

## धर्म ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

धर्म ध्यान आत्मविकास का प्रथम चरण है। यह ध्यान श्रुत, चारित्र एवं धर्म से युक्त होता है। धर्म ध्यान उसके होता है जो दस धर्मों का पालन करता है। वह इन्द्रियजयी होता है तथा प्राणियों के प्रति करुणा भाव रखता है। धर्म ध्यान का ध्याता यथार्थ वस्तु का ज्ञान और संसार के वैराग्य सहित होता है। इन्द्रियजयी, स्त्रीचित्त, मुक्ति का इच्छुक, आलस्यरहित, उद्यमी, शान्तपरिणामी, धैर्यवान और प्रशसनीय होता है। आज्ञा, अपाय, विपाक और संस्थान विचय ध्यान ये धर्म ध्यान के भेद हैं। किसी भी तर्क से बाधित न होने वाली एवं पूर्वापर विरोध से रहित सर्वज्ञों की आज्ञा को सन्मुख रखकर तात्विक रूप से अर्थों का चिंतन करना आज्ञाविचय कहलाता है। आगमों में प्रतिपादित तत्वों को ध्यान में रखकर एकाग्र होना धर्म ध्यान है। जिस ध्यान में राग-द्वेष, क्रोध आदि कषायों तथा प्रमाद आदि विकारों से उत्पन्न होने वाले कष्टों तथा दुर्गति का चिंतन किया जाता है वह अपायविचय कहलाता है। जिस ध्यान में प्रतिक्षण उत्पन्न होने वाले विभिन्न प्रकार के कर्मफल के उदय का चिंतन किया जाता है वह विपाकविचय है। जिस ध्यान में सम्पूर्ण लोकक संस्थान पर चिंतन होता है। द्रव्यों की विविध आकृतियों और पर्यायों को ध्येय बनाकर ध्याता एकाग्र होता है उसे संस्थान विचय कहते हैं।

भारत में अनेकों ध्यान पद्धतियां प्रचलित हैं। ध्यान के द्वारा मन को एकाग्र बनाया जाता है और शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। लेश्याध्यान में दो शब्द हैं- 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 हैं। लेश्याध्यान रंगों का ध्यान है। माना जाता है कि जैसे लेश्या के रंग होते हैं वैसे 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 हैं। तत्पश्चात् इसे श्वास के साथ शरीर के भीतर लेते हैं। जिस केन्द्र से रंग का सम्बन्ध होता है, उस केन्द्र से अमुख रंग के प्रकाश को आभामंडल में फैलाता हुआ देखते हैं। 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 दैर्घ्यता 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 हैं। इन केन्द्रों पर गहरे रंग का ध्यान करने से शरीर में परिवर्तन आता है। नकारात्मक विचार शांत होते हैं 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 हैं उन सभी पर विभिन्न रंगों का ध्यान करने से भाव परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। लेश्याध्यान में मुख्य तीन रंगों का चयन किया जाता है— चमकता श्वेत, लाल और पीला। ये तीनों रंग शुभप्रशस्त एवं मनोज्ञ हैं। लाल रंग का ध्यान करने से शक्ति केन्द्र और दर्शन केन्द्र जागृत होते हैं। पीले रंग का ध्यान करने से

आनंद केन्द्र जागृत होता है। श्वेत रंग से विशुद्ध केन्द्र, तैजस केन्द्र और ज्ञान केन्द्र जागृत होते हैं। दर्शन केन्द्र पर बाल सूर्य जैसे लाल रंग में ध्यान करने से ग्रंथियों पर नियंत्रण होता है। यह पिट्यूटरी ग्रंथि सक्रिय होने पर एड्रीनल ग्रंथि के स्राव को संयमित करती है। जिससे कामवासना, उत्तेजना और निषेधात्मक प्रवृत्तियां नियंत्रित रहती हैं। लाल रंग रीढ़ की हड्डी के मूलाधार चक्र का नियंत्रक है।

विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग, दर्शन केन्द्र पर अरुण रंग, ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग और ज्योतिकेन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान किया जाता है। इससे क्रमशः भावधारा की निर्मलता, वासनाओं का अनुशासन, अन्तर्दृष्टि का जागरण— आनन्द का जागरण, ज्ञान तन्तु की सक्रीयता और परमशान्ति, क्रोध, आवेग, आवेश, उत्तेजनाओं की शांति होती है।