

वर्ष - 12, अंक - 4, अक्टूबर 2000, 67 - 74 से पुनर्मुद्रित

## अर्हत् वचन

कुन्दकुन्द ज्ञानपीठ, इन्दौर

# जैनागम, आधुनिक वैज्ञान एवं हमारे दैनन्दिन जीवन में ध्यान

■ पारसमल अग्रवाल \*

## विशेष स्तम्भ - आगम का प्रकाश : जीवन का विकास

अर्हत् वचन की लोकप्रियता एवं समसामयिक उपयोगिता में अभिवृद्धि एवं इसके पाठकों को जिनागम के गूढ़ रहस्यों से सहज परिचित करने हेतु हम एक स्तम्भ 'आगम का प्रकाश - जीवन का विकास' प्रारम्भ कर रहे हैं।

इस स्तम्भ के अन्तर्गत हम ऐसे लघु शोध आलेख या टिप्पणी प्रकाशित करेंगे जिनमें निम्नांकित विशेषताएँ हों -

1. जैनागम का कोई मूल उद्भरण अवश्य हो।
2. हमारे जीवन में सीधा उपयोगी हो। अर्हत् वचन के पाठक इस स्थल पर अपने जीवन के विकास / सुख / शांति के लिये कुछ प्राप्त करने के उद्देश्य से इस अंक की उत्सुकता से प्रतीक्षा करें व उन्हें अवश्य इससे कुछ शांति मिले।
3. जैन दर्शन के कोई कम प्रचारित या दबे हुए पक्ष की जीवन में महत्ता उद्घाटित होती हो।
4. नवीन वैज्ञानिक अनुसंधानों के परिप्रेक्ष्य में महत्वपूर्ण हो।

उपर्युक्त 4 बिन्दुओं में प्रथम दो आवश्यक हैं व शेष 2 आवश्यक तो नहीं किन्तु हो जाये तो अच्छा है। वर्ष - 12, अंक - 3, जुलाई 2000 में हम जैनागम में प्राणायाम एवं ध्यान - पारसमल अग्रवाल लेख प्रकाशित कर चुके हैं।

— सम्पादक

## प्रस्तावना

मैडिटेशन या ध्यान द्वारा स्वास्थ्य - सुधार एवं स्वास्थ्य - रक्षा कुछ वर्षों में पश्चिम जगत में भारतीय व्यक्तियों के माध्यम से प्रारम्भ होकर प्रचलित हो रही है। इस विषय में कई प्रश्न पैदा होते हैं - ध्यान कैसे किया जाये? ध्यान क्या वास्तव में लाभदायक है? जैनाचार्यों का ध्यान के बारे में क्या मत है? एवं इसका आध्यात्मिक पक्ष क्या है? इस लेख में इन बिन्दुओं पर संक्षिप्त चर्चा प्रारंभ करने के पूर्व यह जानना उचित होगा कि जैनाचार्यों का प्रमुख उद्देश्य आत्मिक लाभ रहा है व आधुनिक पाश्चात्य जगत का उद्देश्य स्वास्थ्य लाभ है। आत्मिक लाभ के साथ जो पुण्य बंध एवं पापों का क्षय होता है उसमें स्वास्थ्य लाभ हो जाना जैनाचार्यों ने भी वर्णित किया है (किन्तु उनके लिए यह गौण बात थी)।

इस लेख के प्रथम भाग में ध्यान का जैन शास्त्रों के अनुसार वर्णन करने के उपरान्त भाग 2 में यह बतायेंगे कि इस शास्त्रीय वर्णन के अनुसार एक सामान्य व्यक्ति के लिए सरल शब्दों में ध्यान का विवरण क्या है। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा वर्णित ध्यान की विधि का विवरण भी इस भाग में किया है। भाग 3 में हम यह बतायेंगे कि आधुनिक वैज्ञानिक ध्यान के विषय में क्या कहते हैं।

\* Chemical Physics Group, Department of Chemistry, Oklahoma State University, STILLWATER  
OK 74078 U.S.A.

paras\_agrawal @ hotmail.com.

## भाग 1 : जैनागम एवं ध्यान

तत्त्वार्थ सूत्र में आचार्य उमास्वामी ने 4 प्रकार के ध्यान <sup>1,2</sup> बताए हैं -

**आर्तरौद्रधर्म्यशुक्लानि ॥ तत्त्वार्थ सूत्र 9.28 ॥**

भावार्थ : ध्यान 4 प्रकार के होते हैं -

(1) आर्त ध्यान (2) रौद्र ध्यान (3) धर्म ध्यान (4) शुक्ल ध्यान।

इन चारों में से शुक्ल ध्यान<sup>3</sup> तो श्रुत केवली एवं केवली के ही होता है। धर्म ध्यान प्रमुखतया मुनिराज<sup>4</sup> के होता है व सम्यग्वृष्टि गृहस्थ<sup>5</sup> के भी संभव है। आर्तध्यान व रौद्र ध्यान तो गृहस्थ अवस्था में सामान्यतया चलता ही रहता है।<sup>6</sup>

इच्छित वस्तु या व्यक्ति का वियोग होने से, अप्रिय वस्तु या अप्रिय व्यक्ति के मिलने से, रोग या कष्ट आने से व चाह की ज्वाला में जलने सम्बन्धी जो चिन्तवन होता है वह आर्त ध्यान कहलाता है।<sup>7</sup>

हिंसा में लाभ, झूठ में लाभ, चोरी में लाभ व भोग सामग्री की रक्षा करने में लाभ के चिन्तवन को रौद्र ध्यान कहा जाता है।<sup>8</sup>

सामायिक पाठ में कहा है कि 'आर्त रौद्र द्वय ध्यान छाड़ि करहूँ सामयिक'। सामायिक धर्म ध्यान का एक रूप है।<sup>9</sup>। आर्त, रौद्र ध्यान से पाप का बंध होता है। इनको छोड़कर धर्म ध्यान करने से पाप का पुण्य में संक्रमण व पापों का क्षय होता है।

आत्मा, परमात्मा, कर्म व्यवस्था, सात तत्त्व, छः द्रव्य आदि का वीतराग भाव की प्रधानतापूर्वक व आर्त रौद्र ध्यान के अभाव सहित चिन्तवन धर्म ध्यान के अन्तर्गत आते हैं। भाग 3 के प्रकरण को ध्यान में रखते हुए धर्म ध्यान के एक भेद संस्थान विचय धर्मध्यान के एक प्रभेद पदस्थ ध्यान<sup>10</sup> का विवेचन यहां करना उचित होगा। इस संदर्भ में पिण्डस्थ<sup>11</sup>, कपस्थ<sup>12</sup>, रूपतीत<sup>13</sup>, आज्ञाविचय<sup>14</sup>, अपायविचय<sup>15</sup>, विपाक विचय<sup>16</sup>, संस्थान विचय<sup>17</sup> आदि का विवरण जानना भी उपयोगी होगा जिन्हें अन्यत्र देखा जा सकता है।

पदस्थ धर्म ध्यान के अन्तर्गत आर्त ध्यान एवं रौद्र ध्यान छोड़कर 3०, या णमोकार मंत्र, या किसी पवित्र मंत्र या अकारादि स्वर, या ककारादि व्यंजन के अवलंबन पूर्वक ध्यान होता है। आचार्य शुभचन्द्र के निम्नांकित दो श्लोकों द्वारा पदस्थ ध्यान का आशय अधिक स्पष्ट हो सकता है -

**पदान्यालम्ब्य पुण्यानि योगिभिर्द्विधीयते।**

**तत्पदस्थं मतं ध्यानं विचित्रनय - पारगैः ॥ ज्ञानार्णव - 38.1 ॥**

अर्थ : जिसको योगीश्वर पवित्र मन्त्रों के अक्षर स्वरूप पदों का अवलम्बन करके चिन्तवन करते हैं, उसको अनेक नयों के पार पहुंचने वाले योगीश्वरों ने पदस्थ ध्यान कहा है।

**द्विगुणाष्टदलाभोजे नाभिमण्डलवर्तिनि।**

**भ्रमन्तीं चिन्तयेद्व्यानी प्रतिपत्रं स्वरावलीम् ॥ ज्ञानार्णव - 38.3 ॥**

अर्थ : ध्यान करने वाला पुरुष नाभिमण्डल पर स्थित सोलह दल (पंखडी) के कमल में प्रत्येक दल पर क्रम से फिरती हुई स्वरावली का (अर्थात् अ आ इ ई उ ऊ ऋ ऋ लु लु ए ओ औ अं अः) चिन्तवन करे।

इसी सर्ग में आचार्य शुभचन्द्र ने 3०, णमोकार मंत्र सहित कई मन्त्रों की चर्चा

करते हुए साधक को मंत्र चुनने के विकल्प दिए हैं।

सामान्य बुद्धि से यहां एक प्रश्न आ सकता है कि किसी अक्षर 'अ' या 'आ' के ध्यान का क्या लाभ? इसका एक उत्तर शायद यह भी हो सकता है कि मन को जिस तरह भी आर्त-रौद्र ध्यान से हटाकर स्थिर किया जा सकता है उस तरह स्थिर करना अपने आप में एक ध्यान है। मन की स्थिरता न केवल आत्मदर्शन हेतु आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है किन्तु आज कई प्रयोगों से यह सिद्ध हो गया है कि यह मन की स्थिरता कई रोगों की औषधि भी है। आध्यात्मिक भाषा में यह कहा जा सकता है कि मन की स्थिरता से राग-द्वेष मन्द होते हैं व पापकर्मों का पुण्य में संक्रमण होता है जिसमें आत्मविकास के अतिरिक्त रोगों का क्षय भी हो सकता है। ज्ञानार्थ में आचार्य शुभचन्द्र कहते हैं -

अवर्णस्य सहस्रार्द्धं जपन्नानन्दसंभृतः।  
प्राज्ञोत्थेकोपवासस्य निर्जार्णं निर्जिताशयः॥ 38.53 ॥

अर्थ : जो अपने चित्त को वश में करके आनन्द से 'अ' इस वर्ण मात्र का पांच सौ बार जप करता है, वह एक उपवास निर्जारालूप फल को प्राप्त होता है।

इसी ग्रन्थ में 41 वें सर्ग में आचार्य शुभचन्द्र ने यह वर्णित किया है कि धर्म ध्यान के प्रभाव से भौतिक सुख सामग्री, निरोग शरीर, अहमिन्द्र, सुरेन्द्र व परंपरा से मोक्ष प्राप्ति होती है।<sup>18</sup>

#### भाग 2 : सामान्यजन ध्यान का लाभ कैसे लें?

जैनागम के अनुसार धर्म ध्यान तो ज्ञानी सम्यग्वृष्टि के ही संभव है। प्रश्न यह उठता है कि जैसे सूर्य का उदय होने के पहले ही ऊषाकाल में प्रकाश होने लगता है या रात्रि में भी एक दीपक से अंधकार में थोड़ी कमी हो जाती है उसी प्रकार एक सामान्य व्यक्ति जिसके सम्यक्त्व की किरण अभी प्रकट नहीं हुई है वह इस ध्यान की चर्चा का लाभ मिथ्यात्व की रात्रि में भी किस प्रकार ले सकता है इच्छाओं एवं वासनाओं की चंचलता को रोककर किसी एक शब्द या मंत्र पर ध्यान केन्द्रित करने से लाभ संभव है ऐसा पश्चिम जगत में कई प्रयोगों से प्रमाणित हुआ है। प्रिस्टन विश्वविद्यालय, अमेरिका की पैट्रिशिया कैरिंगटन<sup>19</sup> ने यह बताया कि ध्यान के भौतिक लाभ तो थोड़ा ध्यान करने से भी होते हैं; किन्तु प्रतिदिन एक घंटे से अधिक ध्यान करने पर व्यक्ति आध्यात्मिक होने लगता है। पश्चिम में ध्यान का भौतिक लाभ आज लाखों व्यक्ति ले रहे हैं। हजारों लेख व दर्जनों पुस्तकों ध्यान के बारे में पश्चिम में उपलब्ध हो रही हैं। जीवनोपयोगी जो भी पत्रिकाएँ अमेरिका में प्रकाशित होती हैं उनके लगभग प्रत्येक अंक में ध्यान की शिक्षा किसी - न - किसी रूप में होती है। कई अनुभवी आधुनिक एवं पुरातन विद्वान् ध्यान के बारे में विभिन्न विधियाँ बताते हैं। जैसे वस्त्र कई प्रकार के होते हुए भी यह विशेषता रखते हैं कि वे शरीर को ढकते हैं व सर्दी-गर्मी से रक्षा करते हैं, उसी प्रकार ध्यान की विधियों की भी मुख्य विशेषताएँ निम्नांकित होती हैं -

1. आर्तध्यान में कमी यानी अपनी परेशानियों, समस्याओं व अपनी इच्छाओं के विन्तवन में कमी।
2. रौद्रध्यान में कमी यानी पाप कार्यों की सफलता के विन्तवन में कमी व भौतिक उपलब्धियों के नशे में कमी।

3. मन को परमात्मा के रूप या किसी दृश्य या किसी शब्द (मंत्र) या शब्द-समूह या स्वयं की श्वाँस पर लगाकर केन्द्रित करना।
4. ध्यान करते हुए मन भटक जाये तो स्वयं को नहीं धिक्कारना या खेद नहीं करना किन्तु जब भी लगे कि मन भटक गया है तब वापस अपने चुने हुए मंत्र पर मन को लै आना।
5. उचित शान्त वातावरण व आसन (रीढ़ की हड्डी टेड़ी न हो, पेट ज्यादा भारी न हो)। सोने के ठीक पहले लम्बा ध्यान न हो अन्यथा ताजगी आने से निद्रा देरी से आयेगी।

आधुनिक डाक्टर भी प्रतिदिन ध्यान करने का सुझाव देते हैं। यह बात इस आधार पर भी कही जा सकती है कि अमेरिका के डाक्टरों की सर्वमान्य संस्था - अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा लिखित 832 पृष्ठों की पुस्तक - 'फैमिली मेडिकल गाइड'<sup>20</sup> के पृष्ठ 20 पर एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन ध्यान करने की सलाह दी है। ध्यान करने की विधि जो उस पुस्तक में प्रकाशित है उसका हिन्दी अनुवाद निम्नानुसार है -

'ध्यान करने की कई विधियाँ हैं किन्तु सभी का एकमात्र लक्ष्य है दिमाग की 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 -

1. एक शान्त कमरे में आराम से आँख बन्द कर कुर्सी पर ऐसे बैठो कि पाँव जमीन पर रहें व कमर सीधी रहे।
2. कोई शब्द या मुहावरा ऐसा चुनो जिससे आपको भावनात्मक प्रेम या धृणा न हो (जैसे OAK या BRING)। आप अपने हौंठ हिलाये 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 आये तो सक्रिय होकर उसे भगाने का प्रयास मत करो एवं उस दृश्य या विचार पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास मत करो; किन्तु बिना हौंठ हिलाये आप मन ही मन जो शब्द बोल रहे हो उसकी ध्वनि पर ही अपना ध्यान केन्द्रित करो।
3. इस प्रक्रिया को प्रतिदिन दो बार 5-5 मिनिट एक सप्ताह के लिये या जब तक कि दिमाग को अधिक समय के लिये विचार-शून्य करने के लिये प्रवीण न हो जाओ तब तक करो। तत्पश्चात् ध्यान की अवधि धीरे-धीरे बढ़ाओ। शीघ्र ही देखेंगे कि आप 20-20 मिनिट के लिये ध्यान करने में समर्थ हो गये हैं।

कुछ व्यक्तियों को शब्द 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।'

भाग 1 में वर्णित ध्यान का विवेचन एवं उक्त अमेरिकन मेडिकल एशोसिएशन की विधि व पूर्ववर्णित ध्यान की विशेषताओं को समझने के बाद एक व्यक्ति ध्यान का शुभारम्भ अपने जीवन में कर सकता है। सावधानी यह रखना है कि प्रारम्भ में यह लगभग 5 मिनिट के लिये हो व धीरे-धीरे समय 20-30 मिनिट तक बढ़ाया जाये। मानसिक रोगियों को मार्गदर्शक की सहायता व प्रामाणिक व्यक्ति की अनुमति के बिना ध्यान नहीं करना

चाहिये। ध्यान करने हेतु कौनसा मंत्र या आसन या समय श्रेष्ठ है यह व्यक्ति स्वयं धीरे-धीरे अनुभव द्वारा सीख सकता है। आधुनिक विद्वानों का मत है कि व्यक्ति की रुचि एवं परिस्थिति के अनुसार मंत्र, आसन, समय आदि में बदलाव संभव है। अध्यात्म में भी कई मंत्रों की विविधता आचार्यों ने वर्णित की है।

मन्दिर में प्रातःकाल खाली पेट व उचित आसनपूर्वक माला फेरने की परम्परा जैन संस्कृति में है। पूजा के समय बीच-बीच में 9 बार णमोकार मंत्र के जाप (लगभग 2 मिनट) की परम्परा भी सुविदित है। ये पदस्थ ध्यान के ही रूप हैं जो अति लाभदायक हैं आज के नये प्रयोग यह बताते हैं कि ये रूढ़ि मात्र न होकर परम रसायन हैं।

प्रश्न : मन भटकता है। मुख्य समस्या यह है कि मन की भटकन को कैसे रोका जाये ?

जैसे बड़े इन्टरव्यू या व्यापारिक निर्णय करते समय तत्काल बड़े लाभ की संभावना दिमाग में होने के कारण एक गृहस्थ उस समय उसकी अन्य समस्याएँ भूल जाता है, जैसे परीक्षा का पेपर देते समय एक विद्यार्थी इतना तल्लीन हो जाता है कि उसे कल का पेपर याद नहीं आता है, उसी प्रकार ध्यान से भौतिक लाभ पर पक्का विश्वास करते हुए पश्चिम में कई व्यक्ति ध्यान के समय मन की भटकन को कम करने में समर्थ हो जाते हैं। आध्यात्मिक विधि हेतु धर्मध्यान के विवरण में जो धार्मिक तथ्य बताये हैं उनका बारम्बार चिंतन करके पदस्थ ध्यान करने के पहले मन को इतना पक्का कर लेना होता है कि आत्मा तो जीवन की समस्याओं से परे है। समस्याएँ एवं उपलब्धियाँ क्षणिक हैं ; किन्तु आत्मा धूम्र है, आत्मा तो सच्चिदानन्दघन है। इनको मात्र समझना पर्याप्त नहीं है। इन तथ्यों पर पूर्ण विश्वास ध्यान के पूर्व ताजा करना होता है तभी आर्त व रौद्रध्यान से मन हटेगा व मन की चंचलता कम होगी।

### भाग 3 : ध्यान के भौतिक लाभ - आधुनिक विद्वानों की दृष्टि में

सम्यग्दृष्टि के धर्म ध्यान से न केवल आध्यात्मिक लाभ होता है अपितु भौतिक लाभ भी होता है - ऐसा आचार्यों ने कई स्थलों पर वर्णित किया है।

सामान्य गृहस्थों द्वारा ध्यान करने से लाभ के भी पश्चिम जगत में कई प्रयोग हुए हैं। प्रिस्टन विश्वविद्यालय की एक वैज्ञानिक डॉ. पैट्रिशिया कैरिंगटन<sup>21</sup> ने ध्यान मन अवस्था में कई व्यक्तियों पर कई प्रयोग किए। ध्यान अवस्था में ऑक्सीजन की खपत में कमी मापी जा चुकी है व मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन भी यंत्र द्वारा देख सकते हैं। ध्यानावस्था में मस्तिष्क अल्पा अवस्था में आ जाता है। उपकरणों द्वारा ध्यान मन अवस्था एवं सामान्य विश्राम अवस्था में अंतर देखा जा सकता है। डॉ. कैरिंगटन के कई निष्कर्ष उनके द्वारा लिखित पुस्तक 'फ्रीडम इन मेडिटेशन' में देखे जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि ध्यान से ब्लडप्रेशर सामान्य NORMAL होने लगता है, कोलेरिट्राल ठीक होता है, तनाव कम होता है, हृदय रोगों की संभावना कम होती है, याददाश्त बढ़ती है, डिप्रेशन के रोगी को भी लाभ होता है इत्यादि।

अमरीका के हारवर्ड मेडिकल स्कूल के वैज्ञानिक चिकित्सक डॉ. हर्बर्ट बेन्सन<sup>22</sup> के प्रयोग एवं उनकी पुस्तकें (1) The Relaxation Response (2) Timeless Healing भी ध्यान के सन्दर्भ में विश्वविद्यात हैं। सैकड़ों व्यक्तियों पर ध्यान के प्रयोगों द्वारा उन्होंने ध्यान व प्रार्थना पूजा के लाभ प्रमाणित किए हैं।

डॉ. आरनिश<sup>23</sup> (अमरीका) ने उनकी पुस्तक 'रिवर्सिंग हार्ट डिजीज' में ध्यान का अर्हत वचन, अक्टूबर 2000

महत्व विस्तार से स्वीकार किया है। वे यह प्रचारित करते हैं कि हृदय रोग की बीमारी ठीक करने में ध्यान भी एक प्रभावी औषधि है।

अमरीका की प्रसिद्ध पत्रिका टाइम ने 20वीं शताब्दी के सर्वश्रेष्ठ 100 Icons and Heroes में एक स्थान डॉ. दीपक चौपड़ा को दिया है। डॉ. दीपक चौपड़ा ने उनकी पुस्तक 'परफेक्ट हेल्थ'<sup>24</sup> में पृ. 127 से 130 पर ध्यान को औषधि के रूप में वर्णन करते हुए प्रायोगिक आँकड़ों का विश्लेषण किया एवं कई तथ्यों का रहस्योदयात्मन किया। 40 वर्ष से अधिक उम्र के ध्यान करने वाले एवं ध्यान न करने वालों की तुलना करने पर यह पाया कि जो नियमित ध्यान करते हैं उन्हें अस्पताल जाने की औसत आवश्यकता लगभग एक चौथाई (26.3 %) रह जाती है। इसी पुस्तक में डॉ. चौपड़ा ने बताया कि ध्यान से ब्लडप्रेशर एवं कोलेस्ट्राल 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 आठवाँ भाग (12.7 %) होती है। इसी प्रकार कैंसर के कारण अस्तपाल में भर्ती होने की आवश्यकता ध्यान न करने वालों की तुलना में लगभग आधी (44.6 %) होती है। डॉ. चौपड़ा लिखते हैं कि आज तक ध्यान के मुकाबले में ऐसी कोई रासायनिक औषधि नहीं बनी है जिसमें हृदय रोग या कैंसर की इतनी अधिक रोकथाम हो जाये। 1980 से 1985 के एक ही चिकित्सा बीमा कम्पनी के सभी उम्रों के 7 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 प्रयोगों एवं आंकड़ों से प्रभावित होकर 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 60 डालर प्रति घंटा 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 मानती हैं व इसकी भरपाई करती हैं।

#### उपसंहार

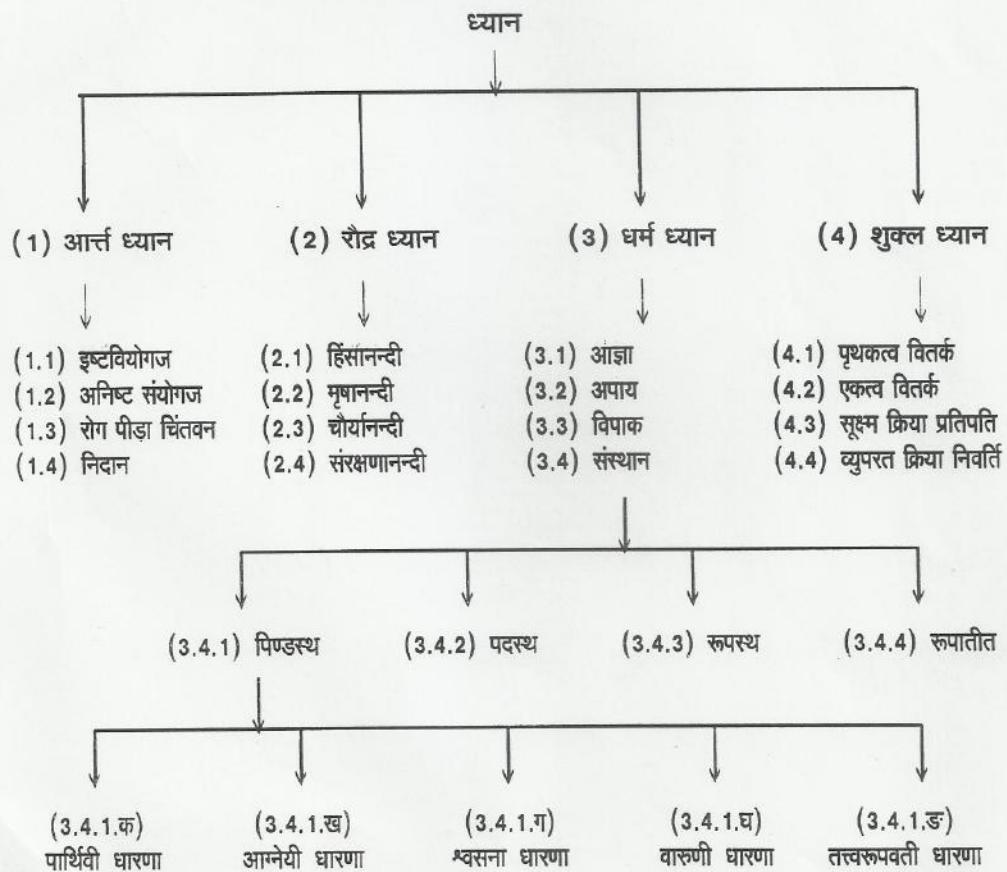
अमरीका के डॉ. राबर्ट एन्थनी<sup>25</sup> ने इनकी पुस्तक 'टोटल सेल्फ कान्फिडेन्स' में ध्यान से तनाव व एलर्जी से मुक्ति, ड्रग एवं नशे की आदत से छुटकारा पाने में आसानी, एस्थेमा में राहत, ब्लडप्रेशर, कैंसर, कोलेस्ट्राल, हृदयरोग आदि में लाभ बताया है। इस तरह ध्यान के 24 भौतिक लाभ गिनाने के बाद यह बताया कि ये सब तो 'साइड इफेक्ट' यानी अनाज के उत्पादन के साथ घास के उत्पादन की तरह हैं, मूल लाभ तो यह है कि आप ध्यान द्वारा आन्तरिक शक्ति के नजदीक आते हो। दार्शनिक जे. कृष्णमूर्ति ने ध्यान को 'सावधान किन्तु प्रयासरहित (Alert and Effortless) अवस्था की उपलब्धि कहा है। 'महर्षि' महेश्योगी मन के विश्राम पाने को भावातीत ध्यान कहते हुए ध्यान को आध्यात्मिक एवं भौतिक उपलब्धि का स्रोत बताते हैं। प्रेक्षाध्यान भी प्रेक्षक या ज्ञाता-दृष्टा के रूप में सक्रियता एवं निर्विचारता के रूप में मन की अचंचलता / विश्रामावस्था बताता है।

आध्यात्मिक दृष्टि से तो श्रेष्ठ लाभ तभी होता है जब निकांक्षित अंग की प्रधानतापूर्वक साधक किसी लाभ की चाह न रखे व किसी हानि से नहीं डरे, वह श्रद्धान में अपनी

आत्मा को लाभ-हानि से परे माने। श्रेष्ठ धर्मध्यान वाली अवस्था तो वह है जहां ‘पापं क्षणात्क्षयमुपैति शरीरभाजां’ (जहां प्राणियों के पाप क्षण भर में नष्ट हो जाते हैं - वैसे ही जैसे कि सूर्य से अंधेरा क्षण भर में नष्ट होता है)। आचार्य अमृतचन्द्र द्वारा वर्णित ‘विकल्पजाल से रहित साक्षात् अमृत पीने वाली अवस्था’ स्वरूप में गुप्त होने से प्राप्त होती है - यही ध्यान की परम अवस्था है<sup>26</sup> ज्ञानी की इस अवस्था को बहुत ही सुन्दर एवं कम शब्दों में आचार्य अमृतचन्द्र यों भी कहते हैं कि यह विश्व के ऊपर तैरने वाली अवस्था है जिसमें न तो कर्म किया जा रहा है और न ही प्रमाद होता है -

विश्वस्योपरि ते तरंति सततं ज्ञानं भवतः स्वयं  
ये कुर्वन्ति न कर्म जातु न वशं यांति प्रमादस्य च<sup>27</sup>

#### परिशिष्ट : जैनागम में वर्णित ध्यान के भेद - प्रभेद



## सन्दर्भ

1. आचार्य उमास्वामी, तत्त्वार्थसूत्र, अध्याय 9
2. आचार्य शुभचन्द्र, ज्ञानार्णव, श्री परमश्रुत प्रभावक मंडल, श्रीमद् राजचन्द्र आश्रम, आगास, गुजरात, 1995, सर्ग 25 से 42.
3. (क) सन्दर्भ 1, सूत्र 9.37 - 9.44; (ख) सन्दर्भ 2, सर्ग 42.
4. सन्दर्भ 2, श्लोक 28.25
5. सन्दर्भ 2, श्लोक 28.28
6. सन्दर्भ 2, श्लोक 25.39 एवं 26.36
7. सन्दर्भ 2, श्लोक 25.27 - 25.29, 25.31 - 25.33, 25.35, 25.36
8. सन्दर्भ 2, श्लोक 26.3
9. पारसमल अग्रवाल, 'आधुनिक विज्ञान, ध्यान एवं सामाधिक', श्रमण, जुलाई - सितम्बर 1996, पृ. 34 - 43
10. सन्दर्भ 2, सर्ग 38
11. सन्दर्भ 2, सर्ग 37
12. सन्दर्भ 2, सर्ग 39
13. सन्दर्भ 2, सर्ग 40
14. सन्दर्भ 2, सर्ग 33
15. सन्दर्भ 2, सर्ग 34
16. सन्दर्भ 2, सर्ग 35
17. सन्दर्भ 2, सर्ग 36
18. सन्दर्भ 2, श्लोक 41.12, 41.13, 41.15 - 41.17, 41.20, 41.25 - 41.27
19. Patricia Corrington, 'Freedom in Meditation', Kendall Park, NJ : Pace Educational System, 1984
20. The American Medical Association : 'Family Medical Guide', Random House, New York, 1987
21. सन्दर्भ 19 की तरह
22. Herbert Benson and Marg Stark, 'Timeless Healing : The Power and Biology of Belief', (Fireside, Rockefeller Centre, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY.10020, 1997)
23. Dean Ornish, 'Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease', (Ballantine Books, Random House, 1992)
24. Deepak Chopra, 'Perfect Health', (Harmony Books, N.Y., 1991)
25. Robert Anthony, 'Total Self Confidence : The Ultimate Secrets of Self Confidence', (Berkley Books, New York, 1984)
26. आचार्य अमृतचन्द्र, समयसार कलश, क्र. 69
27. आचार्य अमृतचन्द्र, समयसार कलश, क्र. 111

प्राप्त - 21.11.2000