

## ધર્મધ્યાન

‘ધરમધ્યાન’ (ધર્મધ્યાન) શબ્દ બહુ પ્રચલિત છે અને વિશાળ સામાન્ય અર્થમાં લોકોમાં વપરાય છે. માણસના જીવનમાં અનીતિ, દુરાચાર વગેરે વધી જાય છે ત્યારે વડીલો, મિત્રો તેને ‘ધરમધ્યાન’ તરફ વળવા માટે ભલામણ કરે છે. કેટલાક નિવૃત્ત માણસોને પોતે સમય કેવી રીતે પસાર કરે છે તે વિશે પૂછવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ ધર્મધ્યાનમાં સમય પસાર કરે છે તેવું કહે છે. આમ લોક-વ્યવહારમાં વિવિધ પ્રકારની ધર્મપ્રવૃત્તિ માટે ‘ધરમધ્યાન’ જેવો તળપદો શબ્દ સામાન્ય અર્થમાં રૂઢ થઈ ગયો છે; પરંતુ જેટલી જેટલી ધર્મપ્રવૃત્તિ છે તે બધીને ‘ધર્મધ્યાન’ના પારિભાષિક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ નહિ કહી શકાય. પારિભાષિક અર્થમાં ‘ધર્મધ્યાન’ એ ધ્યાનનો એક વિશિષ્ટ પ્રકાર છે. એટલે બધી જ ધર્મક્રિયાઓને ‘ધર્મધ્યાન’ તરીકે ઓળખાવવી તે શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ યોગ્ય નથી.

કેટલાક માણસો વ્યવહારમાં અનેક લોકોને વિવિધ પ્રકારની ધર્મ-ક્રિયાઓ અને બાહ્ય તપ કરતાં જોઈને એવું માનવા પ્રેરાય છે કે જૈન ધર્મમાં ધ્યાનને બહુ સ્થાન નથી. જૈન ધર્મ કરતાં બૌદ્ધ ધર્મમાં ધ્યાનનું સ્થાન વધારે મહત્વનું છે એવું પણ કેટલાક માને છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો જૈન શાસ્ત્રગ્રંથોમાં ધ્યાનને ઘણું જ મહત્વ અપાયું છે. છ પ્રકારના આત્મ્યંતર તપમાં ધ્યાનને સ્થાન અપાયું છે. કાયોત્સર્ગ ધ્યાનને તેથી પણ સવિશેષ ચડિયાતું ગણવામાં આવ્યું છે. એટલે ઘણા લોકોને ઉપવાસાદિ બાહ્ય તપશ્રયા વિશેષપણે કરતા જોઈને જૈન ધર્મમાં ધ્યાનને મહત્વનું સ્થાન નથી અપાયું એમ કહેવું તે માત્ર અજ્ઞાનમૂલક છે.

જૈન ધર્મમાં સામાયિક - પ્રતિકમણ, ચૈત્યવંદન વગેરે ક્રિયાઓમાં પણ કાયોત્સર્ગ દ્વારા ધ્યાનને સંલગ્ન કરી લેવામાં આવ્યું છે. પરંતુ સમુદાયમાં થતી એ ધ્યાનની પ્રક્રિયા જેટલી શુદ્ધ રીતે થતી જોઈએ તેટલી થતી નથી. આમ

એક અથવા અન્ય કારણે સૂક્ષ્મ ધ્યાનની પરંપરા જેવી ચાલવી જોઈએ તેવી જૈન ધર્મમાં હાલ ચાલતી નથી. એને લીધે સામાન્ય ગૃહસ્થોમાં ધ્યાનમાર્ગની પરંપરા ઘણે અંશે લુપ્ત થઈ ગયા જેવી સ્થિતિ છે. સાધુસમુદાયમાં ધ્યાનની પરંપરા હજુ પણ જોવા મળે છે અને અનેક મહાત્માઓના જીવનમાં આજે પણ ધર્મધ્યાનની પ્રક્રિયા જીવંત જોઈ શકાય છે. એવા મહાત્માઓ પ્રસિદ્ધિ અને પ્રશસ્તિથી દૂર હોય છે. એટલે ધ્યાનમાર્ગ દ્વારા સાધના કરવા ઇચ્છનારાઓનો પોતે એમની પાસે જવું જોઈએ.

‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’માં અષ્ટાંગ યોગનું મહત્વ વિશદ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે. યોગમાં પ્રવેશ કરનારને માટે અહિંસાદિ વ્રતો કેવાં ઉપકારક નીવડે છે તેનું મહત્વ પણ તેમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. અષ્ટાંગ યોગમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ક્રમે યોગની ઉત્તરોત્તર સાધના દર્શાવવામાં આવી છે. એમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ધ્યાનની સાધના કરતાં પૂર્વે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણા સિદ્ધ કરવાં અત્યંત મહત્વનાં છે. શ્રી હરિભદ્રસૂરિજીએ ‘યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય’માં આઠ યોગદૃષ્ટિનો ક્રમિક વિકાસ દર્શાવ્યો છે.

વર્તમાન સમયમાં અમુક વર્ગોમાં જિજ્ઞાસા અને રુચિને કારણે અથવા માત્ર દેખાદેખીથી, આધુનિક ગણવાની વૃત્તિથી ધ્યાનનો પ્રચાર વધ્યો છે અને કેટલાક લોકો ધ્યાન ધરવાનો સીધો પ્રયત્ન કરતા કે કરાવતા હોય છે, પરંતુ જીવનમાં જ્યાં સુધી યમ-નિયમ ન આવે ત્યાં સુધી ધ્યાનનું બહુ ફળ મળતું નથી. એટલે ધ્યાન ધરનારના પોતાના જીવનમાં નીતિ, સદાચાર, વ્યસનમુક્તિ, વિવિધ પ્રકારની વાસનાઓ અને એષણાઓ ઉપર સંયમ ઇત્યાદિ જ્યાં સુધી ન આવે ત્યાં સુધી તેને ધ્યાનનું બહુ સારું પરિણામ જોવા ન મળે તે સ્વાભાવિક છે. કદાચ કંઈક ફળ મળે તો પણ તે વધુ વખત ટકતું નથી.

જીવનમાં યમ-નિયમ આવ્યા વગર ધ્યાન નથી ધરી શકાતું એમ નહિ. એવી રીતે ધ્યાન ધરવાથી જીવનમાં ક્રમે ક્રમે યમનિયમ આવ્યા હોય, ભૌતિક જીવનમાં કંઈક સારું પરિણામ આવ્યું હોય એવું જોવા મળતું નથી એમ પણ નહિ કહી શકાય. એટલે યમ-નિયમ અને ધ્યાન પરસ્પરાવલંબી છે એમ એક દૃષ્ટિએ કહી શકાય. તો પણ પ્રથમ યમ-નિયમમાં દૃઢતા આવ્યા પછી ધરેલું ધ્યાન વધુ સારું અને વધુ સ્થિર બને છે અને ઉત્તમ ફળ આપે છે એમાં સંશય

નથી. સાચા આરાધકે તો પોતાના જીવનમાં પ્રથમ યમ-નિયમને એટલે કે સંયમ, નીતિ, ત્યાગ, સદાચારને સ્થાન આપવું જોઈએ. બધાં ઇન્દ્રિયસુખો રસપૂર્વક ભોગવવાની તીવ્ર લાલસા સહિત ધ્યાન ધરનારના જીવનમાં ખાસ પ્રગતિ થતી નથી.

ધ્યાન એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. મનુષ્યનું ચિત્ત અત્યંત ચંચળ છે. કોઈ એક વિષય ઉપર લાંબો સમય તે સ્થિર થઈ શકતું નથી કે સ્થિર રહી શકતું નથી. એ માટે અભ્યાસની સતત જરૂર છે. જે વિષયમાં માણસને વધુ રસ પડે તે વિષયમાં માણસ વધુ મગ્ન બની શકે છે. વ્યવહારજગતમાં, કારખાનાંઓમાં, ધંધામાં, રમતગમતમાં, નાણાંની લેવડદેવડમાં, વાહન ચલાવવામાં, વિદ્યાભ્યાસમાં, રસોઈ બનાવવામાં એમ અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં માણસના ચિત્તને જગતના બાહ્ય અને રૂપી પદાર્થોમાં મગ્ન થવું જેટલું સરળ છે તેટલું અમૂર્ત, અદૃષ્ટ કે કાલ્પનિક પદાર્થોમાં ચિત્તને સતત પરાવેલું રાખવું સરળ નથી.

મનુષ્યનું રાગદ્વેષથી ભરેલું સામાન્ય જીવન સતત બહિર્મુખ રહ્યા કરે છે. એથી એના ચિત્તની એકાગ્રતા બાહ્ય પદાર્થોમાં વિશેષ રહે છે. સ્થૂલ ઇન્દ્રિયાર્થ મનગમતા પદાર્થોમાં એનું ચિત્ત વધારે રોકાયેલું રહે છે. ભૌતિક આનંદને મેળવવા તે વધુ પ્રયત્નશીલ હોય છે. તેમ ન થાય ત્યારે માણસ નિરાશા, સંતાપ, કષ્ટ, પીડા, દુઃખ અનુભવે છે. ક્યારેક વધુ ઉગ્રતા આવે ત્યારે એના ચિત્તમાં ક્રૂરતા કે નિર્દયતાના ભાવો જન્મે છે; ક્યારેક એવા ભાવોને પરિણામે તે ખૂન, ચોરી, લૂંટ, પ્રપંચ વગેરે પ્રકારનાં મોટાં અપકૃત્યો પણ કરી બેસે છે. આ પ્રકારની અશુભ એકાગ્રતામાંથી ચિત્તને નિવૃત્ત કરીને શુભ, સૂક્ષ્મ, પારલૌકિક વિષયોમાં પરાવવું અને સ્થિર કરવું એ ઘણું અઘરું કાર્ય છે. એવું અઘરું કાર્ય કરનારા પણ અનેક સંતો, મહાત્માઓ આ જગતમાં છે.

ચિત્તના સ્થિર અધ્યવસાયને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. અધ્યવસાયના ત્રણ પ્રકાર છે : (૧) ચિંતા (ચિંતન), (૨) ભાવના અને (૩) અનુપ્રેક્ષા. એક મત અનુસાર ચિંતા અને ભાવનાથી જનિત એવા સ્થિર અધ્યવસાયને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. ચિંતાના તત્ત્વચિંતા, સ્વરૂપચિંતા વગેરે પ્રકાર અને ભાવનાના જ્ઞાનભાવના, દર્શનભાવના વગેરે પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

કોઈ પણ એક વિષય ઉપર ચિંતનધારા સ્થિર થઈ જાય છે ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે, પરંતુ ચિત્ત જ્યારે એક પદાર્થ ઉપરથી બીજા પદાર્થ

ઉપર અને બીજા પદાર્થ ઉપરથી ત્રીજા પદાર્થ ઉપર સહજ રીતે ગતિ કરે છે ત્યારે તેને ભાવના, ચિંતા કે અનુપ્રેક્ષા કહેવામાં આવે છે. એક મત પ્રમાણે ચિત્ત જ્યારે ચિંતા અને ભાવના દ્વારા કોઈ એક પદાર્થમાં સ્થિર થઈ ગયા પછી પાછું ફરે છે અને તે વખતે પદાર્થોનું જે પુનર્ચિંતન કરે છે તેને અનુપ્રેક્ષા કહે છે. અનુપ્રેક્ષા શબ્દના આધારે પણ આવો અર્થ ઘટાવવામાં આવે છે. અનુપ્રેક્ષામાં સામાન્ય રીતે વૈરાગ્યની અનિત્યાદિ બાર ભાવનાઓનું ચિંતન સવિશેષ હોય છે. એવી અનુપ્રેક્ષા પણ જ્યારે કોઈ એક ભાવનામાં સ્થિર થઈ જાય છે ત્યારે તે ફરી પાછી ધ્યાનમાં પરિણમે છે. એટલા માટે કેટલાક મહર્ષિઓ અનુપ્રેક્ષાનો પણ ધર્મધ્યાનમાં સમાવેશ કરે છે.

‘ધ્યાનવિચાર’ નામના ગ્રંથમાં ધ્યાનના નીચે પ્રમાણે ચોવીસ પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) ધ્યાન, (૨) પરમ ધ્યાન, (૩) શૂન્ય, (૪) પરમ શૂન્ય, (૫) કલા, (૬) પરમ કલા, (૭) જ્યોતિ, (૮) પરમ જ્યોતિ, (૯) બિન્દુ, (૧૦) પરમ બિન્દુ, (૧૧) નાદ, (૧૨) પરમ નાદ, (૧૩) તારા, (૧૪) પરમ તારા, (૧૫) લય, (૧૬) પરમ લય, (૧૭) લવ, (૧૮) પરમ લવ, (૧૯) માત્રા, (૨૦) પરમ માત્રા, (૨૧) પદ, (૨૨) પરમ પદ, (૨૩) સિદ્ધિ, (૨૪) પરમ સિદ્ધિ.

ચિત્તની વિવિધ અવસ્થાઓ, ધ્યાનમાં જવા માટે શ્વાસોશ્વાસ, નાડીઓ, દૃષ્ટિ વગેરેની પ્રક્રિયા, ધ્યાનના આલંબનરૂપ વિષયો અને તેમાં ચિત્તની લીનતા, ધ્યાન વખતે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિવિધ પ્રકારના સૂક્ષ્મ નાદનું શ્રવણ, કર્મક્ષયની પ્રક્રિયા, ગુણસ્થાનક, પંચપરમેષ્ટિના રૂપમાં પોતાના આત્માનું ચિંતન, સિદ્ધાત્માઓના ગુણનું ચિંતન ઇત્યાદિ અનુસાર ધ્યાનના આ ચોવીસ પ્રકારના પણ ઘણા જુદા જુદા પેટાપ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે. ધ્યાનનો વિષય અત્યંત વિશાળ, ગહન, સૂક્ષ્મ છે અને એમાં અનેક પ્રકારની અનુભૂતિઓ રહેલી છે. શ્વાસોશ્વાસનું અવલોકન, ચિત્તમાં પસાર થતા વિચારોનું અવલોકન, આત્માની વિભિન્ન અવસ્થાઓનું અવલોકન, પરમ સમાધિ, નિર્વિકલ્પતા, શૂન્યતાનો અનુભવ વગેરેનો સમાવેશ ધ્યાનના વિષયમાં આવી જાય છે.

ધ્યાનનો માર્ગ અત્યંત ગહન છે. અનુભૂતિનો એ વિષય છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર બધા જ ધ્યાતાઓની અનુભૂતિ એકસરખી ન હોઈ શકે.

તેમજ એકના એક ધ્યાતાને અમુક કક્ષા સુધી ધ્યાનના દરેક પ્રસંગે એકસરખી અનુભૂતિ ન રહે. એના ચિત્તના અધ્યવસાયોની તરતમતા પણ એકસરખી ન રહે. ધ્યાનની કેટલીક અનુભૂતિ એટલી બધી સૂક્ષ્મ હોય છે કે તે શબ્દમાં સંપૂર્ણપણે વર્ણવી શકાતી નથી. ઉપાધ્યાય યશોવિજય લખે છે :

નાગર સુખ પામર નવ જાણે, વલ્લભ સુખ ન કુમારી;  
અનુભવ વિણ તેમ ધ્યાનતણું સુખ, કોણ જાણે નરનારી ?

ધ્યાનના આલંબનના વિષયો અનુસાર પણ ધ્યાનની અનુભૂતિમાં વૈવિધ્ય રહે છે. તેવી જ રીતે ધ્યાન સાથે ધ્યાતાના દેહની આકૃતિ અને પ્રકૃતિ અનુસાર પણ ધ્યાનની અનુભૂતિમાં વૈવિધ્ય રહે છે.

ચિત્તની શક્તિ અપાર છે. એનો સંપૂર્ણ તાગ મેળવવાનું અશક્ય છે. જ્ઞાનાવરણીય કર્મના કાયોપક્ષમ અનુસાર જુદી જુદી વ્યક્તિની ચિત્તશક્તિ જુદી જુદી કક્ષાની હોવાનો સંભવ રહે છે.

ભગવાન મહાવીરસ્વામી અને એની પૂર્વેના કાળમાં વ્રજઋષભનારાયસંઘણના પ્રકારનાં શરીર હતાં. એટલે ધ્યાન ધરવાની તેઓની શક્તિ તે સમયે ઘણીબધી વિશેષ હતી. એવી શક્તિની કલ્પના અત્યારે આપણને ચમત્કારભરેલી, સહેલાઈથી માન્યામાં ન આવે એવી લાગવા સંભવ છે.

જૈન ધર્મમાં ધ્યાનના મુખ્ય બે પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) અશુભ ધ્યાન, અને (૨) શુભ ધ્યાન.

અશુભ ધ્યાનના બે પેટાપ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે : (૧) આર્તધ્યાન અને (૨) રૌદ્રધ્યાન.

શુભ ધ્યાનના પણ બે પેટાપ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે : (૧) ધર્મધ્યાન અને (૨) શુક્લધ્યાન.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનને દ્રવ્યધ્યાન તરીકે, ધર્મધ્યાનને ભાવધ્યાન તરીકે અને શુક્લધ્યાને પરમધ્યાન તરીકે પણ ઓળખાવવામાં આવે છે.

આર્તધ્યાનના ચાર પેટાપ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) અનિષ્ટ સંયોગ, (૨) ઇષ્ટ વિયોગ, (૩) રોગચિતા, (૪) અગ્ર શૌચ અથવા ભવાર્ત (ભવિષ્યની ચિંતા).

રૌદ્રધ્યાનના ચાર પેટાપ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) હિંસાનુબંધી, (૨) મૃષાનુબંધી, (૩) સ્તેયાનુબંધી અને (૪) પરિગ્રહાનુબંધી.

જ્યાં સુધી જીવનમાં અહમ્ અને મમત્વ ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, રાગ અને દ્વેષની ઉગ્ર પરિણતી ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના પ્રસંગો વારંવાર બન્યા કરે છે.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનમાં પ્રવર્તનાર જીવ અનેક પ્રકારનાં દુઃખ અનુભવે છે અને ચાર ગતિરૂપ સંસારમાં તેનું પરિભ્રમણ સતત ચાલ્યા કરે છે. અશુભ ધ્યાનમાં વર્તતો જીવ પાંચમા કે વધુમાં વધુ છઠ્ઠા ગુણસ્થાનક સુધી પહોંચી શકે છે. એવા અશુભ ધ્યાનમાં ચિત્તની લેશ્યાઓ પણ અશુભ એટલે કે કૃષ્ણ, કાપોત અને નીલ એ ત્રણ પ્રકારની સંભવે છે.

શુભધ્યાનમાં ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન એ અનુક્રમે ચરિયાતાં ધ્યાન છે. ધર્મધ્યાન ઔદિક જીવનમાં સુખશાંતિ પમાડનાર અને પરંપરાએ શુક્લધ્યાન તરફ લઈ જનાર છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર પેટાપ્રકાર છે : (૧) આજ્ઞાવિચય, (૨) નિપાયવિચય, (૩) વિપાકવિચય અને (૪) સંસ્થાનવિચય.

શુક્લધ્યાનના પણ તેવી રીતે ચાર પેટાપ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે : (૧) પૃથક્ત્વ વિતર્ક સપ્રવિચાર, (૨) એકત્વ વિતર્ક સપ્રવિચાર, (૩) સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતિ અને (૪) ઉચ્છિન્ન ક્રિયાનુવૃત્તિ.

જે ધ્યાન ધર્મથી યુક્ત હોય એ ધ્યાનને ધર્મધ્યાન કહી શકાય. પરંતુ ધર્મ શબ્દ અત્યંત વ્યાપક અને ગહન છે. જૈન ધર્મ અનુસાર દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રરૂપી ધર્મ મોક્ષમાર્ગરૂપ છે. તેમાં પણ પંચ પરમેષ્ઠિની ભક્તિ, તદનુસાર અનુષ્ઠાનો, અહિંસાદિ પાંચ મહાવ્રતો, સમિતિ અને ગુપ્તિ, દાન, શીલ, તપ અને ભાવ એ ચાર પ્રકારે આરાધના, ક્ષમાદિ દસ પ્રકારનો યતિધર્મ ઇત્યાદિ વિવિધ વિષયોનો સમાવેશ ધર્મના વિષયમાં કરાય છે. કર્મક્ષય કરવામાં ઉપયોગી અને નવાં અશુભ કર્મબંધનો થતાં અટકાવનાર જે જે સાધન કે ક્રિયા છે તે બધાંનો પણ ધર્મના વિષયમાં સમાવેશ થાય છે.

જ્યાં સુધી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન જાય નહિ ત્યાં સુધી ધર્મધ્યાન જલદી આવતું નથી. બીજી બાજુ જીવનમાં ધર્મધ્યાનને લાવવાનો જેમ જેમ

દૃઢ પુરુષાર્થ કરતાં જઈએ તેમ તેમ આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન ઓછાં થવાં લાગે. એટલે આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન પૂરેપૂરાં જાય પછી જ ધર્મધ્યાન ધરવા માટે રાહ જોનાર જીવ જલદી ધર્મધ્યાન ઉપર આરૂઢ થઈ શકતો નથી.

જૈન ધર્મની માન્યતા અનુસાર આ પાંચમા આરામાં, વર્તમાન કાળમાં શુક્લધ્યાનનો સંભવ નથી, કારણ કે તે માટે જરૂરી એવું શરીર-સંહનન મનુષ્ય પાસે નથી. એટલે વર્તમાન કાળમાં આ ભરતક્ષેત્રમાં મનુષ્ય ધર્મધ્યાનની ઉચ્ચતમ પરંપરા કે ધારા સુધી આવીને અટકી જાય છે.

શુક્લધ્યાન વગર કેવળજ્ઞાન નથી અને કેવળજ્ઞાન વગર મુક્તિ નથી. તો પછી માણસે અત્યારથી શુક્લધ્યાન તરફ લઈ જનાર ધર્મધ્યાનની ધમાલમાં પડવાની જરૂર શી ? – એવો પ્રશ્ન કદાચ કોઈકને થાય. તેનો જવાબ એ છે કે આ દુષ્કમ કાળમાં મોક્ષ નથી એ વાત સાચી છે, તો પણ મોક્ષની પરંપરા તો જરૂર છે જ. એટલે ધર્મધ્યાન દ્વારા ભવની, જન્મમરણની પરંપરાને ઘટાડીને મોક્ષની પરંપરામાં આગળ ગતિ કરી શકાય છે. શુભધ્યાન દ્વારા પોતાની ભવ-પરંપરા જીવોએ ઘટાડી હોય એવાં અનેક ઉદાહરણો પ્રાચીન સમયનાં સાંપડે છે. મનુષ્યજન્મની દુર્લભતા છે. તે મળ્યા પછી પણ સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન, સમ્યગ્ચારિત્રરૂપી રત્નત્રયીની પ્રાપ્તિ ત્વરિત થાય એટલા માટે ધર્મધ્યાનની આવશ્યકતા રહેલી છે.

ધર્મધ્યાનના પેટાપ્રકારો નીચે પ્રમાણે છે :

### આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન

વિચય એટલે વિચાર. આજ્ઞાવિચય એટલે આજ્ઞાનો વિચાર કરવો. સર્વજ્ઞ ભગવાને જે વચનો કહ્યાં હોય તે વચનોમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા ધરાવવી અને તે વચનોને આજ્ઞાની જેમ સ્વીકારવાં તેનો અર્થ આજ્ઞાવિચય થાય છે.

સર્વજ્ઞ ભગવાનનાં વચનો ક્યારેય પરસ્પર-વિરોધી હોતાં નથી. સંસારના સર્વ જીવોના કલ્યાણને માટે તેઓ ઉપદેશ આપે છે. એમની વાણી દ્વારા સંસારનું સ્વરૂપ સમજાય છે. એમણે છ દ્રવ્યનું સ્વરૂપ, સિદ્ધનું સ્વરૂપ, નિગોદનું સ્વરૂપ, ચૌદ રાજલોકનું સ્વરૂપ જે પ્રમાણે કહ્યું છે તે પ્રમાણે જ છે એમ સમજી તેમાં રસ, રુચિ અને હર્ષોલ્લાસ સહિત શ્રદ્ધા ધરાવવી જોઈએ. એ વચનોને આજ્ઞારૂપ માનવાં જોઈએ. ભગવાનનાં વચનોને આજ્ઞારૂપ માન્યા વગર ગમે તેવી કરણી કરવાથી બહુ ફળ મળતું નથી. એટલા માટે 'આજ્ઞાએ

ધમ્મો' - 'આજ્ઞાથી ધર્મ' એમ કહેવાય છે. સર્વજ્ઞ ભગવાને નિશ્ચયધર્મ અને વ્યવહારધર્મ, ઉત્સર્ગ માર્ગ અને અપવાદ માર્ગની પ્રરૂપણા કરેલી છે. એમણે ચારે પ્રકારે નિક્ષેપોનું સ્વરૂપ કહ્યું છે; સાધુનાં પાંચ મહાવ્રત અને શ્રાવકનાં બાર વ્રત સમજાવ્યાં છે. એમણે પાંચેય મહાવ્રતની ભાવનાઓ પણ સમજાવી છે. વીતરાગ ભગવાને પોતાના કેવળજ્ઞાન વડે જે જે વસ્તુનું ક્ષય કર્યું છે તે પ્રમાણે વર્તવાથી દુઃખનો નાશ થાય છે, કર્મનો ક્ષય થાય છે, ભવપરંપરાનો અંત આવે છે એવી દૃઢ શ્રદ્ધા થવી જોઈએ.

'ધ્યાનશતક'માં જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ જિનેશ્વર ભગવાનની આજ્ઞાની લાક્ષણિકતાઓ દર્શવતાં નીચે પ્રમાણે લખે છે :

સુનિરુણ મણાઈનિહળં, ભૂયહિયં ભૂયભાવળમળગંધં।  
અમિયમજિયમહત્થં - મહાણુભાવં મહાવિસયં।।  
જ્ઞાઈજ્ઞા નિરવજ્જં જિણાણમાણં જગપ્પઈવાણં।  
અણિરુણજણ દુણ્ણેયં નયમ્મંગપમાણગમગહળં।।

(સુનિરુણ, અનાદિ, અનંત, સર્વ જીવોનું કલ્યાણ કરવાવાળી, સત્ય નિરૂપણવાળી, મહામૂલી, અમૃત સરખી મીઠી, અજિત, મહા અર્થવાળી, મહા સામર્થવાળી, મહા વિષયવાળી, પાપરહિત અનિરુણમતિવાળા જીવોથી દુર્લભ તથા નય-ભંગ-પ્રમાણ વગેરેથી અતિ ગહન એવી જગતના પ્રદીપ સમાન જિનેશ્વરની આજ્ઞાનું ધ્યાન ધરવું.)

ભગવાનની વાણી દરેકેદરેક મનુષ્યને સમજાય એવું હોતું નથી. જૈન કુટુંબમાં જન્મ થયો હોવા છતાં અને જૈન ધર્મ મળ્યો હોવા છતાં પણ ભગવાનની વાણીમાં શ્રદ્ધા ન બેસે એવા અનેક દાખલા જોવા મળશે. એના કારણે દર્શવતાં જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ લખે છે :

તત્થયમ્મદોબ્બલેણં - તત્ત્વિહારિય વિરહઓ વા વિ।  
ણેયગહળક્ષણેણ ય ણાણાવરણોદણ વા।।  
હેઉદાહરણાસંભવે ય - સઈસુહુજં ન વુઈજ્ઞેજ્ઞા।  
સવ્વણ્ણુમયવિતહં તહાવિ તં ચિંતણ મહ્મં।।

[(૧) મતિની દુર્બળતાથી, (૨) તેવા પ્રકારના કુળજ આચાર્ય ન મળવાથી, (૩) જ્ઞેય પદાર્થની ગહનતાથી, (૪) જ્ઞાનાવરણીય કર્મના ઉદયથી, (૫) જિનવચનને સિદ્ધ કરવા તેને અનુરૂપ હેતુ ન મળવાથી, (૬) કાલ્પનિક



અથવા સાચું ઉદ્ધારણ ન મળવાથી જિનેશ્વર ભગવાનની વાણી સમજાતી નથી કે સમજવાની રૂચિ થતી નથી.]

જેઓ નિઃસ્વાર્થ છે, નિઃસ્પૃહ છે, પરહિતચિત્ક છે, લોકકલ્યાણની ભાવનાવાળા છે, શુદ્ધ છે, કપટરહિત છે, સમતાધારક છે એવા મહાત્માઓનાં પ્રિય વચનો કેટલાક માણસો આજ્ઞાની જેમ ઉઠાવવા તત્પર બને છે. કોઈ સંતમહાત્મા પાણી માગે તો તેમને પાણી આપવા દસ જણા દોડાદોડી કરે, અને જેને પાણી આપવાનો લહાવો મળે તે પોતાની જાતને ધન્યભાગ્ય માને. સંતના વચનોને તેઓ આજ્ઞાની જેમ ધારણ કરે છે. એવી રીતે તીર્થંકર પરમાત્માએ અર્થાત્ જિનેશ્વર ભગવાને કહેલાં વચનો અનેક જીવો આજ્ઞાની જેમ જીવનમાં ઉતારે છે. એમાં તાબેદારી નથી, અનિચ્છા નથી, કષ્ટ નથી અને હોય તોય તે ઇષ્ટ અને પ્રિય છે, સ્વહિતકર છે. એથી જીવનમાં કુતાર્થતા, ધન્યતા અને ઉલ્લાસ અનુભવાય છે.

‘અજિતશાંતિ સ્તોત્ર’માં કહ્યું છે :

જો ઇચ્છહ પરમપમયં

અહવા કિર્તિં સુવિત્થડં ભુવણે

તા તેલકુદ્ધરણે

જિણવયણે આયરં કુણહ.

[જો તમે પરમપદ એટલે મોક્ષની ઇચ્છા કરતા હો અથવા ત્રણ ભુવનમાં વિસ્તાર પામે એવી કીર્તિને ઇચ્છતા હો તો ત્રણ લોકનો ઉદ્ધાર કરનાર જિનેશ્વર ભગવાનનાં વચનોનો આદર કરો.]

### અપાયવિચય ધર્મધ્યાન

જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ ‘ધ્યાનશતક’માં લખે છે :

રાગદોસકસાયા - સવાદિકિરિયાસુવટ્ટમાણાણં-।

इहपरलोयावाए झाइज्जा वज्जपरिवज्जो।।

[રાગ, દ્વેષ, કષાય, આસ્રવ આદિ ક્રિયામાં વર્તતા જીવને લોકમાં અને પરલોકમાં કેવાં દુઃખો પડે છે તેનું ચિંતન કરવું.]

અપાય એટલે કષ્ટ અથવા પીડા. જીવને વિવિધ કારણોને લીધે જે દુઃખ અનુભવવું પડે છે તેનો વિચાર કરતાં કરતાં ધર્મધ્યાન ધરનારે પોતાના શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યમય, અવિનાશી, અનંત જ્ઞાનમય, અનંત દર્શનમય, અનંત ચારિત્રમય એવા આત્મસ્વરૂપનું વારંવાર ચિંતવન કરવું જોઈએ.

મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, કષાય અને યોગ એ આસ્રવ છે એટલે કે પાપનાં દ્વાર છે. તેનાથી આ લોકમાં અને પરલોકમાં ઘણાં દુઃખ ભોગવવાં પડે છે. આસ્રવ પુદ્ગલરૂપ છે. અનાદિકાળથી આત્માની સાથે તે લાગેલાં છે. માટે તેનાથી મુક્ત થવું એ આત્માનો ધર્મ છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભરૂપી કષાયો ભવપરંપરા તો વધારે છે, પરંતુ ઐહિક જીવનમાં પણ ક્રોધ દ્વારા પ્રીતિનો, માન દ્વારા વિનયનો, માયા દ્વારા મિત્રતાનો અને લોભ દ્વારા સર્વ ગુણોનો નાશ થાય છે. કષાયો આત્માના અધ્યવસાયોને બગાડે છે, અને અશુભ કર્મનો બંધ કરાવે છે.

રાગદ્વેષને લીધે સંસારના અનેક જીવોને કેટલાં બધાં દુઃખોનો અનુભવ થાય છે, સર્વજ્ઞ ભગવાનના માર્ગની પ્રાપ્તિ ન થવાથી અનેક જીવોને ભવાટવિમાં કેટલું બધું ભટક્યા કરવું પડે છે તેનું ચિંતવન કરવા સાથે પોતાના પૂર્વના પુણ્યના ઉદયથી મનુષ્યભવની પ્રાપ્તિ અને સમકિતની ઝાંખી થઈ છે, માટે હવે અપ્રમત્ત ભાવથી પોતે પૌદ્ગલિક સંબંધો ઓછા કરતા જઈ મોક્ષમાર્ગ તરફ વધવાનું છે, સિદ્ધગતિ મેળવવાની છે એવું ચિંતવન કરવું તે અપાયવિચય ધર્મધ્યાન.

### વિપાકવિચય ધર્મધ્યાન

‘ધ્યાનશતક’માં જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ લખે છે :

પયઙ્કિપણુભાવમિન્નં સુહાસુહ વિહત્તં।  
જોગાણુભાવ જણિઝં કમ્મવિવાગં વિચિત્તેજ્જા।।

[પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, પ્રદેશ અને રસના વિભાગથી, ભિન્ન ભિન્ન યોગાનુભાવથી (કષાયોથી) ઉત્પન્ન થયેલ શુભ અને અશુભ કર્મના વિપાકનો વિચાર કરવો.]

આ સંસારમાં વિવિધ પ્રકારના જીવોની વિવિધ પ્રકારની ગતિ સતત ચાલ્યા કરે છે. જ્યારે પોતાની બુદ્ધિ કે તર્ક કામ ન કરી શકે એવી અચાનક સારી કે માઠી ઘટનાઓ બને છે ત્યારે માણસ વિચાર કરતો થઈ જાય છે. જો તેની પાસે સારી સમજણ હોય તો તેને ખ્યાલ આવે છે કે કોઈ અદૃષ્ટ તત્ત્વને કારણે આ બધી ઘટનાઓ બને છે. જૈન ધર્મ માને છે કે આ અદૃષ્ટ તત્ત્વ તે જીવોનાં પોતાનાં શુભાશુભ કર્મ છે.

કોઈ પણ જીવ જે કંઈ શુભાશુભ કર્મ કરે છે તે કર્મનો વિપાક કે ઉદય

જ્યારે થાય ત્યારે તે ભોગવવાનો આવે છે. કર્મનાં વિચિત્ર ફળ કેવી રીતે ઉદયમાં આવે છે અર્થાત્ તેનો કેવી રીતે વિપાક થાય છે તેનું ચિંતવન કરવું તે વિપાકવિચય નામનું ધર્મધ્યાન છે. જ્યારે જ્યારે આવાં કર્મોનો વિપાક થાય છે ત્યારે સુખ અથવા દુઃખ જે કંઈ ભોગવવાનું આવે છે તે સમયે આ બધું કર્મના વિપાકને કારણે છે એવી સમદૃષ્ટિ ધર્મધ્યાન ધરનારાઓએ રાખવી જોઈએ.

વિપાકવિચય ધર્મધ્યાન કરનારે કર્મના આઠ મુખ્ય પ્રકારનો તથા પ્રકૃતિબંધ, સ્થિતિબંધ, રસબંધ અને પ્રદેશબંધ એમ ચાર ભેદે બંધાયેલાં કર્મો વિશે અને તે જ્યારે જ્યારે જેના જેના ઉદયમાં આવે ત્યારે ત્યારે તેને અવશ્ય ભોગવવાં પડે છે એનું ચિંતન કરવું. કર્મના ઉદયથી કોઈ માતા થાય છે, કોઈ પિતા થાય છે, કોઈ પુત્ર કે પત્ની થાય છે, કોઈ રાજા કે રંક થાય છે, કોઈ જળચર કે ખેચર થાય છે, કોઈ ભોગી કે રોગી થાય છે. એમ અનેક પ્રકારે કર્મની ગતિ સંસારમાં ચાલ્યા કરે છે. તીર્થંકર પરમાત્માના જીવને પણ પૂર્વે કરેલાં કર્મો અવશ્ય ભોગવવાં જ પડે છે. પાર્શ્વનાથ ભગવાનને ઉપસર્ગ સહન કરવા પડ્યા હતા. મહાવીરસ્વામી ભગવાનના કાનમાં ગોવાળે ખીલા ઠોક્યા હતા. એક અપેલાએ આત્મા જ કર્મનો કર્તા છે અને આત્મા જ કર્મનો ભોક્તા છે, માટે કર્મ બાંધતાં પહેલાં ખૂબ જ વિચાર કરવો જોઈએ. હસતાં હસતાં બાંધેલાં અશુભ કર્મો ઉદયમાં જ્યારે આવે છે ત્યારે રડતાં રડતાં યાતનાપૂર્વક ભોગવવાં પડે છે એ લક્ષમાં રહેવું જોઈએ. એટલા માટે જ કહેવાયું છે કે 'બંધ સમય ચિદ્ર ચેતીએ રે, ઉદયે શો સંતાય?'

મિથ્યાત્વ (અજ્ઞાન), અવિરતિ, કષાય અને યોગને કારણે જીવો અનેક પ્રકારનાં કર્મો બાંધે છે. કેટલાક લોકો કર્મો એવા તીવ્ર રસથી બાંધે છે કે જે નિકાચિત પ્રકારનાં બની જાય છે. એવાં કર્મ જ્યારે ઉદયમાં આવે છે ત્યારે તે ભોગવ્યાં વિના છૂટકો હોતો નથી.

આત્મા સ્વભાવે શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યસ્વરૂપ છે, પરંતુ કર્મોને કારણે તેનું સ્વરૂપ દબાયેલું રહે છે. અનંતજ્ઞાન એ આત્માનો ગુણ છે, પરંતુ જ્ઞાનાવરણીય કર્મથી તેનો જ્ઞાનસ્વભાવ દબાયેલો રહે છે. અનંતદર્શન આત્માનો ગુણ છે, પરંતુ દર્શનાવરણીય કર્મને કારણે આત્માનો તે ગુણ સંપૂર્ણ પ્રગટ થતો નથી. અવ્યાબાધ, અનંત, અક્ષય સુખનો અનુભવ કરવો તે આત્માનો ગુણ છે, પરંતુ વેદનીય કર્મને કારણે તેને તેવો અનુભવ થતો નથી. આત્માના ક્ષાયિક સમકિત

ગુણને મોહનીય કર્મ પ્રગટ થવા દેતો નથી. અક્ષય સ્થિતિરૂપી ગુણ આયુષ્ય-કર્મને લીધે પ્રગટ થતો નથી. આત્માનો અરૂપી ગુણ નામકર્મને લીધે પ્રગટ થતો નથી. આત્માના અગુરુ-લઘુ ગુણને ગોત્રકર્મ આવરે છે. અનંતવીર્ય નામનો આત્માનો ગુણ અંતરાયકર્મથી દબાયેલો રહે છે. આત્મામાં અનંત શક્તિ હોવા છતાં આ આઠેય કર્મ ભેગાં મળીને આત્માને અશક્ત, પરાધીન, ગુલામ જેવો વિવશ બનાવી દે છે.

કર્મના પ્રકાર, કર્મબંધનાં કારણો, ઉદ્દીરણ અને ઉદ્દયનું સ્વરૂપ, કર્મક્ષયથી પ્રગટ થતી આત્માની વિશુદ્ધિ ઇત્યાદિનું જેમ જેમ ચિંતન થતું જાય તેમ તેમ આત્મા શુદ્ધ થતો જાય. આમ કર્મવિપાકની એકાગ્ર ચિત્તથી ચિંતન કરનાર આરાધકનો આત્મા ઉત્તરોત્તર વધુ નિર્મળ થતો જાય છે.

### સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાન

જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ 'ધ્યાનશતક'માં લખે છે :

જિણ્દેસિયાઇ લક્ષણ સંઠાણાસણવિહાણમાણાઇં ।  
 ઉપ્પાય ઠિઇ ભંગાઇ પજ્જવા જેય દબ્બાણં ।।  
 પંચન્થિકાય મઇયં લોગમણાઇનિહણં જિણ્કલાયં ।  
 ણામાઇ ભેય વિહિયં તિવિહમહો લોયભેયાઇં ।।  
 ખિઇવલય દીવસાગર નરય વિમાણ ભવણાઇ સંઠાણં ।  
 દોસાઇ પઇટ્ઠાણં નિયયં લોગટ્ઠિઇ વિહાણં ।।  
 ઉવઓગ લક્ષણમણાઇણિહણમત્થંતરં સરીરાઓ ।  
 જીવમરૂવિં કારિં ભોયં ચ સયસ્સ કમ્મસ્સ ।।

[યોથા સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાનમાં જિનેશ્વર ભગવાને કહેલ દ્રવ્યોનાં લક્ષણ, સંસ્થાન, આધાર, પ્રકાર, પ્રમાણ અને ઉત્પાદ-વ્યય સ્થિતિ વગેરે પર્યાયોનું ચિંતન કરવું.

વળી જિનેશ્વર ભગવાને કહેલા અનાદિ અનંત એવા પંચાસ્તિકાયમય લોકનું નામાદિ ભેદથી આઠ પ્રકારે તથા ઊર્ધ્વ, અધઃ, તિર્યર્ચ્ચલોક એમ ત્રણ પ્રકારે ચિંતન કરવું તથા પૃથ્વી, વલયો, દ્વીપ, સાગર, નરક, વિમાન, ભવન, આકાશ, વાયુ વગેરેથી યુક્ત એવી શાશ્વત લોકવ્યવસ્થાનું ચિંતન કરવું.

વળી આત્મા ઉપયોગ લક્ષણવાળો છે. અનાદિ અનંત છે, શરીરથી ભિન્ન છે, અરૂપી છે તથા પોતના કર્મનો કર્તા છે અને ભક્તા પણ છે એમ ચિંતવવું.]

સંસ્થાન એટલે પદાર્થનું સ્વરૂપ. જિનેશ્વર ભગવાને પંચાસ્તિકાયરૂપ અનાદિ અને અનંત એવા ચૌદ રાજલોકરૂપ વિશ્વનું અને ઉત્પત્તિ, વ્યય અને ધ્રુવયુક્ત સર્વ પદાર્થોનું જે સ્વરૂપ સમજાવ્યું છે તેનું ચિંતવન કરવું તે સંસ્થાન-વિચય ધર્મધ્યાન છે.

જિનેશ્વર ભગવાનનાં વનચોમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા વગર આ પ્રકારનું ધર્મધ્યાન પ્રાપ્ત થવું સરળ નથી. ચૌદ રાજલોકરૂપ સમસ્ત વિશ્વના એક એક પદાર્થના સવિગત ચિંતવનમાં જેટલો કાળ પસાર થાય તેટલો ઓછો લાગે છે. એ ચિંતનધારા પર ચઢતાં જ આત્મા ઉત્તરોત્તર વિશુદ્ધ થવા લાગે છે.

હેમચંદ્રાચાર્યે ‘ત્રિષષ્ટિશલાકાપુરુષચરિત્ર’માં (અજિતનાથ ભગવાનના ચરિત્રમાં) સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાનના પદાર્થોનું સવિસ્તર વર્ણન કર્યું છે.

હેમચંદ્રાચાર્યે ધર્મધ્યાનના પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત એમ ચાર પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. ધર્મધ્યાનના આ બધા ભેદો છે, પરંતુ તે સાલંબન ધ્યાન હોવાથી ગમે ત્યારે ગમે તે પ્રકારે તેના સ્વરૂપનું ચિંતવન કરવામાં પરસ્પર વિરોધ કે બાધ આવતો નથી.

સર્વજ્ઞ ભગવાનનાં વચનોનું આવી જુદી જુદી રીતે ધ્યાન ધરવાથી તત્વનો બોધ થાય છે. એમના ઉપદેશમાં રહેલાં રહસ્યોનું એકાગ્રતાથી, ગહનતાથી અને નિષ્ઠાથી ચિંતવન કરતાં ચિત્તમાં અપાર શાંતિનો અને અલૌકિક અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ થાય છે.

કથાનુયોગ, ચરણકરણાનુયોગ, ગણિતાનુયોગ અને દ્રવ્યાનુયોગ એ ચાર પ્રકારના શ્રુતજ્ઞાન દ્વારા વસ્તુની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું સ્વરૂપ, તેના ક્રમ અને પર્યાય, તેની અનાદિ-અનંત, અનાદિ-સાન્ત, આદિ-સાન્ત વગેરે વ્યવસ્થાનું જેમ જેમ જ્ઞાન થતું જાય તેમ તેમ ધ્યાતાના અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે અને એનો આત્મા વિશુદ્ધ, નિર્મળ થતો જાય છે.

રાગદ્વેષથી મુક્ત થઈને સમતા ધારણ કરવા માટે, એટલે કે સમત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે ધર્મધ્યાનનો અભ્યાસ આવશ્યક છે. ધર્મધ્યાનના વ્યવહારધ્યાન અને નિશ્ચયધ્યાન એવા બે પ્રકાર પણ પાડવામાં આવે છે. આજ્ઞાવિચય, અપાયવિચય અને વિપાકવિચય ધર્મધ્યાનને વ્યવહાર ધર્મધ્યાન અને સંસ્થાન-વિચય ધર્મધ્યાનને નિશ્ચય ધર્મધ્યાન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જોકે આ ભેદ પણ એટલા સૂક્ષ્મ છે કે ધર્મધ્યાન વ્યવહારમાંથી નિશ્ચયમાં અને

નિશ્ચયમાંથી વ્યવહારમાં ક્યારે કેવી રીતે સરી પડે છે તેની સ્પષ્ટ ભેદરેખા દોરવી મુશ્કેલ છે.

ધર્મધ્યાન સાલંબન ધ્યાન છે, અને શુક્લધ્યાન નિરાલંબ ધ્યાન છે. નિરાલંબ ધ્યાનમાં જવા માટે સાલંબન ધ્યાનના અભ્યાસની પ્રથમ અપેક્ષા રહે છે. ધર્મધ્યાનના અભ્યાસ માટે શાસ્ત્રોમાં પાંચ પ્રકારનાં આલંબન બતાવવામાં આવ્યાં છે : (૧) વાયના - ગુરુ પાસે વિનયપૂર્વક નવો અભ્યાસ કરવો, (૨) પૃચ્છના - ગુરુ પાસે જે અભ્યાસ કર્યો હોય તેમાં જે કંઈ સંશય થાય તેનું પૂછીને ગુરુ પાસેથી નિરાકરણ મેળવવું, (૩) પરાવર્તના - જે કંઈ અભ્યાસ કર્યો હોય તેનું વારંવાર પઠન કરવું, (૪) અનુપ્રેક્ષા - જે અભ્યાસ કર્યો હોય તેનાં રહસ્યોનું મૌલિક ચિંતન, અનુચિંતન કરવું અને (૫) ધર્મકથા - ધર્મોપદેશને જીવનમાં દૃઢ કરે એ પ્રકારનાં ધર્મદૃષ્ટાંતો, ઉદાહરણો, જીવનપ્રસંગો વારંવાર યાદ કરવાં.

આ પાંચ પ્રકારનાં આલંબનો ઉપરાંત સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, ગુરુવંદન ઇત્યાદિ ચારિત્રધર્મનાં અનુષ્ઠાનો પણ ધર્મધ્યાનના આલંબન તરીકે મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે.

કોઈ એક મંત્રનો જાપ કરવામાં આવે તો તેને ધર્મધ્યાન કહેવામાં આવે કે નહિ એવો પ્રશ્ન કેટલાકને થાય છે. શાસ્ત્રકારો એમ કહે છે કે મંત્રના જાપમાં ગણના છે એટલે કે ગણવાનું છે. સત્તાવીશ વાર, એકસો આઠ વાર કે લાખ વાર એમ જુદી જુદી સંખ્યામાં જુદા જુદા મંત્રનો જાપ છે. આવી જ્યાં ગણના છે ત્યાં એક જ પદાર્થ ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર ન કરી શકાય. એટલે એ દૃષ્ટિએ મંત્રજાપનો ધ્યાનમાં સંભાવેશ ન થાય. પરંતુ મંત્રજાપમાં ગણના જો છૂટી જાય અને ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય અથવા અજપાજપ જેવી સ્થિતિ થાય તો તે ધ્યાનમાં પરિણમે છે એમ મનાય છે.

ધર્મધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવાની પાત્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકે જ્ઞાનભાવના, દર્શનભાવના, ચારિત્રભાવના અને વૈરાગ્યભાવના એ ચાર પ્રકારની ભાવનાના અભ્યાસથી પોતાના ચિત્તને ભાવિત કરવું જોઈએ. જ્ઞાનભાવનાથી શ્રુતજ્ઞાન દ્વારા અશુભ વિચારોને કે અશુભ અધ્યવસાયોને રોકવાની શક્તિ ખીલવા લાગે છે; સૂત્ર અને અર્થની વિશુદ્ધિ વધે છે; ભવ પ્રત્યે એટલે કે સાંસારિક સુખો પ્રત્યે નિર્વેદ થવા લાગે છે; જીવ-અજીવ વગેરે પદાર્થોને પારખવાની તત્ત્વદૃષ્ટિ ખીલે છે. દર્શનભાવનાથી ચિત્તમાં

સંશયરહિતતા, સ્થિરતા અને ઉપશમ આવે છે. ચારિત્રભાવનાથી કોઠાદિ કષાયો પાતળા પડવા લાગે છે; ક્ષમાદિ દસ પ્રકારના ઉત્તમ ધર્મોની આરાધના થાય છે; જ્ઞાનાચાર, દર્શનાચાર, ચારિત્રાચાર, તપાચાર અને વીર્યાચાર એ પંચાચારની પવિત્રતા સચવાય છે અને મન, વચન અને કાયાના યોગ ઉપર સંયમ આવી જતાં જૂનાં કર્મોની નિર્જરા થાય છે અને નવાં કર્મો ઓછાં અને હળવાં બંધાય છે. વૈરાગ્યભાવના દ્વારા નિસંગપણું અને નિર્ભયતા આવે છે; માન-સન્માનની ઇચ્છા જતી રહે છે; આકાંક્ષા અને આશંસા ચાલ્યાં જાય છે અને વૈરાગ્ય માટેની અનિત્યાદિ બાર ભાવનાઓનું દૃઢપણે સેવન થવા લાગે છે.

ધર્મધ્યાન માટે દેશ, કાળ અને આસનનો કોઈ નિશ્ચિત કડક નિયમ શાસ્ત્રકારોએ દર્શાવ્યો નથી, પરંતુ પોતપોતાની સ્વસ્થતા અનુસાર દેશ, કાળ અને આસન સ્વીકારવાનો અનુરોધ કર્યો છે, કારણ કે ધર્મધ્યાન મન, વચન અને કાયાના યોગની શુદ્ધિ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે. એટલે સાધકે દેશ, કાળ અને આસનની પસંદગી પોતાના યોગોની શુદ્ધિ સચવાય એ રીતે પોતાની પ્રકૃતિ અને ચિત્તની સ્વસ્થતા અનુસાર કરવી જોઈએ. વળી જેમ જેમ ધ્યાનનો અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ પણ દેશ, કાળ અને આસનમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. એમાં આગળ વધતાં વધતાં એવો પણ અનુભવ થવાનો સંભવ છે કે આરંભમાં જે દેશ, કાળ અને આસન પ્રતિકૂળ લાગતાં હોય તે પછીથી સાવ અનુકૂળ લાગવા માંડે.

થોડીક ક્ષણોમાં જ મનુષ્યનું ચિત્ત ધ્યાનની શુભાશુભ પરંપરામાં કેટલી ઝડપથી ગતિ કરી શકે છે તેના એક ઉત્તમ ઉદાહરણ તરીકે પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિનો પ્રસંગ ગણી શકાય. કાયોત્સર્ગ સહિત ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર થયેલા એ મહાત્માના કાને થોડાક શબ્દો પડતાં તેઓ આર્ત અને રોદધ્યાનની તીવ્રતામાં એટલા બધા સરી પડ્યા કે તે જ ક્ષણે જો દેહ છોડે તો નરકગતિ પામે. પરંતુ થોડી જ ક્ષણોમાં સ્વ સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવતાં તેઓ ઝડપથી અશુભ ધ્યાનમાંથી નિવૃત્ત થઈ ધર્મધ્યાનમાં પાછા આવી ગયા. તે ક્ષણે જો તેઓ દેહ છોડે તો ઉત્તમ દેવગતિ પ્રાપ્ત કરે, પરંતુ તેઓ તો ધર્મધ્યાનની ઉત્કૃષ્ટ પરિણતિ દ્વારા શુક્લધ્યાન ઉપર આરૂઢ થઈ કેવળજ્ઞાન પામ્યા અને તે જ ભવમાં મોક્ષના અધિકારી બન્યા. અશુભ અધ્યવસાયોમાં પડી ગયેલા ચિત્તને તેમાંથી મુક્ત કરીને શુભ ઉચ્ચતમ અધ્યવસાયોમાં પ્રસ્થાપિત કરવાનું સરળ નથી. પરંતુ

પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિએ અલ્પ સમયમાં એટલો જબરો આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ કર્યો કે નરકગતિને બદલે કેવળજ્ઞાન અને મોક્ષના અધિકારી તેઓ થઈ ગયા.

જેના જીવનમાં ધર્મધ્યાન આવવા લાગ્યું હોય તેનામાં સ્વાભાવિક રીતે જ કેટલુંક પરિવર્તન થવા લાગે છે. એવી વ્યક્તિને જિનેશ્વર ભગવાન પ્રત્યે અને એમનાં વચનો પ્રત્યે કુદરતી અનુરાગ થવા લાગે છે. તીર્થંકર પરમાત્માનાં ગુણકીર્તન કરવાનું એને મન થાય છે. શ્રુતજ્ઞાન પ્રત્યે એને બહુમાન થાય છે; સંયમમાં રુચિ થાય છે; વિષયવાસના વગેરે વાસનાઓ ક્રમે ક્રમે છૂટી જવા લાગે છે; ચિત્તની પ્રસન્નતા વધે છે; વિષમ પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થતા અને સમતા રહે છે; રાગદ્વેષ ઘટવા લાગે છે; પક્ષપાતી કે અન્યાયી વલણ નીકળી જાય છે; સાધુ મહાત્માઓ પ્રત્યે વિનય અને વૈયાવચ્ચના ભાવ જાગે છે; ચિત્તમાં અનેક શુભ ભાવનાઓ થવા લાગે છે; સ્વભાવમાંથી નિષ્કુરતા ચાલી જાય છે; વાણી સૌમ્ય અને પ્રિય બને છે; શરીર નીરોગી, કાંતિવાળું અને દુર્ગંધરહિત બને છે; મળમૂત્ર ઓછાં થઈ જાય છે અને તે પણ દુર્ગંધરહિત બને છે.

હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમાં ધ્યાતાનાં આ પ્રમાણે લક્ષણ દર્શાવ્યાં છે :

(૧) સંયમી, (૨) આત્મદર્શી, (૩) પરીષદ સહન કરનાર, (૪) મુમુક્ષુ, (૫) ક્ષાયજયી, (૬) નિર્લેપ, (૭) નિષ્કામ, (૮) નિઃસ્પૃહ, (૯) સંવેગી, (૧૦) સમતાવાન, (૧૧) કટુણાયુક્ત, (૧૨) નિષ્કંપ, (૧૩) આનંદદાયક, (૧૪) નિઃસંગ, (૧૫) સુધી (સુ - ધી = સારી બુદ્ધિ ધરાવનાર - પ્રાજ.)

ધર્મધ્યાનથી ચિત્તની એકાગ્રતા વધે છે; એથી અનાસક્તિનો, ત્યાગનો, સંયમનો, વૈરાગ્યનો ભાવ જાગે છે; અશુભ યોગો રોકાઈ જાય છે; લેશ્યાની શુદ્ધિ થવા લાગે છે; અશુભ કર્મનો બંધ રોકાઈ જાય છે; કર્મની નિર્જરા થવા લાગે છે અને અતીન્દ્રિય દિવ્ય સુખનો અનભવ થાય છે, જે સ્વસંવેદ્ય છે. સાનુકૂળ દેશકાળમાં મનષ્ય ધર્મધ્યાન પરથી શુક્લધ્યાન તરફ જઈ શકે છે, જાય છે. ધર્મધ્યાન દ્વારા જીવ ઉત્તમ ગતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. ધર્મધ્યાનથી ધર્મક્રિયાઓ શુદ્ધ અને સરળ બને છે અને આરાધના ફળવતી બને છે. ધર્મધ્યાનથી આત્મશુદ્ધિ, આત્મશાંતિ અને આત્મનિશ્ચલતા પ્રાપ્ત થાય છે.

