IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

जैन साधना में गुप्ति, समिति, अनुप्रेक्षा एवं परीषह

डॉ0 राजीव रंजन पाण्डेय, सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग आर0 बी0 जी0 आर0 कॉलेज, महाराजगंज, सिवान जय प्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा, बिहार

जैन **ध्यानयोग** के सहायक अंग, गुप्ति, समिति, अनुप्रेक्षा एवं परीषह प्रमुख है– इनके पालन से ही साधक **'अरिहंत'** स्थिति प्राप्त करता है; जिसे कैवल्य के साधन के रूप में जाना जाता है।

तीन गुप्ति– कायिक, वाचिक, मानसिक गतिविधियों को नियंत्रित करना, ताकि अशुभ प्रवृतियों को रोका जा सके तथा शुभ प्रवृति को धारण कर सके– 'सम्यग्योगनिग्रहः गुप्ति'।[1].

1. **मनोगुप्ति–** क्रोध, लोभ, मोह, धृणा, ईर्ष्या, राग आदि अशुभ भावों से मन को कलुषित होने से बचाना, क्षमाशील बनाना एवं पवित्र ध्यान में लगाने का प्रयास 'मनोगुप्ति' है।[2]
2. **वचनगुप्ति–** वाणी पर संयम व अनुशासन, आवश्यकता हेतु ही सत्य, उचित एवं सीमित शब्द बोलना एवं अवांछित समय में चूप रहना शामिल है।[3]
3. **कायगुप्ति–** शारीरिक गतिविध को इस प्रकार अनुशासिंत करना, जिससे कि बेवजह हिंसा न हो। जैसे – बंधन, छेदन, मारन, प्रसारण आदि।

पाँच समिति–

ईर्याभाषैषणादाननिक्षेपोत्तसर्गासमितिय'।[4]

समिति का अर्थ सवाधानीपूर्वक आचरण, संयम से है, जिससे कि बेवजह हिंसा न हो सके।

1. **ईयासमिति** में ध्यान रखना है कि गमन करते समय जीव हिंसा न हो।
2. **भाषासमिति** में कर्कश, हास्य, निंदा, आत्मप्रशंसा आदि वाणी दोष का परित्याग कर, परहित मीठा वचन बोलना चाहिए।[5]
3. **एषणासमिति** में आहार संबंधी शुद्धि–अशुद्धि पर ध्यान दिया जाता है।
4. **आदान निक्षेपण समिति** वस्तु को उठाने, रखने में ध्यान दिया जाता है कि बेवजह हिंसा से बचा जाय।
5. **उत्सर्ग (प्रतिष्ठापन समिति)**[6] में दूर एकांत देश में मल–मूत्र, थूक त्यागने पर विचार किया गया, जिससे कि सामुहिक संक्रमण से बचा जा सके।

जैन धर्म का केन्द्र **अहिंसा** है– गुप्ति व समिति दोनों में ध्यान रखा जाता है कि वह शरीर, मन व वाणी से बेवजह किसी को चोट न पहुँचे।

इच्छा निरोध का नाम ही **तप** है।[7] इच्छा निरोध में किया गया प्रयत्न, जो दिखता है, वह **बाह्य** तप है और जो स्वयं में दोष शुद्धि हेतु किया आन्तिरक प्रयत्न, **आभ्यान्तर** तप है। **दस धर्म** लक्षणों में क्षमा, मार्दव, आर्जव, शौच, सत्य, संयम, तप, त्याग, अकिंचन, संयम है।

12 अनुप्रेक्षा (भावना)

अनित्याशरण संसारैकत्व.....अनुचिन्तनभनुप्रेक्षा।।[8]

1. **अनित्यानुप्रेक्षा–** शरीरादि जितने भी भौतिक पदार्थ है, वो जल बुलबुले के समान अस्थिर है, ऐसा चिंतन 'अनित्यानुप्रेक्षा' है।
2. **अशरणाानुप्रेक्षा–** योगी संसार से विमुख होकर संसार त्याग हेतु अद्यत रहता है।
3. **संसारानुप्रेक्षा–** संसार के प्रति वैराग्य, वितृष्णा का उदय होना।
4. **एकत्वानुप्रेक्षा–** जीव अपने कर्म का भागी स्वयं है, सभी सांसारिक संबंध मिथ्या है– और वह अकेला ही मोक्ष अग्रसर होता है।
5. **अन्यत्वानुप्रेक्षा–** संसार इन्द्रियगोचर है– मैं अतीनिद्रय हूँ, संसार जड़ है, मैं चेतन हूँ, यह अनित्य है– मैं नित्य हूँ, ऐसी भावना करना है।
6. **अशुचित्वानुप्रेक्षा–** यह शरीर मांस, रूधिर, मज्जा, मलमूत्र का समुह है, रोगों का घर है– इसे 'स्नानविलेपन' से शुद्व नहीं हो सकता।
7. **आस्रवानुपेक्षा–** आस्रव से बंध होता है, साधक को मिथ्या आस्रवों से दूर रहना चाहिए।
8. **संवरानुप्रेक्षा–** संवर के कारणभूत पंचमहाव्रत, समिति, गुप्ति, धर्म, अनुप्रेक्षा एवं परीषह पर विजय पाना।
9. **निर्जरानुप्रेक्षा–** निर्जरा के स्वरूप की भावना करना।
10. **लोकानुप्रक्षा–** विश्व के सम्पूर्ण रचना दृष्टि पर चिंतन करना।
11. **बोधिदुर्लभत्वानुप्रेक्षा–** अनादि प्रपंचजाल में, विविध दुःखो के प्रवाह में, माहादि तीव्र आघात में, सहन करते हुए अपना शुद्ध चरित्र बनाये रखना।
12. **धर्मस्वाख्यातत्वानुप्रेक्षा–** समस्त प्राणियों के प्रति कल्याण भाव रखते हुए, मैं मोक्ष अग्रसर हूँ, मैं सभी अनुष्ठान पालन के लिए तत्पर रहूँगा।

22 परीषह–

क्षुत्पिासाशीतोष्णं दंशमशक.....प्रज्ञाज्ञानादर्शनानि।।[9]

चित्त को निश्चय एवं शुद्धि हेतु परीषहो पर विजय प्राप्त करना जरूरी है।

1. **क्षुधा परीषह जय–** क्षुधा को वश में करना।
2. **तृषा परीषह जय**– प्यास की असहाय वेदना को सहना।
3. **शीत परीषह जय–** शीत की वेदना को सहना।
4. **उष्ण परीषह जय–** उष्णता को सहना।
5. **नग्न परीषह जय–** किसी भी प्रकार के वस्त्र को न धारण करना।
6. **याचना परीषह जय–** किसी से किसी भी प्रकार की याचना न करना।
7. **अरति परीषह जय–** संसार के किसी भी पदार्थ में रागद्वोष का न होना।
8. **दंशमशक परीषह जय–** मच्छर कीट दंश को सहना।
9. **आक्रोश परीषह जय–** किसी भी व्यक्ति द्वारा कुवचन, अहितकर क्रिया करने पर क्रोधित न होना, क्षमा करना।
10. **रोग परीषह जय–** अनेक प्रकार के व्याधियों को सहन करते हुए मोक्ष के लिए प्रयत्नशील रहना।
11. **मलपरीषह जय–** शरीर के पसीने, रज को स्नानादि क्रिया द्वारा स्वच्छ रखना।
12. **तृणस्पर्श परीषह जय–** कांटे आदि चुभने पर खिन्न न होना।
13. **अदर्शन परीषह जय–** उग्र तप करने के बाद सिद्धि का प्रकट न होने पर, फलस्वरूप व्यथित न होना।
14. **प्रज्ञापरीषह जय–** अत्यंत ज्ञान संपन्न होने पर भी अभिमान न होना।
15. **सत्कारपुरस्कार परीषह जय–** पुरस्कृत होने पर अत्यंत हर्षित न होना, समान भाव बनाये रखना।
16. **शय्यापरीषह जय–** किसी भी स्थान पर, किसी तरह निद्रापूर्ति कर लेना।

17. **चर्य्या परीषह जय–** मार्ग गमन में किसी वाहन की अपेक्षा न करके, जीवों की रक्षापूर्वक गमन करना।
18. **वधवेधन परीषह जय–** दुष्ट पुरूषों द्वारा उत्पन्न दुःखादि को सहना।
19. **निषधा परीषह जय–** किसी भी स्थान पर आसन लगाने का अभ्यास होना।
20. **स्त्री परीषह जय–** स्त्री के किसी प्रकार के चेष्टाओं के प्रति आकर्षित न होना।

इस प्रकार जैन ध्यानयोग की पराकाष्ठा **'अरिहंत'** प्राप्ति हेतु त्रिरत्न, 14 गुणस्थान, 5 महाव्रत, गुप्ति, समिति, तप, धर्मलक्षण, 12 अनुप्रेक्षा, 22 परीषह, ध्यान प्रकार आदि साधन प्रक्रिया से गुजरना आवश्यक है। जैन के मुख्य 7 तत्व, जीव, अजीव, आस्रव, बन्ध, संवर, निर्जरा, मोक्ष है। सैद्वांतिक विवेचना में अनेकांतवाद, स्याद्वाद, नय आदि ज्ञान अभयास में होना चाहिए।

निष्कर्ष–

जैन धर्म का मुख्य केन्द्र **''अहिंसा परमोधर्मः''** है– उनके मनसा, वाचा एवं कायिक क्रिया में 'अहिंसा' को ध्यान में रखते हुए उत्तम व्रतों, गुप्ति, समिति, भावना, परीषह पालन की कठोर अनुशासनात्मक प्रक्रिया पर जोर दिया गया है, अपितु गृहस्थ के लिए कुछ छूट है। मोक्ष में हर वृतियों का निरोध आवश्यक है, अनेकांतक, स्याद्वाद, नय सि़द्धांतों के साथ, विचार भावना से ओतप्रोत साधना करना आवश्यक है। कठोर साधना, जैन की लोकप्रियता में बाधक है, हाँ, यह उन साधकों के लिए श्रेष्ठ है, जो अतिशय आदतों का शिकार हो चुके है, जिनका लत शीघ्र छूटता नहीं, बारम्बार पूर्ण वासनाओं में लिप्त हो जाता है, उनके लिए प्रथमतः हठपूर्वक वासनामयी मन को शुद्ध करने के लिए कठोर मार्ग जरूरी है, इस संदर्भ में जैन प्रथमतः श्रेष्ठ है।

संदर्भ–

1. आचार्य ज्इन्द्, योगसार दोहा 30, पृ0 336
2. कुन्दकुन्द, नियमसार, व्यवहार गाथा 66
3. वहीं, व्यवहार गाथा 67
4. उमास्वाति, तत्वार्थ सूत्र 9/5
5. कुन्दकुदाचार्य, नियमसार, गाथा 62 पद्मप्रभावमलधारिदेव द्वारा विरचित टीका, पृ0 121–122
6. वहीं, गाथा 65, पृ0 85
7. उमास्वाति तत्वार्थ सुत्र 9/19
8. वहीं, 9/7
9. वहीं, 9/9