होने से कायोत्सर्ग का महत्त्व स्वतः सिद्ध है, क्योंकि मोक्ष ही प्रत्येक साधक का अन्तिम लक्ष्य है और साधना की पूर्णता भी मोक्ष में ही है।

संदर्भ-

1. नियमसार, गाथा 121
2. देवस्सियणियमादिसु जहुत्तमाणेण उत्तकालम्हि।
जिणगुण चिंतणजुत्तो काओसग्गो तणुविसग्गो॥ मूलाचार, गाथा 28, राजवार्तिक,
6/24/11/530/14, भगवती आराधाना, 6/32/21, कार्तिकेयानुप्रेक्षा, गाथा 467-68।
3. कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 1-2
4. कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 3
5. मूलाचार, गाथा 673, भगवती आराधना, 116/278/27
6. कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 10-11
7. मूलाचार, गाथा 674, कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 30
8. कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 31
9. मूलाचार, गाथा 674 तथा कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 33-34
10. मूलाचार, गाथा 675 तथा कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 40
11. मूलाचार, गाथा 676 तथा कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 41
12. कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 42
13. मूलाचार, गाथा 677 तथा कायोत्सर्ग प्रकरण, गाथा 43
14. मूलाचार, गाथा 650, 655, 664
15. अङ्गार धर्माभूत, 9/22-24

16. मूलाचार, गाथा 550
17. मूलाचार, गाथा 656-661
18. मूलाचार, गाथा 662, 666

-सहायक आचार्य
जैनविद्या एवं तुलनात्मक धर्म तथा दर्शन विभाग
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ (राजस्थान)
