

आर्त्त ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

आर्त्त ध्यान को समझने से पहले ध्यान के विभिन्न पक्षों पर विचार करना आवश्यक है। ध्यान क्या है? इसे जानने के लिए ध्यान को समझना है। ध्यान का अर्थ है— चंचलता का निरोध करना, चंचलता को कम करना। ध्यान का प्रारंभिक अर्थ है, एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास। जब एक आलंबन पर मन टिक गया हमने जो आलंबन लिया, उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई और चंचलता कम हो गई। ध्यान का पहला प्रस्थान है— चंचलता को कम करने का अभ्यास, एकाग्रता का अभ्यास। इन्द्रियां अपने विषय पर जाती हैं, वहा से हटा कर इन्द्रियों को भीतर ले जाना, बाहर की तरफ नहीं। इन्द्रियां जब बार—बार बाहर की तरफ जाती हैं, दृश्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचल हो जाती है।

मन बाह्य जगत के साथ सम्पर्क स्थापित नहीं कर सकता, इसका माध्यम इन्द्रियां ही हैं। पातंजल योगसूत्र के अनुसार जिस स्थान विशेष पर धारणा की जाती है, उस स्थान पर वृत्ति के समान रूप से निरंतर बने रहने को ध्यान कहते हैं— **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्**। ध्यान के समय चित्त अन्य विषयों से हट जाता है और केवल ध्येय विषयक वृत्ति का ही आवागमन होता है। ध्यान में तेल की धारा की तरह एक ही वृत्ति का प्रवाह होता रहता है। ध्यान मन को शान्त एवं एकाग्र कर अंतर्मुखी बनाने की एक अनूठी विधा है। यह साधक के भीतर स्थित काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग—द्वेष, अहंकार आदि विकारों को क्षीण कर देता है। तब साधक दिन भर के क्रियाकलाप करते हुए भी अपने भीतर स्थित परम चेतना के साथ जुड़ा रहता है।

धारणा में ज्ञानवृत्ति की निरंतरता नहीं होती है। वह त्रुटि या खण्डित होती रहती है। यह ज्ञानवृत्ति जब एक ज्ञान, एक रूप हो जाती है तो वह ध्यान की अवस्था कहलाती है। जैसे जल जिस पात्र में रखा जाता है, वह उसी का आकार ले लेता है, उसी प्रकार ध्यान की अवस्था में मन जिस वस्तु पर टिका हुआ है, वह उसी वस्तु के आकार वाला बन जाता है।

हमारे दो जगत हैं— एक जगत भीतर का तथा दूसरा बाहर का जगत। भीतर के जगत की संज्ञा भाव जगत। बाहर के जगत की संज्ञा है मानसिक जगत। भीतर में मन का कोई प्रभाव नहीं है। भाव विशुद्ध है तो समाधान है। इसलिये हम मन की सीमा को पार करे, भीतर जाए, भाव को विशुद्ध बनाएं, स्वास्थ्य तथा प्रसन्नता का रहस्य मिल जायेगा। ध्यान का मुख्य उद्देश्य मन को नियंत्रित करना है। जो हमारे सामने होता है, वह प्रत्यक्ष होता है। जो पीछे रहकर कार्य करता है, वह परोक्ष होता है। भाव और चित्र ये दोनों हमारे लिये परोक्ष हैं। मन हमारे लिये प्रत्यक्ष है इसलिये मन पर ज्यादा चिन्तन किया गया। मन को बहुत लोग जानते हैं। ध्यान के क्षेत्र में भी भाव, चित्र पर कम विचार हुआ है। चित्त हमारे भीतर की कल्पना है, जो मन के ज्ञानात्मक पक्ष का संचालन करता है। मन के दो पक्ष हैं— ज्ञानात्मक तथा भावात्मक। जो उसका ज्ञानात्मक पक्ष है, उसका संचालन चित्त के द्वारा होता है। जो उसका क्रियात्मक पक्ष है उसका संचालन भाव के द्वारा होता है।

आर्त्त ध्यान नकारात्मक विचार है। इसको दूर करने के लिए धर्म ध्यान करना चाहिए। आर्त्त ध्यान से ही संसार दुखी है। आकांक्षाएं आर्त्त ध्यान हैं। कामनाओं की पूर्ति नहीं होने से व्यक्ति दुखी होता है। बुरी आदतों को छोड़ने का प्रयास करना चाहिए। आर्त्त ध्यान बंधन का कारण है। जैन आगमों में ध्यान के चार प्रकारों का उल्लेख है। आर्त्त ध्यान, रौद्र ध्यान, धर्म ध्यान और शुक्ल ध्यान। आर्त्त और रौद्र संसार के कारण है। धर्म और शुक्ल ध्यान मुक्ति का कारण है। आर्त्त ध्यान अप्रशस्त और अशुभ है। अप्रशस्त ध्यान दुख देने वाला और प्रशस्त ध्यान मोक्ष का साधन है। आर्त्त ध्यान तिर्यच गति का, रौद्र ध्यान नरक गति का, धर्म ध्यान मनुष्य गति का तथा शुक्ल ध्यान देवगति का माना गया है।

आर्त्त ध्यान उसे कहते हैं जिसमें प्रिय का वियोग और अप्रिय का संयोग होने पर चिंतन की एकाग्रधारा होती है। वेदना में रोग आदि कष्टों में व्याकुल होना और निदान वैषयिक सुख प्राप्ति के लिए दृढ़ संकल्प करना आर्त्त ध्यान है। आक्रंदन करना, आंसु बहाना, शोक करना और विलाप करना आर्त्त ध्यान के लक्षण है। आर्त्त ध्यान राग—द्वेष और मोह से कलुषित प्राणी के होता है। वह अपने द्वारा किये गये भले—बुरे कार्यों की प्रशंसा करता है तथा धन सम्पत्ति के उपार्जन में उद्यत रहता है। विषयों में आसक्त होकर धर्म की उपेक्षा करता है। आर्त्त ध्यान

संसार रूप वृक्ष का बीज है। तिर्यच गति का मुख्य कारण है। इस ध्यान के कारण जीव हमेशा भयभीत, शोकाकुल, प्रमादि, कलहकरी, विषयी, निद्राशील, शिथिल और मूर्च्छाग्रस्त रहता है।

आर्त्त ध्यान विवेक शून्य होता है। राग-द्वेष के कारण प्राणी संसार में भ्रमण करता है। कुटिल अशुभ चिंतन के कारण उसकी अशुभ लेश्याएं कृष्ण, नील और कापोत होती है। ऐसे ध्यानी का मन आत्मा से हटकर सांसारिक वस्तुओं पर केन्द्रित रहता है। इच्छित या प्रिय वस्तुओं के प्रति अतिशय मोह के कारण उनके वियोग में या प्राप्त न होने पर प्राणी दुखी होता है। इस ध्यान को अशुभ कहा गया है। इसकी स्थिति छठे गुण स्थान तक होती है। यह ध्यान बुरा ध्यान है।