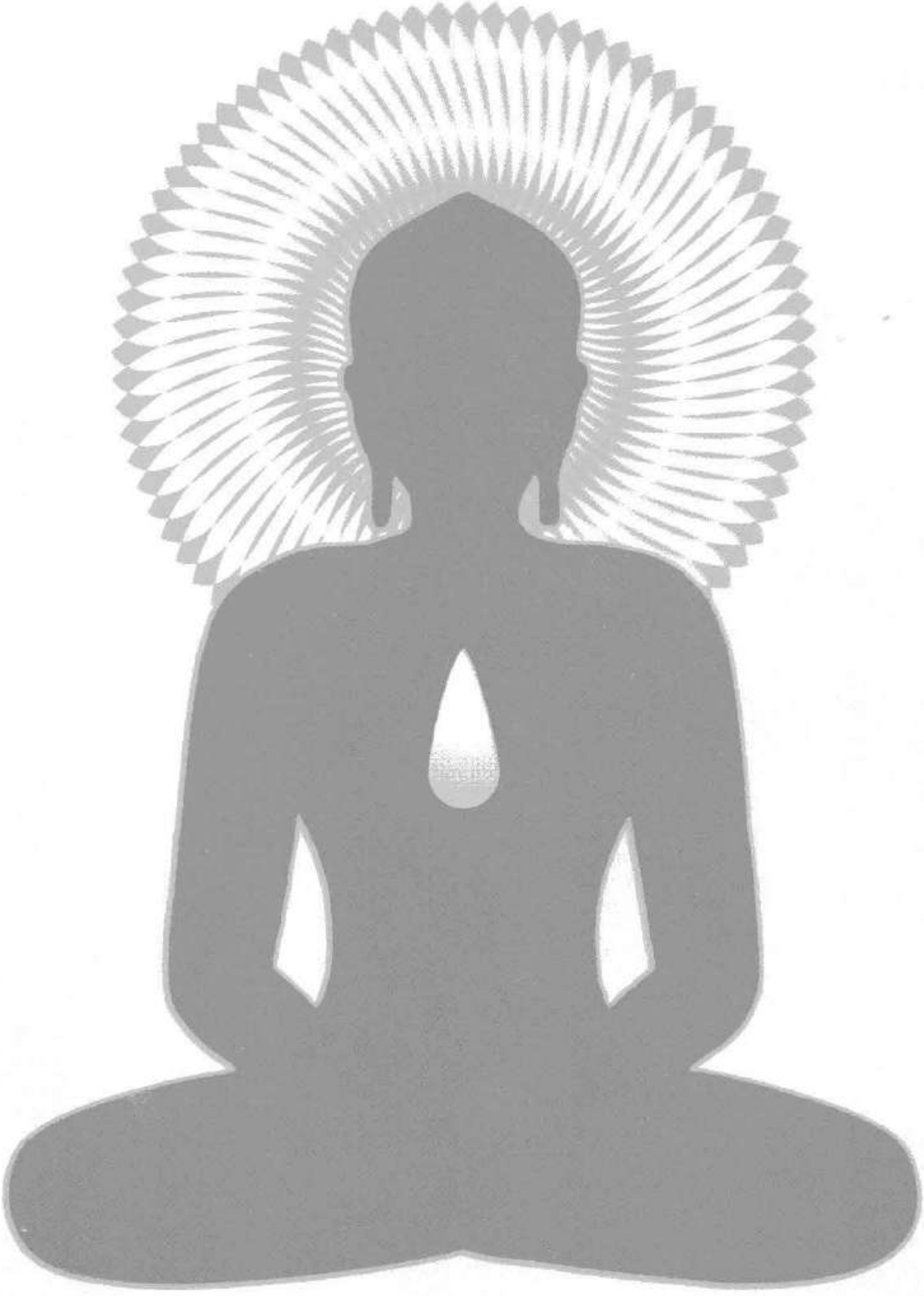
जैन ध्यान-योग-परम्परा

सिद्धान्त एवं प्रयोग पर मेरठ शहर में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी के आलेख

सान्निध्य :

१०८ मुनिश्री सौरभ सागर जी महाराज



प्रो. वृषभ प्रसाद जैन

ग्रंथ के सन्दर्भ में

"जैन ध्यान-योग-परम्परा" नामक यह कृति भारतीय परम्परा में पल्लवित ध्यान-योग से सम्बंधित विचार के आलोक में'जैन परम्परा में पोषित ध्यान और योग' के विविध पक्षों को सामने रखती है। कृति की प्रमुख विशेषता यह है कि यह भारत में ध्यान-योग कैसे और कहाँ विकसित हुआ तथा वह विकसित होकर जैन परंपरा में सैद्धांतिक और व्यावहारिक रूप में कैसे पल्लवित और संरक्षित हुआ, –इस तथ्य को प्रामाणिक ढंग से प्रस्तुत करती है। इस कृति में संगृहीत आलेख "जैन ध्यान-योग-परम्परा" के विविध पक्षों पर मेरठ शहर में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी में जैन व जैनेतर विद्वानों के द्वारा प्रस्तुत किए गए हैं, जिन पर गंभीर चर्चा हुई है। ये आलेख जैन ध्यान-योग के केवल सैद्धान्तिक पक्ष पर ही चर्चा नहीं करते, बल्कि जैन ध्यान-योग के प्रयोग को व वह प्रयोग कैसे और-पल्लवित हो, –इस दृष्टि को भी सामने रखकर जैन ध्यान–योग की पूरी परम्परा को आलोडित करते हुए लिखे गए हैंय इसलिए ये आलेख भारतीय ध्यान-योग की पूरी परम्परा के आलोक में जैन ध्यान-योग को सम्मुख रखने वाले हैं। विशेष बात यह भी है कि धार्मिक पक्ष की पुष्टि के लिए इन आलेखों का वाचन संस्कार-प्रणेता मुनि श्री सौरभ सागर जी के सान्निध्य में हुआ है। मुनि श्री की टिप्पणियों से इन आलेखों का विचार-पक्ष और-समृद्ध हुआ है। कुलमिलाकर इस कृति में प्रस्तुत आलेखों को पढ़ने से जैन ध्यान-योग की पूरी परम्परा का निदर्शन होगा, –ऐसा विश्वास है। इस दृष्टि से यह कृति पठनीय, संग्रहणीय एवं मननीय है।

ISBN 935258040-0

9 789352 580408

15. योग और ध्यान की जैन अवधारणा : णमोकार-मन्त्र की साधना —प्रो. नलिन के. शास्त्री 123

16. जैन ध्यान-योग की प्रक्रिया में कायोत्सर्ग, णमोकार मंत्र और प्राणायाम की भूमिका —पं. सनतकुमार —विनोदकुमार जैन 138

17. ज्ञानार्णव और ध्यान-निरूपण —प्रो. कुसुम पटोरिया 153

18. ध्यान-आराधना और अ–अ–आ–उ–म्–कार की साधना —वृषभ प्रसाद जैन 165

19. जैन परम्परा-पोषित ध्यान के विविध भेद —डॉ. आनन्दकुमार जैन 176

20. जैन ध्यान-योग-साधना का प्रारंभ कैसे ? —योगाचार्य नवीन जैन 184

21. ध्यान की प्रक्रिया में चरण क्रम की प्रक्रिया आखिर कैसे? —डॉ. सौ. उज्ज्वला सुरेश गोसावी (जैन) 198

22. जैन परम्परा पोषित ध्यान की प्रक्रिया के प्रमुख चरण —डॉ. कपूर चंद जैन 213

23. जैनधर्म में ध्यान-योग साधना और उसके योग्य जीवन-शैली —डॉ. फूलचन्द जैन प्रेमी दिल्ली 220

24. अनुप्रेक्षा ध्यान-साधना की प्रक्रिया और उसके प्रमुख चरण :प्रेक्षाध्यान के सन्दर्भ में —डॉ. युवराज सिंह खँगारोत 234

25. व्रतों की परिशुद्धि और ध्यान का ऊर्ध्वारोहण —प्रो. कमलेश कुमार जैन 243

26. जैन परम्परा में ध्यान-साधना के पात्र कौन और कौन किस तरह की ध्यान-साधना के योग्य? —प्राचार्य पं. निहालचंद जैन 252

27. जैन परम्परा-पोषित द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव, भव और ध्यान —कर्मयोगी डॉ. सुरेन्द्र कुमार जैन 'भारती' 259

28. जैन परम्परा-पोषित ध्यान की आधुनिक जीवन शैली में उपादेयता —डॉ. ज्योति जैन, खतौली 266

29. जैन परम्परा-पोषित पूजा-प्रक्रिया में ध्यान की विशुद्धि और ऊर्ध्वारोहण —ब्र. जय कुमार जैन 'निशांत' 270

30. जैन परम्परा-पोषित ध्यान के विविध प्रयोग —डॉ. वन्दना मेहता 282

31. भगवान महावीर के पश्चात् ध्यान-साधना एवं उसके अविस्तार के कारण —प्रो. श्रेयांस कुमार सिंघई 297

32. भारतीय दर्शन व उनके उद्भव स्रोत —प्रो. (डॉ.) कुसुम पटोरिया 307

लेखकीय संकेत 313

जैन परम्परा पोषित ध्यान के विविध प्रयोग

○ *डॉ. वन्दना मेहता*

लाडनूं

जैनागमों में निर्जरा आदि तत्त्वों के विवेचन के अन्तर्गत ध्यान का उल्लेख हुआ है। एक समय था, जब भारतवर्ष में सभी धर्मों में 'योग' के नाम से साधना का विशेष उपक्रम प्रस्फुटित हुआ था। महर्षि पतंजलि द्वारा निरूपित अष्टांग योग में ध्यान का सातवाँ स्थान है। वह साधना की अन्तिम मंजिल समाधि पर आरोहण करने का अनन्य माध्यम है। जैन आचार्यों ने भी स्वतंत्र रूप से जैन योग पर ग्रन्थ लिखे। उनमें ध्यान का विशेष रूप से विस्तार-पूर्वक अपने मौलिक चिन्तन को प्रस्तुत करते हुए, जो विशद रूप से प्रतिपादन किया, वह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

ध्यान शब्द प्राकृत भाषा में 'झाण' रूप में प्राप्त होता है। स्थानांग सूत्र में '**चत्तारि झाणा पण्णत्ता**' रूप प्राप्त होता है।[1] पाइअसद्दमहण्णओ में इसका अर्थ किसी एक पदार्थ में एकाग्र होना या मन का निरोध करके केन्द्रिय होना, इत्यादि अर्थ में प्रयुक्त हुआ है।[2] जैन साहित्य में ध्यान पर विस्तृत विवेचन प्राप्त होता है तथा ध्यान से संबंधित अनेक प्रयोग प्राप्त होते हैं। जिनका उपयोग कर साधक साधना में उत्कर्ष को प्राप्त कर सकता है।

प्रस्तुत शोध आलेख में प्रशस्त ध्यान, धर्म एवं शुक्ल के अन्तर्गत ध्यान के विविध प्रयोग, योगशास्त्र, ज्ञानार्णव एवं अन्य ग्रन्थों में प्रतिपादित ध्यान के कुछ प्रयोग एवं आचार्य महाप्रज्ञजी द्वारा प्रतिपादित ध्यान के प्रयोगों की विशेष रूप से चर्चा की जाएगी।

जैन साहित्य में चार प्रकार के ध्यान का उल्लेख मिलता है– आर्तध्यान, रौद्रध्यान, धर्मध्यान एवं शुक्ल ध्यान।[3] जिनमें प्रथम ध्यान का प्रयोग अप्रशस्त है तथा अंतिम दो ध्यान का प्रयोग प्रशस्त है।

- **धर्मध्यान**– धर्मध्यान को सरल शब्दों में इस प्रकार भी कहा जा सकता है कि धर्म में चित्त को एकाग्र करना। धर्मध्यान के अन्तर्गत जो इसके प्रकार बतलाए गये हैं, वे ध्यान-साधना के महत्त्वपूर्ण प्रयोग हैं। वे इस प्रकार हैं–