

श्रमण

आधुनिक विज्ञान, ध्यान एवं सामायिक

डॉ. पारसपाल अग्रवाल *

१. प्रस्तावना

इस लेख में यह दर्शाया जा रहा है कि आज पश्चिम जगत् के वैज्ञानिकों ने ध्यान (Meditation) को अनेक भौतिक लाभों के जन्मदाता के रूप में स्वीकार कर लिया है। हजारों वर्षों से जैन संस्कृति में गृहस्थ के लिए भी प्रतिदिन सामायिक करने की परम्परा रही है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम ध्यान या सामायिक के महत्त्व को समझकर इसका लाभ लें। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु इस लेख में ध्यान के बारे में पश्चिम के वैज्ञानिकों एवं डॉक्टरों के अनुसन्धान से प्राप्त निष्कर्षों का वर्णन करने के उपरान्त सामायिक का विश्लेषण किया गया है। यह भी बताया गया है कि सामायिक ध्यान का एक विशेष रूप है। सामायिक के विश्लेषण का उद्देश्य यह भी है कि हम सामायिक कों एक रूढ़ि की तरह न करते हुए उसको समझकर करें ताकि उसका आध्यात्मिक एवं भौतिक लाभ लक्षात ही हमारे जीवन में दृष्टिगोचर हो सके।

२. आधुनिक विज्ञान एवं ध्यान

अमरीका के प्रिसटन विश्वविद्यालय की एक वैज्ञानिक डॉ. पैट्रिशिया पैरिंगटन ने ध्यान मन्त्र अवस्था में कई व्यक्तियों पर कई प्रयोग इन वर्षों में किए। उनके निष्कर्ष उनके द्वारा लिखित पुस्तक 'फ्रीडम इन मेडिटेशन' में देखे जा सकते हैं। डॉ. पैरिंगटन ने सिद्ध किया कि ध्यान से ब्लडप्रेशर सामान्य होता है, कोलेस्ट्राल ठीक होता है, तनाव कम हो जाता है, हृदय रोगों की सम्भावना कम हो जाती है, याददाश्त बढ़ती है, डिप्रेशन के रोगी को भी लाभ होता है, इत्यादि.....इत्यादि।

अमरीका के ही उच्चकोटि के वैज्ञानिक डॉ. बेनसन ने भी इसी प्रकार के परिणाम उनके अनुसन्धान कार्यों द्वारा प्राप्त की।

* कुन्दकुन्द ज्ञानपीठ, इन्दौर में १२-१३ मार्च १९९६ को आयोजित जैन विद्या संगोष्ठी में पठित लेख

अमरीका के डॉ. रार्बर्ट एन्थनी^२ ने इनकी पुस्तक 'टोटल सेल्फ कॉन्फिडेंस' में ध्यान के २४ भौतिक लाभ गिनाने के बाद यह बताया कि ये सब लाभ तो साइड इफेक्ट, यानी अनाज के उत्पादन के साथ धास के उत्पादन की तरह हैं। मूल लाभ तो यह है कि आप ध्यान द्वारा आपकी आन्तरिक शक्ति के नजदीक आते हो। डॉ. एन्थनी ने जो २४ लाभ गिनाएँ उसमें तनाव व एलर्जी से मुक्ति, ड्रग एवं नशे की आदत से छुटकारा पाने में आसानी, अवस्थमा से राहत, ब्लडप्रेशर, कैंसर, कोलेस्ट्रल, हृदयरोग आदि में लाभ सम्मिलित हैं।

डॉ. आरनिश (अमरीका) ने उनकी पुस्तक 'रिवर्सिंग हार्ट डिजीज' में ध्यान का महत्व विस्तार से स्वीकार किया है। वे यह प्रचारित करते हैं कि हृदय रोग की बीमारी ध्यान से ठीक हो सकती है।

अमरीका में बहु प्रशंसित प्रग्न्यात चिकित्सक डॉ. दीपक चौपड़ा^३ ने उनकी पुस्तक 'परफेक्ट हेल्थ' में पृ. १२७ से १३० पर ध्यान को औषधि के रूप में वर्णन करते हुए प्रायोगिक आंकड़ों का विश्लेषण किया एवं कई तथ्यों का रहस्योदयाटन किया। ४० वर्ष से अधिक उम्र के ध्यान करने वाले एवं ध्यान न करने वालों की तुलना करने पर उन्होंने यह पाया कि जो नियमित ध्यान करते हैं उन्हें अस्पताल जाने की औसत आवश्यकता लगभग एक-चौथाई (२६.३%) रह जाती है। इसी पुस्तक में डॉ. चौपड़ा ने ब्लडप्रेशर एवं कोलेस्ट्रल के आंकड़ों द्वारा भी यह बताया है कि ध्यान करने से कोलेस्ट्रल का स्तर गिरता है व रक्तचाप सामान्य होने लगता है। हृदय रोग के आंकड़े बताते हुए डॉ. चौपड़ा लिखते हैं कि अमरीका में हृदयरोग के कारण अस्पतालों में प्रवेश की औसत आवश्यकता ध्यान न करने वालों की तुलना में ध्यान करने वालों को बहुत कम, मात्र आठवां भाग (१२.७%) होती है। इसी प्रकार कैंसर के कारण अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता ध्यान न करने वालों की तुलना में लगभग आधी (४४.६%) होती है। डॉ. चौपड़ा लिखते हैं कि आज तक ध्यान के मुकाबले में ऐसी कोई रासायनिक औषधि नहीं बनी है जिससे हृदय रोग या कैंसर की इतनी अधिक रोकथाम हो जाये। १९८० से १९८५ के एक ही चिकित्सा बीमा कम्पनी के सभी उम्रों के ६ लाख सदस्यों के आंकड़ों के विश्लेषण से यह भी ज्ञात हुआ कि ध्यान न करने वालों की तुलना में ध्यान करने वालों को डॉक्टरी परामर्श की औसत आवश्यकता आधी रही।

इस प्रकार के अनुसन्धान से प्रभावित होकर ही अमरीका के कई डॉक्टर कई बीमारियों के उपचार हेतु दवा के नुस्खे के साथ ध्यान का नुस्खा भी लिखने लगे हैं। ध्यान के नुस्खे के अन्तर्गत रोगी को ध्यान सिखाने वाले विशेषज्ञ के पास जाना होता है जो ध्यान सिखाने की फीस लगभग ६० डालर प्रतिघण्टा की दर से लेता है। अमरीका की कई चिकित्सा बीमा-कम्पनियाँ ध्यान पर होने वाले रोगी के इस खर्चे को दवा पर होने वाले खर्चे के रूप में मानने लगी हैं व इसकी भरपाई करती हैं।

अधिक क्या कहें, यहाँ तक कि डॉक्टरों के संगठन 'अमरीकन मेडिकल अशोसिएशन'^३ ने ८३२ पृष्ठों की एक पुस्तक 'फैमिली मेडिकल गाइड' लिखी है जिसमें पृ. २० पर विस्तार से यह बताया है कि जीवन को स्वस्थ बनाये रखने के लिए नियमित ध्यान करना चाहिए। पुस्तक के एक अंश का हिन्दी अनुवाद निम्नानुसार होगा:

"ध्यान करने की कई विधियाँ हैं किन्तु सभी का एकमात्र लक्ष्य है दिमाग को घबराहट एवं चिन्ताजनक विचारों से शून्य करके शान्त अवस्था प्राप्त करना।

कई संस्थाएँ एवं समूह ध्यान करना सिखाते हैं किन्तु यह आवश्यक नहीं है कि आप वहाँ जाकर ध्यान करना सीखें। अधिकांश व्यक्ति अपने आप ही ध्यान करना सीख सकते हैं। निम्नांकित सरल विधि को आप अपना सकते हैं :

१. एक शान्त कमरे में आराम से जाँच बन्द कर कुर्सी पर ऐसे बैठो कि जाँच जमीन पर रहे व कमर सीधी रहे।
२. कोई शब्द या मुहावरा ऐसा चुनो जिससे आपको भावनात्मक प्रेम या धृणा न हो (जैसे 'oak' या 'bring')। आप अपने होंठ हिलाएं बिना मन ही मन इस शब्द का उच्चारण बार-बार दुहराओ। शब्द पर ही पूरा ध्यान दो, शब्द के अर्थ पर ध्यान नहीं देना है। इस प्रक्रिया को करते हुए यदि कोई विचार या दृश्य दिमाग में आए तो सक्रिय होकर उसे भगाने का प्रयास मत करो एवं उस दृश्य या विचार पर अपना ध्यान भी केन्द्रित करने का प्रयास मत करो। किन्तु बिना होठ हिलाए आप मन ही मन जो शब्द बोल रहे हो उसकी ध्वनि पर ही अपना ध्यान केन्द्रित करो।
३. इस प्रक्रिया को प्रतिदिन दो बार ५-५ मिनट तक एक सप्ताह के लिए या जब तक कि दिमाग को अधिक समय के लिए विचार-शून्य करने के लिए प्रवीण न हो जाओ तब तक करो तत्पश्चात् ध्यान की अवधि धोरे-धोरे बढ़ाओ। शीघ्र ही देखोगे कि आप २०-२० मिनट के लिए ध्यान करने में समर्थ हो गए हो।

कुछ व्यक्तियों को शब्द के आश्रय के बदले किसी चित्र या मोमबत्ती आदि वस्तु का आश्रय लेना सरल लगता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इस प्रकार के किसी भी शान्त ध्यान से दिमाग को विचारों एवं चिन्ताओं से रिक्त करना।"

उक्त वर्णन अमरीकन मेडिकल एशोसिएशन ने दिया है। अन्य कई विराषज्ञों के वर्णन भी अन्यत्र देखे जा सकते हैं। अब हम उस विधि की चर्चा करते हैं जो जैन संस्कृति में सामायिक नाम से हजारों वर्षों से प्रचलित है।

३. सामायिक

तत्त्वार्थसूत्र के ९वें अध्याय में सामायिक चरित्र^४ एवं उत्तम संहनन वाले जीवों के ध्यान का उल्लेख हुआ है। वह कथन मुनि चरित्र की अपेक्षा से है। बिना व्यक्तिगत

अनुभूति के इस विषय पर लिखा जाना अर्थहीन सा होगा। यानी मुनि के दासानुदास की पंक्ति को मेरे जैसा सामान्य गृहस्थ इस विषय में लिखने में असमर्थ है। अतः गृहस्थों के लिए सामायिक की चर्चा करना ही इस लेख में अभीष्ट है।

गृहस्थों की ग्यारह प्रतिमाओं में तीसरी सामायिक प्रतिमा है :

दंसृण वथ् सामाङ्गय पोसृह सच्चित् रायृभत्ते य ।
बुंभारूंभपरिगग्ह अणुमण उहिङ्गु देसविरदो य ॥
(चारित्रपादुड़ - २२)

इसी प्रकार दूसरी प्रतिमा व्रतप्रतिमा है। इस प्रतिमा के अन्तर्गत ५ अणुव्रत, ३ गृणव्रत एवं ४ शिक्षाव्रत, इस प्रकार १२ व्रत होते हैं। आचार्य समन्तभद्र ने सामायिक को ४ शिक्षाव्रतों में से एक शिक्षाव्रत बताया है। परम्परा यह भी है कि अव्रती श्रावकों को भी यह प्रेरणा दी जाती है कि चाहे वे व्रती श्रावकों की तरह नियमित सामायिक न करें किन्तु यथासम्भव सामायिक अवश्य करें।

सामायिक की इस चर्चा का उद्देश्य यह है कि जो सामायिक करते हैं या कर रहे हैं उनको सामायिक की विशेषताएं भली-भाँति ज्ञात हो सके ताकि सामायिक में व्यतीत किए गए समय का उन्हें पूरा-पूरा लाभ मिल सके। इसके अतिरिक्त इस लेख का उद्देश्य यह भी है कि जो सामायिक नहीं कर रहे हैं वे भी पूर्ण रूप से या आंशिक रूप से, अपनी क्षमता एवं परिस्थिति के अनुसार, सामायिक जैसे बहुमूल्य रत्न को अपनाकर अपना आत्मिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य सुधार सकें।

सामायिक प्रक्रिया में निम्नांकित चरण होते हैं :

१. प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान, आलोचना, व समता भाव
२. वन्दना व स्तवन
३. कायोत्सर्ग एवं मन्त्र जाप

प्रचलित सामायिक पाठ^९ में इन सबका समावेश स्पष्ट दिखाई देता है। उक्त तीन चरणों में प्रथम दो चरण अन्तिम चरण की प्राप्ति की तैयारी हेतु हैं। तीसरा चरण यदि तीज़ारोणा है तो प्रश्नप एन्ड द्वितीय चरण भूमि को नर्म एन्ड नम बनाने हेतु है। सामायिक पाठ का मुख्य उद्देश्य प्रथम दो चरणों द्वारा व्यक्ति के तनाव को कम करना है। विकल्पों के जाल से बंधा व्यक्ति सीधे कायोत्सर्ग एवं जाप में प्रवेश करने में कठिनाई अनुभव करता है। समायिक पाठ की निम्नांकित पंक्तियों पर विचार करना उपयोगी होगा:

जो प्रमादवशि होय विराघे जीव घनेरे ।

तिनको जो अपराध भयो मेरे अघ ढेरे ॥

सो सब झूठो होउ जगतपति के परसादै ।

जा प्रसाद तैं मिलै सर्व सुख दुःख न लाधै ॥६॥

इन पंक्तियों का सन्देश यही है कि जो कुछ पाप कार्य पूर्व में किए हैं वे 'झूठे' हो जाएँ। बड़ा अजीब लगता है। जो कार्य हुआ है, वह तो हो चुका है, वह झूठा कैसे होगा? यहाँ जैनदर्शन कहता है कि जो तुश्शे हुआ उसमें तू तो निमित मात्र था। तू उन किए गए कार्यों का स्वामी अपने आपको मानता है यह तुम्हारी बड़ी गलती है। पूर्वकृत अच्छे कार्य का अहंकार एवं बुरे कार्यों का दर्द इसलिए है कि तू उन कार्यों का कर्ता स्वयं को मान लेता है। कर्ता न बनकर मात्र निमित समझ लेने से अहंकार एवं दुःख हल्के हो सकते हैं। अतः ऐसी त्रुटिपूर्ण मान्यता को सामायिक के समय में झूठी मान्यता के रूप में स्वीकारना लाभप्रद एवं उचित है।

पूर्वकृत कर्मों से इस प्रकार निवृत्ति पाने को आचार्य कुन्दकुन्द ने प्रतिक्रमण कहा है—

शुभ और अशुभ अनेकविधि, के कर्म पूरव जो किये ।

उनसे निवर्ते आत्म को, वो आत्मा प्रतिक्रमण है ॥

समयसार ३८३//

इसी प्रकार सामायिक के अन्तर्गत प्रत्याख्यान का अर्थ होता है भविष्य के समस्त कार्यों से निर्वृति, यानी भविष्य के संभावित कार्यों का भी अपने आपको कर्ता न मानकर निमित मानना। निमित की मान्यता स्वीकारते ही हमारी भावी कार्यसूची का भार कम हो जाता है। ज्ञानी को प्रति समय ऐसा ज्ञान रहता है। अशानी किन्तु जिज्ञासु साधक कम से कम कुछ मिनट के लिए अपने आगामी कार्य के बोझ को सामायिक के समय उतारता है।

वर्तमान के कार्यों का कर्ता न मानना आलोचना कहलाता है। प्रत्याख्यान व आलोचना के सम्बन्ध में भी इस प्रकार की विवेचना समयसार^१ में आचार्य कुन्दकुन्द ने की है।

समताभाव के अन्तर्गत साधक यह स्वीकारता है कि कोई भी पदार्थ या व्यक्ति बुरा नहीं है। समस्त पदार्थों एवं व्यक्तियों से मोह, राग, द्वेष, कम से कम सामायिक के काल में छोड़ने का संकल्प इस प्रक्रिया में होता है। आचार्य योगीन्दु देव^२ कहते हैं—

राग-द्वेष दो त्यागकर, धारे समताभाव ।

यह सामायिक जानना, भार्खैं जिनवर राव ॥

बुध महाचन्द्र कृत सामायिक पाठ में बहुत ही सुन्दर शब्दों में कहा है—

इस अवश्वर में मेरे सब सम कंचन अरु त्रण ।
महल मसान समान शत्रु अरु मित्रहि सम गण ॥
जापन मरण समान जानि हम समता कीनी ।
सामायिक का काल जितै यह भाव नवीनी ॥१३॥

आचार्य कुन्दकुन्द प्रवचनसार^{११} में समस्त अन्य द्रव्यों के प्रति माध्यस्थ भाव रखते हुए मात्र अपने आत्म-तत्त्व को ध्याने की प्रेरणा देते हैं—

जो सिद्धभन्तिजुत्तो उवगृहणगो दु सब्दधम्माणं ।
सो उवगृहणकारी सम्मादिष्टी मुणेयव्यो ॥

इतना सब मस्तिष्क में प्रवेश करने पर एवं सामायिक के समय संकल्पपूर्वक इतना सब स्वीकारने की उत्कट भावना से हमारे तनाव कुछ ही मिनट में हल्के हो सकते हैं। इससे अगले चरण में तीर्थकरों की वन्दना व स्तवनपूर्वक भक्ति के भावों से रहा सहा तनाव या विकल्पों का जाल भी कुछ समय के लिए हमारे मानस पटल से अदृश्य सा हो सकता है। भक्ति में ऐसी सामर्थ्य है। आचार्य कुन्दकुन्द समयसार^{१२} में ये ही भाव निमानुसार व्यक्त करते हैं :

असुहोवओगरहिदो सुहोवजुत्तो ण अण्णदवियम्हि ।
होज्ज मज्जात्योऽहं णावधगमप्पगं झारे ॥

अब अगला चरण है कायोत्सर्ग एवं मन्त्र-जाप का। कायोत्सर्ग ही सच्ची ध्यान की अवस्था है। विकल्पों को तोड़ने का विकल्प एवं भक्तिभाव का विकल्प भी इस चरण में न्यून हो जाता है। अपनी काया से भी पृथक् मात्र अपने चेतन-तत्त्व में स्थित होने का यह अवसर है। कायोत्सर्ग का अर्थ मात्र कायोत्सर्ग पाठ पढ़ना नहीं है। भोजन बनाने की विधि पढ़ने मात्र से भोजन नहीं बनता है। आचार्य अमृतचन्द्र का निम्नांकित कथन^{१३} विशेष ध्यान देने योग्य है—

अयि कथमपि मृत्वा तत्त्वकौतूहलीसन् ।

अनुभव भवमूर्तेः पार्श्ववर्ती मुहूर्तम् ॥

(समयसार कलश - २३)

इस कलश में आचार्य अमृतचन्द्र अज्ञानी जिज्ञासु को उपदेश देते हुए प्रेरणा दे रहे हैं कि अरे भाई! तू तत्त्वों का कौतूहली होकर, यानी नाटक के रूप में ही सही, अपने आपको मृत मानकर एक मुहूर्त के लिए अपने शरीर का पड़ोसी अनुभव कर।

इस कायोत्सर्ग के काल को महर्षि महेश योगी की भाषा में भावातीत ध्यान कहा जा सकता है। कर्म सिद्धान्त की भाषा में इस काल में पाप कर्मों का पुण्य में संक्रमण व कई कर्मों की निर्जा सम्भव है। आधुनिक वैज्ञानिक भाषा में यह कहा जा सकता है कि मन, वाणी एवं शरीर को विश्राम मिल गया है, आक्षोजन की खपत कम हो गई है, ब्लडप्रेशर सामान्य होने की दिशा में अग्रसर हो गया है, शरीर के समस्त पुर्जों का भटकाव रुकने से शरीर के पुर्जे स्वस्थ मार्ग की ओर बढ़ने लगे हैं। दार्शनिक जे. कृष्णमूर्ति^{१५} की भाषा में 'alert and effortless' यानी 'सावधान किन्तु प्रयासरहित' अवस्था की उपलब्धि है। आचार्य अमृतचन्द्र की भाषा में विकल्पजाल से रहित साक्षात् अमृत पीने वाली अवस्था है।^{१६} यह विश्व के ऊपर तैरने वाली अवस्था है जिसमें न तो कर्म किया जा रहा होता है और न ही प्रमाद होता है।^{१७} अध्यात्म की भाषा में ध्यान, ध्याता एवं ध्येय में अभेदपने की अवस्था है। भक्ति की भाषा में— 'पापं क्षणात्क्षयमुपैति शरीरभाजां'।^{१८}

यहाँ एक प्रश्न यह उपस्थित हो सकता है कि क्या इस स्तर की सामायिक हमसे सम्भव है? इसका उत्तर यही है कि प्रारम्भ में कठिन होता है। इसमें अभ्यास की आवश्यकता है। प्रारम्भ में विकल्प अधिक आते हैं किन्तु विकल्पों से थोड़ा भी परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। जैसे ही लगे कि विकल्प में हम उलझ गये हैं वैसे ही प्रभुनाम के मन्त्र के सहारे पर मन लगाना चाहिए। ज्यों-ज्यों ज्ञाता-द्रष्टा भाव यानी साक्षीभाव विकल्पों के प्रति अपनाते रहेंगे त्यों-त्यों हमारी सामर्थ्य बढ़ती जायेगी। ५ मिनट से प्रारम्भ करते हुए कायोत्सर्ग का काल कुछ महीनों के अभ्यास के बाद २०-२५ मिनट तक बढ़ाया जा सकता है। ऐसा सम्भव है, इस बात की पुष्टि पूर्व वर्णित अमरीकन मेडिकल ऐशोसिएशन की पुस्तक भी करती है।

इतना सब पढ़ने के बाद ऐसा भी किसी को लग सकता है कि ऐसा वर्णन तो मुनियों के लिए मुनने में आता है। गृहस्थ अवस्था में इतना कैसे सम्भव हो सकता है? इसका उत्तर स्वयं अनुभव करके या शास्त्रों से प्राप्त किया जा सकता है। आचार्य समन्तभद्र रत्नकरण्डश्रावकाचार में स्पष्ट रूप से लिखते हैं—

सामायिके सारम्भाः परिग्रहा नैव सन्ति सर्वेऽपि ।

चेलोपसृष्टमुनिरिव, गृही तदा याति यतिभावम् ॥

(रत्नकरण्डश्रावकाचार - १०२)

इसका अर्थ यह है कि सामायिक के समय गृहस्थ के आरम्भ एवं परिग्रह नहीं रहते हैं अतः उस समय गृहस्थ भी ऐसे ध्यानस्थ मुनि की तरह हो जाता है, जिस पर किसी ने उपसर्ग किया हो और कपड़े ढाल दिए हों।

यहाँ इतना विशेष है कि ये कथन चरणानुयोग की अपेक्षा हैं। करणानुयोग की अपेक्षा गृहस्थ एवं मुनि में बहुत अन्तर रहता हो है।

४. सामायिक एवं ध्यान

आधुनिक प्रचलित ध्यान में किसी शब्द या चित्र या दृश्य के सहरे या बिना किसी सहरे अपने मस्तिष्क को विकल्पों से बचाया जाता है। सामायिक क्रिया में भी अन्ततोगत्वा निर्विकल्पता पर ही जोर है। फिर भी निम्नांकित तथ्य ध्यान देने योग्य हैं :

१. अरिहंत की ध्यानस्थ मूर्ति के दर्शन जिसने किए हैं और बार-बार जिसे दर्शन करने का सुअवसर प्राप्त होता है उसके लिए ध्यान की दशा की प्राप्ति अधिक सरल हो सकती है।
२. माना कि धन १०० रु. है और धन १०० रु. है, इन दोनों में बहुत अन्तर है। अध्यात्म में यह मानने की आवश्यकता नहीं होती है कि मैं देह, मन, वाणी आदि से भिन्न हूँ। अध्यात्म में तो इसे एक सच्चाई के रूप में स्वीकारा जाता है। आचार्य कुन्दकुन्द प्रवचनसार^{१३} में कहते हैं—

नाहं देहो न मनो न चैव वाणी न कारणं तेषां ।

कर्ता न न कारणिता अनुमन्ता नैव कर्तृणाम् ॥

(प्रवचनसार संस्कृत छाया—१६०)

इसका भावार्थ यह है कि मैं न शरीर हूँ, न मन हूँ, न वाणी हूँ, न इनका कारण हूँ, न इनका कर्ता हूँ, न करने वाला हूँ, और न ही करने वाले की अनुमोदना करने वाला हूँ। इस प्रकार के ज्ञान एवं आस्था से सामायिक प्रतिक्रमण आदि, भाव जाग्रत होना सरल हो जाते हैं एवं इससे विकल्पों में कमी अधिक सरलता से की जाती है। भौतिकवादी को इसके विपरीत स्थूल विकल्पों का ध्यान की प्रक्रिया में कुछ मिनट के लिए भी उपशम करना अधिक कठिन होता है।

३. सामायिक को प्रतिदिन करने की शिक्षा एवं संस्कार जहाँ हजारों वर्ष से दिये जाते हों वहाँ उसमें आस्था होने पर ध्यान का कार्य भी सुगम हो सकता है।

४. उपसंहार

सारांश यह है कि हृदय रोग, ब्लडप्रेशर, अनिद्रा, तनाव, कैंसर, एलर्जी आदि कई बीमारियों से बचाव एवं छुटकारा पाने तथा आत्म शान्ति एवं आध्यात्मिक लाभ हेतु प्रतिदिन एक-दो बार, एक-दो घण्टी के लिए एकान्त में बैठकर शरीर, मन एवं वाणी को एक साथ विश्राम देने का अभ्यास करना चाहिए। सामायिक के रूप में ऐसा करने का उपदेश जैनाचार्वों ने हजारों वर्षों पूर्व दिया है। यही बात आज के वैज्ञानिक एवं डॉक्टर

भी मेडिटेशन या ध्यान की शब्दावली में कह रहे हैं। जिसका लाभ प्रयोगों द्वारा वर्तमान में देखा जा चुका है। नाम हम चाहे जो दें, मेडिटेशन कहें या भावातीत ध्यान कहें, प्रेक्षाध्यान करें या सामायिकध्यान कहें, महत्वपूर्ण यह है कि इसे हम जीवन में भौतिक एवं आत्मिक लाभ हेतु अपनाएँ।

सन्दर्भ

१. Robert Anthony, 'The ultimate secrets of total self confidence', (Berkley Books, New York, 1984)
२. Deepak Chopra, 'Perfect Health', (Harmony Books, New York, 1991)
३. The American Medical Association : Family Medical Guide, (Random House, New York, 1987).
४. सामायिकच्छेदोपस्थापनापरिहारविशुद्धिसूक्ष्मसापराययथाऋतमिति चारित्रं।
आचार्य उमास्वाति, तत्त्वार्थसूत्र, सूत्र ९.१८
५. उत्तमसंहनस्यैकाग्रचित्तानिरोधो ध्यानमांतर्मुहूर्तात्॥ ९.२७
तत्त्वार्थसूत्र ९.२७
६. आचार्य कुन्दकुन्द, चारित्रिपाहुड - गाथा २२
७. दुध महाचन्द्र कृत सामायिक पाठ, 'कालं अनन्तं भ्रम्यो जग मे.....'
८. आचार्य कुन्दकुन्द, समयसार, गाथा ३८३
९. समयसार गाथा क्रं. ३८४ से ३८६
१०. आचार्य योगीन्दुदेव, योगसार, गाथा १००
११. आचार्य कुन्दकुन्द, प्रवचनसार, गाथा १५९
१२. आचार्य कुन्दकुन्द, समयसार, गाथा २३३
१३. आचार्य अमृतचन्द्र, समयसार कलश २३
१४. Asit Chandmal, The Times of India : The Sunday Reviews (Delhi) July 30, 1985, Page 8.
"Krishnamurti said, 'Be totally alert, and make no effort.'"
१५. आचार्य अमृतचन्द्र, समयसार कलश क्रं. ६९ की अन्तिम २ पंक्तियाँ निम्नानुसार हैं:
“विकल्पजात्क्युतशान्तचित्तास्तएव साक्षादमृतं पिबति”

१६. आचार्य अमृतचन्द्र, समयसार कलश क्र. १११ की अन्तिम २ पंक्तियाँ निम्नानुसार हैं :

“विश्वस्योपरि ते तरंति सततं ज्ञानं भवतः स्वयं
ये कुर्वन्ति न कर्म जातु न वशं याति प्रमादस्य च”

१७. आचार्य मानतुंग, आदिनाथ स्तोत्र, श्लोक क्र. ७

१९. आचार्य समन्तभद्र, रत्नकरण्डश्रोवकाचार, श्लोक क्र. १०२

१९. आचार्य कुन्दकुन्द, प्रवचनसार गाथा क्र. १६०

प्रोफेसर, भौतिक विज्ञान विभाग
विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)
(बी.- २२० विवेकानन्द कालोनी, उज्जैन म. प्र. ४५६ ०१०)