

# જૈન ધ્યાન

ડૉ. જાગૃતિ નલિન ધીવાલા

M.A, M.Phil, Ph.D. (Jainism)



# જૈન ધ્યાન

જૈન ધર્મમાં ધ્યાન ખુબ જ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. શ્રમણ પરંપરાની નિર્ગૂંથ ધારા જે આજે જૈન પરંપરાનાં નામથી પ્રસિદ્ધ છે, તે પોતાના અસ્તિત્વ કાળથી જ “ધ્યાન સાધના” સાથે જોડાયેલી છે. અનંતા તિર્થંકર ભગવંતો ધ્યાનની ઉત્કૃષ્ટ પરાકાષ્ટામાં જ કેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત થયા છે.

જૈન ધર્મની ખાસ વિશેષતા એ છે કે, શુભધ્યાન દર્શાવતાં પૂર્વે અશુભ ધ્યાન દર્શાવે છે, જે નકારાત્મક તરફથી હકારાત્મક તરફનો માર્ગ છે. ગ્રંથોમાં ખાસ દર્શાવ્યું છે કે, શુભધ્યાનમાં જોડાતા પૂર્વે અવરોધક પરિબળરૂપ અશુભધ્યાન જાણવું-સમજવું આવશ્યક છે. અશુભ ધ્યાન એ આત્મા માટે અહિતકારી, નકારાત્મક અને અશુભ હોવાથી તેવા અશુભ-દુર્ધ્યાનથી સજાગ બની તેનાથી દુર રહેવું જરૂરી છે. તેથી જ આગમ ગ્રંથો અને અન્ય ધ્યાન વિષયક સાહિત્ય ગ્રંથોમાં પ્રથમ અશુભ એવા આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનને સમજાવવામાં આવ્યું છે, જે આત્માના વિકાસમાં અવરોધક પરિબળો છે, માટે તેને જાણી-સમજી તેનાથી અટકી અને ધર્મ ધ્યાનનાં અભ્યાસમાં આગળ વધવું.

# ધ્યાનની વ્યાખ્યા

ધ્યાન શબ્દ 'ધ્યે' ધાતુથી બન્યો છે. ધ્યેનો અર્થ છે 'અંતઃકરણમાં વિચાર કરવો, ચિંતન કરવું. શ્વાસ - ઉચ્છવાસને રોકીને શરીરને સમાધિસ્થ કરવું તે જ માત્ર ધ્યાન નથી, પરંતુ કાયાની સ્થિરતા સાથે કોઈ એક વિષય પર ચિત્તનું સ્થિર થવું તે ધ્યાન કહેવાય છે. 'એક ચિંતા નિરોધઃ ધ્યાનમ્ ।'

એક પર ચિત્તનો નિરોધ કરવો તે ધ્યાન છે. એટલે કે ચિત્તની / મનની એકાગ્રતા તે ધ્યાન છે. જૈન ધર્મમાં ધ્યાન એટલે એક વિષયમાં મનની અવસ્થા જે શુભ કે અશુભ બંને હોઈ શકે છે, ઉપરાંત સમયે-સમયે પરિસ્થિતિ કે સ્થાન પ્રમાણે મનોદશા પણ બદલાય છે અથવા અધ્યાત્મિકતાથી પણ મનની અવસ્થા બદલાય છે.

❖ ધ્યાનનાં પ્રકારો : જૈન ધર્મમાં ધ્યાનનાં પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) અશુભ ધ્યાન

(૨) શુભ ધ્યાન.

## (૧) અશુભ ધ્યાન : ખરાબ ધ્યાન.

જે ધ્યાન અવરોધરૂપ છે, હેય એટલે કે ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. આત્માને અહિતકારી, પીડાકારી છે, અશુભ કર્મબંધનું કારણ છે, પ્રશંસા યોગ્ય નથી માટે અપ્રશસ્ત ધ્યાન છે. જે ભવ-ભ્રમણનું કારણ છે, દુર્ગતિનું કારણ છે. અશુભ ધ્યાનનાં બે પ્રકાર છે. તે - ૧) રૌદ્રધ્યાન અને ૨) આર્તધ્યાન.

૧) રૌદ્ર ધ્યાન : અશુભ ધ્યાન : રૌદ્ર એટલે હિંસક, ફૂરતાયુક્ત ધ્યાન .

નિર્દયી વ્યક્તિઓનાં ફૂર અધ્યવસાય, ભાવ થવા તેને રૌદ્ર ધ્યાન કહેવાય છે. જેનું કારણ અતિ ક્રોધ, માન, માયા, લોભરૂપ કષાયો છે. તેનાં ચાર પેટા ભેદ છે.

૨) આર્તધ્યાન : અશુભ ધ્યાન : આર્ત અર્થાત્ દુઃખ, પીડાયુક્ત ધ્યાન .

કોઈપણ પ્રકારનાં દુઃખ, શોક કે મુશ્કેલીરૂપ નિમિત્તનાં પરિણામે થતું ચિંતન, એકાગ્રતા તે સર્વ આર્તધ્યાન છે. તેના ચાર પેટા પ્રકાર છે.

## (૨) શુભ ધ્યાન : પ્રશસ્ત ધ્યાન, કલ્યાણકારી ધ્યાન

શુભ એક વિષયમાં ચિત્તની એકાગ્રતા તે શુભ ધ્યાન છે. જે જીવનમાં આદરવા યોગ્ય-ઉપાદેય છે. જે આત્માને કલ્યાણકારી છે, જે શુભ કર્મબંધનાં - સુગતિનાં કારણરૂપ છે, ઉચ્ચ ગતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર છે. શુભધ્યાન એ આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે મન-વચન- કાયાની એકાગ્રતાને સમજાવે છે.

➤ શુભ ધ્યાનનાં મુખ્ય બે પ્રકાર છે.

૧) ધર્મધ્યાન

૨) શુક્લ ધ્યાન.

ધર્મધ્યાન એ પરંપરાએ મોક્ષનું કારણ છે, કારણ કે ધર્મ ધ્યાનનાં સતત અભ્યાસથી જ શુદ્ધ ધ્યાનરૂપ શુક્લ ધ્યાન જન્મે છે. અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બને છે. ધર્મધ્યાનથી દેવલોક અને શુક્લધ્યાનથી દેવલોક અને તેથી આગળ સિદ્ધગતિ મળે છે.

## ૧) ધર્મ ધ્યાન : શુભ ધ્યાન, પ્રશસ્ત ધ્યાન

ધર્મધ્યાન એ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ, શુભ વિચારોનો પ્રકાશ-પુંજ છે. કર્મ નિર્જરાનું અમોઘ સાધન છે. આત્મ-ઉત્થાનનો રાજમાર્ગ છે. શુભધ્યાનમાં જેનું ચિંતન કરવામાં આવે છે, તેના ચાર પેટા ભેદ છે.

## ૨) શુક્લ ધ્યાન : શુભ ધ્યાન , પરમ પ્રશસ્ત ધ્યાન

શુક્લ=ઉજ્જવળ, નિર્મળ. શુક્લધ્યાન એ આત્માની અત્યંત વિશુદ્ધ અવસ્થા છે. શ્રુતનાં આધારથી મનની આત્યંતિક સ્થિરતારૂપ ધ્યાન. શુક્લધ્યાનનાં ચાર પેટા ભેદ છે.

# ધ્યાનનું વર્ગીકરણ

અશુભ ધ્યાન  
(અપ્રશસ્ત ધ્યાન)

શુભ ધ્યાન  
(પ્રશસ્ત ધ્યાન)

રૌદ્ર ધ્યાન

આર્તધ્યાન

ધર્મ ધ્યાન

શુક્લ ધ્યાન

- ૧) હિંસાનુબંધી
- ૨) મૃષાનુબંધી
- ૩) સ્તેયાનુબંધી
- ૪) વિષયાનુબંધી

- ૧) અનિષ્ટ સંયોગ
- ૨) ઇષ્ટ વિયોગ
- ૩) રોગ-ચિંતા
- ૪) નિદાન કરણ

- ૧) આજ્ઞા વિચય
- ૨) અપાય વિચય
- ૩) વિપાક વિચય
- ૪) લોક સંસ્થાન વિચય

- ૧) પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર
- ૨) એકત્વ વિતર્ક અવિચાર
- ૩) સુક્ષ્મક્રિયા અપ્રતિપાતી
- ૪) વ્યુપરત્ ક્રિયા અનિવૃત્તિ

# શુભ અશુભ ધ્યાન – ગતિ અને ગુણસ્થાનનો સંબંધ

ધ્યાન	શુભ ધ્યાન = ગતિ અશુભ ધ્યાન = અશુભ ગતિ	ગુણસ્થાન
રૌદ્ર ધ્યાન	સામાન્ય રીતે નર્ક ગતિનું કારણ.	૫મા દેશવિરતિ ગુણસ્થાન સુધી હોય.
આર્તધ્યાન	તિર્યચ ગતિનું કારણ બને છે.	૬ઠ્ઠા સર્વવિરતિ ગુણસ્થાન સુધી હોય શકે.
ધર્મ ધ્યાન	મનુષ્ય અને દેવ ગતિનું કારણ.	નિશ્ચયથી=૭થી૧૨ગુણસ્થાન સુધી હોય શકે. વ્યવહારથી = ૬ઠ્ઠા સુધી અભ્યાસરૂપ ધર્મધ્યાન હોય.
શુક્લ ધ્યાન	ઉચ્ચ દેવ અથવા મોક્ષનું કારણ.	૧૧,૧૨,૧૩,૧૪માં ગુણસ્થાને આ ધ્યાન.



# જૈન યોગ

- ❖ ભારતીય ફિલસુફીમાં યોગ સંસ્કૃત શબ્દ છે. 'યુજ્' ધાતુ પરથી યોગ શબ્દ બન્યો છે. **યુજ્ = જોડાણ**. આ એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે, જેમાં 'આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ' સમાયેલું છે. મહર્ષિ પતંજલિ 'યોગદર્શન' ગ્રંથમાં 'ચિત્ત વૃત્તિઓનો નિરોધ તે યોગ' છે, તેમ દર્શાવી યોગનાં આઠ સોપાનો / આઠ પગથિયા સાથે 'અષ્ટાંગ યોગ'નું વર્ણન કર્યું છે. જેમાં પ્રથમ ચમથી અંતિમ સમાધિરૂપ ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા દર્શાવે છે.
- ❖ આઠ અંગોમાં પ્રથમ **પાંચ અંગ = બહિરંગ સાધન** તેમજ અંતિમ **ત્રણ અંગ = અંતરંગ** સાધનરૂપ છે. પહેલા-બીજા સોપાનનાં પાલનની સહાયતાથી સાધક દૈહિક ભાવથી છુટતાં છુટતાં ઉત્તરોત્તર આત્મા પોતાનો ઉત્કર્ષ સાધતા અંતિમ ધ્યેયરૂપ સમાધિ / મુક્તિ પદે પહોંચવા સમર્થ બને છે.

# અષ્ટાંગ યોગ

૧) યમ	અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનું પાલન.
૨) નિયમ	શૌચ=(શુદ્ધિ), સંતોષ, ત્યાગ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન આદિ.
૩) આસન	કોઈપણ અનુકુળ આસન જેનાથી ધ્યાન માટે એક સ્થાને સ્થિર રહી શકાય.
૪) પ્રાણાયામ	શ્વાસ પર નિયંત્રણ.
૫) પ્રત્યાહાર	પાંચ ઇન્દ્રિયોનાં વિષયોથી દૂરી.
૬) ધારણા	મન / ચિત્તને કોઈ વિશેષ ઉદ્દેશ્યમાં સ્થિર કરવું.
૭) ધ્યાન	ધ્યેય સાથે ચિત્તની એકાગ્રતા, ઊંડું ધ્યાન.
૮) સમાધિ	તન-મન-આત્માની સર્વોચ્ચ શાંતિ, ધ્યાનનું ઉચ્ચતમ બિંદુ.

❖ જૈન યોગ → જૈન દર્શન પ્રમાણે ‘મોક્ષેણ યોજનાદ્ યોગઃ’ = મન-વચન-કાયારૂપ યોગની જે પ્રવૃત્તિ મોક્ષ સાથે જોડાણ કરાવનાર છે તેને યોગ કહેવાય છે. સમ્યક્ -જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયની કોઈપણ આરાધના (સંવર, તપ, શ્રાવકાચાર, શ્રમણાચાર, સમિતિ-ગુપ્તિ, શુભ ધ્યાન, અનુપ્રેક્ષા આદિ સર્વ) એ બધું જ જૈન યોગનો ભાગ છે.

❖ આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજીએ જૈન યોગનાં રૂપમાં ખુબ જ યુક્તિપૂર્ણ પદ્ધતિથી સાધનામુલક તત્વોને પ્રસ્તુત કર્યા છે. તેઓશ્રીએ યોગનું વર્ણન કરતાં “યોગદ્રષ્ટિ સમુચ્યય” ગ્રંથમાં મહર્ષિ પતંજલિનાં અષ્ટાંગ યોગ સમાન જીવનાં અધ્યાત્મિક વિકાસક્રમને અષ્ટાંગ યોગ-દ્રષ્ટિનો માર્ગ આપ્યો છે. જેમાં જીવની યાત્રા પ્રથમ મિત્રા દ્રષ્ટિથી શરુ થઈ આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધતાં સમ્યક્ત્વને પામે છે અને તેથી પણ આગળ વધી ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વરૂપ પ્રભા દ્રષ્ટિ અને અંતિમ પરા દ્રષ્ટિ પર પુરી થાય છે.

# જૈન યોગની આઠ દ્રષ્ટિઓ અને અષ્ટાંગ યોગ = પ્રથમ ૪ ↓

યોગ-દ્રષ્ટિ	અષ્ટાંગ યોગ	આ અવસ્થામાં વ્યક્તિનાં ગુણ	બોધ -ઉપમા
૧) મિત્રા	યમ	અણુવ્રત પાળવાની ઈચ્છા	ઘાસનાં તણખલામાં અગ્નિ સમાન.
૨) તારા	નિયમ	ધર્મ ગમવા લાગે/ શ્રદ્ધા વધે	છાણમાંનાં અગ્નિ સમાન.
૩)બલ/ બલા	આસન	શ્રદ્ધા વધે / જિનવાણી સાંભળવાની ઈચ્છા થાય	કાષ્ઠમાં અગ્નિ રહે ત્યાં સુધી.
૪) દિપ્પા	પ્રાણાયામ	ધર્મમાં શ્રદ્ધા, પરંતુ હજુ આચરણ નહીં.	દિવામાં જ્યાં સુધી ઘી કે તેલ હોય અને અગ્નિ રહે ત્યાં સુધી.

સામાન્યથી આપણે ૧થી૪ દ્રષ્ટિનાં સ્તર પર જ હોઈએ છીએ. જેમાં વધતી-ઘટતી શ્રદ્ધા અને આચરણ હોય છે.

જીવને ૪થી દિપ્રા દ્રષ્ટિની પ્રાપ્તિ પછી સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ અને

મુક્તિની યાત્રા શરુ થાય છે = અંતિમ ૪ યોગ દ્રષ્ટિ. ↓

દ્રષ્ટિ	અષ્ટાંગ	વ્યક્તિનાં ગુણ	બોધ ઉપમા
૫) સ્થિરા	પ્રત્યાહાર	મહાવ્રત સાથે સંયમી જીવન, કષાયોની મંદતા.	હીરાનાં તેજ સમાન / રતનપ્રભા (સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ)
૬) કાંતા	ધારણા	સંયમમાં અપ્રમત્ત અવસ્થા	તારાપ્રભા (સમ્યક્ત્વ)
૭) પ્રભા	ધ્યાન	સુક્ષ્મ સંપરાય / કષાય	સૂર્યની પ્રભા
૮) પરા	સમાધિ	સયોગી કેવલી, સર્વજ્ઞ	ચંદ્રની પ્રભા

આ પ્રમાણે આચાર્ય શ્રી હરીભદ્રસૂરિજીએ જૈન યોગનો અર્થ સમજાવ્યો અને એ દ્વારા યોગ એ ફક્ત આશ્રવ અને કર્મબંધ નહીં, પરંતુ સંવર-નિર્જરા અને મોક્ષનું પણ કારણ છે. એ રીતે યોગની મહત્તા સમજાવી.

આભાર !