रौद्र ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

भारत में अनेकों ध्यान पद्धतियां प्रचलित है। ध्यान के द्वारा मन को एकाग्र बनाया जाता है और शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। रौद्र ध्यान पर विचार करने से पूर्व लेश्याध्यान को समझना आवश्यक है। लेश्याध्यान में दो शब्द है– लेश्या और ध्यान। लेश्या का अर्थ है रंग और ध्यान का अर्थ है मन की एकाग्रता। शरीर के विभिन्न अवयवों पर रंगों के प्रयोग के द्वारा शरीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया को लेश्याध्यान कहते है। लेश्याध्यान रंगों का ध्यान है। माना जाता है कि जैसे लेश्या के रंग होते हैं वैसा ही व्यक्ति का आभामंडल बनता है। लेश्या अच्छी तथा बुरी दोनों ही प्रकार की होती है। आभामंडल शरीर के चारों ओर सूक्ष्म वलय होता है जिसे सामान्य आंखों से नहीं देखा जा सकता है।

लेश्याध्यान में रंगों के द्वारा बुरी लेश्या को अच्छी लेश्या में बदला जा सकता है जिससे आभामंडल भी शुद्ध हो जाता है। लेश्याध्यान भाव शुद्धि का प्रयोग है। भाव ही व्यक्ति के व्यवहार का आदि स्रोत है। अतः भाव–शुद्ध होने पर व्यवहार भी शुद्ध होता है। लेश्याध्यान के प्रयोग में संबंधित रंग को चमकता हुआ आभामंडल में काल्पनिक रूप से देखते है। तत्पश्चात् इसे श्वास के साथ शरीर के भीतर लेते है। जिस केन्द्र से रंग का सम्बन्ध होता है, उस केन्द्र से अमुख रंग के प्रकाश को आभामंडल में फैलाता हुआ देखते है। इसके बाद भावना की जाती है। लेश्याध्यान में प्रमुख पांच केन्द्र तथा उनके पांच रंग निर्दिष्ट किये गये हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से लेश्याध्यान का प्रयोग भाव–शुद्धि का प्रयोग है।

वैज्ञानिक दृष्टि से प्रत्येक रंग की अपनी तरंग दैर्ध्यता होती है तथा प्रत्येक रंग की अपनी प्रकृति होती है। ये तत्व व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। रंग–चिकित्सा में भी इन अतःस्रावी ग्रंथियों का सम्बन्ध रंग से होता है जिससे अनेक प्रकार के रोगों का उपचार किया जा सकता है। अतः ग्रंथियों के स्राव को भी रंगों के ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। शरीर में नौ चैतन्य केन्द्र है। इन केन्द्रों पर गहरे रंग का ध्यान करने से शरीर में परिवर्तन आता है।

नकारात्मक विचार शांत होते है और रचनात्मक ऊर्जा आती है। शरीर के कुछ स्थानों पर आत्मा का सघन प्रभाव है। जहां पर आत्मा का सघन निवास है उसे ही चैतन्य केन्द्र कहा जाता है। शरीर में सबसे प्रमुख केन्द्र ज्ञान केन्द्र है। यह केन्द्र शिखा के पास स्थित है। इस पर चमकीले रंग का ध्यान किया जाता है। शांति केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान किया जाता है। ज्योतिकेन्द्र पर चमकते चंद्रमा का सफेद रंग का ध्यान किया जाता है। विशुद्धि केन्द्र कंठ के पास स्थित है इस पर ध्यान किया जाता है। आनन्द केन्द्र हृदय के पास स्थित है इस पर पेड़ के पत्ते के हरे रंग का ध्यान किया जाता है। इस प्रकार शरीर में जितने भी केन्द्र है उन सभी पर विभिन्न रंगों का ध्यान करने से भाव परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

रौद्र ध्यान हिंसा, असत्य, चोरी और विषय भोगों की रक्षा के निमित्त होने वाली एकाग्र चिंता से सम्बन्धित है। रौद्र का अर्थ है– क्रूरता। जिसका चित्त क्रूर होता है जो प्रतिशोध के भाव रखता है। हिंसा की भावधारा सतत् बहती रहती है। दूसरों को गिराने में कुचलने में रस लेता है वह रौद्र ध्यान वाला व्यक्ति होता है। असत्य, चोरी, संग्रह, जो दूसरों को ठगने में कुशल होता है वह रौद्र ध्यान का अधिकारी होता है। हिंसानुबंधी, मृषानुबंधी, स्तेयानुबंधी और संरक्षणानुबंधी ये रौद्र ध्यान के चार भेद हैं।

अतिशय, क्रोधरूप पिशाच के वशीभूत होकर निर्दय अन्तःकरण वाले जीव के दो प्राणियों के बध बंधन, दहन, अंकन और मारण आदि का कार्य करते हैं। वे हिंसानुबंधी रौद्र ध्यन वाले होते हैं। मायाचारी और प्रवंचना के पाप से युक्त अन्तःकरण वाले जीव के पिशुन, असभ्य, असद्भूत आदि रूप वचनों में प्रवृत्त न होने पर भी जो उनके प्रति दृढ अध्यवसाय होता है वह मृषानुबंधी ध्यान है। असत्य झूंठी कल्पनाओं से ग्रस्त होकर दूसरों को ठगना, धोखा देने का चिंतन करना मृषावाद रौद्र ध्यान है। जो जीव क्रोध व लोभ से व्याकुल रहता है जिसका चित्त चेतन, अचेतन द्रव्य के अपहरण में संलग्न रहता है। चोरी सम्बन्धी कार्यों उपदेशों अथवा चोर प्रवृत्तियों में कुशल दिखता है वह स्तेयानुबंधी रौद्र ध्यान है। इस ध्यान में चौर्य कर्म के लिए निरन्तर व्याकुल रहना, चिंतित होना, दूसरों की सम्पत्ति के हरण से हर्षित होना आदि दुष्प्रवृत्तियां आती है। यह अतिशय निन्दा का कारण है।

क्रूर परिणामों से युक्त होकर तीखे अस्त्र शस्त्रों से शत्रुओं को नष्ट करके ऐश्वर्य तथा सम्पत्ति को भोगने की इच्छा रखना या शत्रु से भयभीत होकर अपने धन, स्त्री, कुपुत्र, राज्यादि के संरक्षणार्थ तरह–तरह की चिंता करना संरक्षानुबंधी रौद्र ध्यान है। हिंसा आदि में प्रवृत्त रहना, हिंसा आदि से सम्बन्धित प्रवृत्तियों में संलग्न रहना, अज्ञानवश हिंसा में प्रवृत्त होना, मरणान्तक हिंसा आदि करना रौद्र ध्यान के लक्षण है। रौद्र ध्यानी दूसरों को पीड़ा पहुचाने का उपाय सोचता रहता है। फलतः वह भी दूसरों के दुख से पीड़ित होता है। ऐहिक पारलौकिक भय से वह आतंकित रहता है। अनुकम्पा से रहित नीच कर्मों में निर्लज्ज एवं पाप में आनन्द मनाने वाला होता है। रौद्र ध्यान राग–द्वेष और मोह से व्याकुल जीव के होता है। वह संसार को विस्तार देने वाला तथा नरक गति का मूल कारण है।