

निर्विकल्प ध्यान : जिस ध्यान में विकल्प न रहे या कोई विचार न हो निर्विकल्प ध्यान है इसे ही अविचार ध्यान भी कहते हैं। विचार रहित अवस्था होते हुए भी ज्ञान शून्यता नहीं होती है। जो विचार इन्द्रिय विषय मन की कल्पनाओं से सम्बन्धित हैं उनको छोड़कर आत्म विचार की भावनाओं का अनुभव करना निर्विकल्प ध्यान है।

निर्विकल्प ध्यानके सूत्र:-

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. निर्विकल्पोऽहं | 2. निर्देदोऽहं |
| 3. निर्वचनोऽहं | 4. निर्भचनोऽहं |
| 5. निन्मात्रोऽहं | 6. चित्स्वरूपोऽहं |
| 7. चिन्मयोऽहं | 8. चैतन्य स्वरूपोऽहं |
| 9. चित्शक्ति स्वरूपोऽहं | 10. चित्शक्ति परिपूर्णोऽहं |
| 11. देहपात्रोऽहं | 12. देह प्रमाणोऽहं |
| 13. देहरहितोऽहं | 14. सिद्धोऽहं |
| 15. सिद्धस्वरूपोऽहं | 16. शुद्धोऽहं |
| 17. सिद्धसदृशोऽहं | 18. सिद्धमंत्रोऽहं |
| 19. सोऽहं | 20. अहं |
| 21. परमार्थोऽहं | 22. समयोऽहं |
| 23. समयसारोऽहं | 24. शुद्धस्वरूपोऽहं |
| 25. चिद्रूपोऽहं | 26. शुद्धचिद्रूपोऽहं |
| 27. स्थिरोऽहं | 28. ध्रुवोऽहं |
| 29. निश्चलोऽहं | 30. स्पन्दनरहितोऽहं |
| 31. निर्ममोऽहं | 32. निर्दोषोऽहं |
| 33. निर्द्वेषोऽहं | 34. नीरागोऽहं |
| 35. निर्मोहोऽहं | 36. निर्मत्सरोऽहं |
| 37. निर्बन्धोऽहं | 38. निर्द्वन्द्वोऽहं |
| 39. निर्मलोऽहं | 40. निष्कलोऽहं |
| 41. निःशब्दोऽहं | 42. निःस्वरोऽहं |
| 43. एकोऽहं | 44. एकस्वरूपोऽहं |
| 45. एकत्वंस्वरूपोऽहं | 46. एकाकीअहं |
| 47. ज्ञानैकरूपोऽहं | 48. ज्ञातृस्वरूपोऽहं |
| 49. दृग्रूपोऽहं | 50. द्रष्टास्वरूपोऽहं |
| 51. ज्ञातामात्रोऽहं | 52. द्रष्टापात्रोऽहं |
| 53. ज्ञानमात्रोऽहं | 54. ज्ञानीअहं |
| 55. ज्ञानरूपरूपोऽहं | 56. ज्ञायकोऽहं |
| 57. टंकोत्कीर्णतायकस्वभावोऽहं | 58. ज्ञस्वरूपोऽहं |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 59. ज्ञस्वभावोऽहं | 60. शाश्वतोऽहं |
| 61. शश्वत्स्वरूपोऽहं | 62. नित्योऽहं |
| 63. निरत्ययोऽहं | 64. अखण्डस्वरूपोऽहं |
| 65. सम्पूर्णोऽहं | 66. विभागरहितोऽहं |
| 67. अच्छद्योऽहं | 68. अभेदोऽहं |
| 69. निर्दिभागोऽहं | 70. आनन्दोऽहं |
| 71. आनन्दकन्दोऽहं | 72. आनन्दस्वरूपोऽहं |
| 73. आनन्दमयोऽहं | 74. आनन्दस्वभीवोऽहं |
| 75. आनन्दभरितोऽहं | 76. चिदानन्दोऽहं |
| 77. निदानन्दमयोऽहं | 78. आनन्दखचितोऽहं |
| 79. आनन्दरचितोऽहं | 80. ज्ञानरचितोऽहं |
| 81. ज्ञानानन्दमयोऽहं | 82. निर्विचारोऽहं |
| 83. निराहारोऽहं | 84. रागरहितोऽहं |
| 85. द्वेषरहितोऽहं | 86. पात्सर्यरहितोऽहं |
| 87. क्रोधरहितोऽहं | 88. मानरहितोऽहं |
| 89. मायामहितोऽहं | 90. लोभरहितोऽहं |
| 91. कषायरहितोऽहं | 92. इन्द्रियरहितोऽहं |
| 93. चित्तरहितोऽहं | 94. हास्यरहितोऽहं |
| 95. शोकरहितोऽहं | 96. पुंवेदरहितोऽहं |
| 97. स्त्रीवेदरहितोऽहं | 98. नपुसकवेदरहितोऽहं |
| 99. निष्कषायोऽहं | 100. आकार रहितोऽहं |
| 101. परभावरहितोऽहं | 102. निराकारोऽहं |
| 103. निरजनोंऽहं | 104. निराबाधोऽहं |
| 105. निरामयोगं | 106. ध्यानरहितोऽहं |
| 107. अर्द्धस्वरूपोऽहं | |

ध्यानकेन्द्र – जहाँ पर चित्त को रोकने पर ध्यान आसानी से लग जाता है, जहाँ पर चित्त रखकर जन भी किया जा सकता है ऐसे सीन नाभि के ऊपर ही होते हैं। चित्त अलम्बन के ये स्थान दश कहे हैं। दो नेत्र, नासिका का अग्रभाग, ललार, मुख, नाभि, शिर, हृदय, तालु दोनों भौंह का मध्य भाग। इसके अतिरिक्त कण्ठ, रीढ़ की हड्डी पर ध्यान का आलम्बन किया जाता है।

निर्विकल्प ध्यान की भ्रान्ति – निर्विकल्प ध्यान है तो मन्त्र जाप क्यों? ये भावना क्यों? क्योंकि जब तक भावना रहेगी, विकल्प रहेगा। विकल्प रहेगा तो निर्विकल्प कैसे हुआ? इसीलिए कुछ लोग साधु या गृहस्थ साधक बहुत जल्द निर्विकल्प ध्यान में पहुँचने की प्रक्रिया को अपनाने के लिए विचार करते हैं कि कुछ भी सोचना नहीं, जो है सो है, उसको

महसूस करना, अनुभव करना। उनकी यह सोच अभ्यास नहीं होने के कारण निष्फल जाती है। उन्हें निर्विकल्प ध्यान तो होता ही नहीं, साथ ही सविकल्प ध्यान भी नहीं हो पाता है। सविकल्प ध्यान के अभ्यास बिना निर्विकल्प ध्यान की स्थिति नहीं आती है। इसलिए सामायिक हो या ध्यान एकदम से निर्विकल्प स्थिति में जाने की कोशिश में प्रमाद हावी हो जाता है। निद्रा सवार होती है तो कुछ भी नहीं होता है, न ध्यान, न सामायिक। निठल्ला बैठा, निठल्ला ही उठ गया। इसका बहुत बड़ा रैद्धान्तिक कारण है थोड़ा समझें – ज्ञान विकल्प है। ज्ञान ही विकल्प सहित है और इसके साथ ही ज्ञान व्यवसायात्मक होता है अर्थात् उसमें कुछ न कुछ क्रिया चलती रहती है। यूँ कहें कि निश्चयात्मक भी यदि कुछ है तो वह ज्ञान ही है। यह जैन न्याय है। यही अनेकान्त दर्शन की फिलोस्फी है। ज्ञान से निश्चय न हो तो वह ज्ञान प्रमाण नहीं है। इसलिए प्रत्येक साधक को पहले ज्ञान से ज्ञान में अपने सीन को प्रामाणिक बनाना चाहिए। ज्ञान प्रामाणिक तभी बनेगा जब वह निश्चय करेगा। निश्चय तभी होगा जब वह व्यवसाय करेगा। इसलिए पहले ज्ञान का व्यवसाय करो। ज्ञान के व्यवसाय का नाम ही चिन्तन है, मनन है, जाग्रति है। अतः जो 108 मन्त्र लिखे हैं उनका आलम्बन लेकर मन के माध्यम से अपनी सत्ता का, अपने स्वरूप का, अपने अस्तित्व का निश्चय करो। यह विकल्प ही निर्विकल्प बनाएगा। विकल्प से धारणा बनेगी। धारणा होगी तो फिर वह साधक जहाँ बैठेगा वहीं निर्विकल्प होगा। उस निर्विकल्पता से अन्त जाग्रति पूर्ण होगी। निद्रा नहीं, मूर्ख नहीं, विक्षिप्तता नहीं होगी। बिना एकाग्र हुए वह एकाग्र नहीं होगा। स्व में स्थित, आत्मस्थ होने लगता है, यही निर्विकल्प ध्यान है। प्रारंभिक साधक को ज्ञान व्यवसाय जरूर करना है। मैं निश्चित हूँ, मुझे कोई विकल्प नहीं, कुछ विचार करना, विकल्प का कारण है, विकल्प से बंध है, बंध से संसार है। यह सोचकर जो निर्विचार होके बैठे रहने की कोशिश करते हैं वो बेचारे कुछ भी न पाते न ध्यान और न ध्यान का फल।

प्रथमचरण

1. **अरिहंत मुद्रा** – भगवान अरिहंत देव आकाश में विचरण करते हैं। उनके चरण कमलों में अनेकों कमल बिछते चले जाते हैं। उन अरिहंत भगवान की शक्ति को ग्रहण करने की भावना से यह मुद्रा है।

विधि – यह मुद्रा बैठकर या खड़े होकर भी की जा सकती है। इसमें शरीर ताड़ वृक्ष की तरह खिंच जाता है, इसलिए यह ताड़ासन जैसा हो जाता है। **बैठकर करने के लिए** सुखासन, अर्ध-पद्मासन या पद्मासन में आसन स्थिर करें। हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़कर, कान से अपनी भुजाओं को स्पर्श करते हुए, कोहनी को सीधा रखकर

ऊपर की ओर खींचें। **खड़े होकर करने के लिए** – दोनों एड़ी-पंजे मिलाकर दोनों हाथ जंघा की सीध में ऊपर की आरे नमस्कार मुद्रा में हथेली मिलाकर खींचें। इसे कुर्सी पर बैठकर भी कर सकते हैं। **समयावधि :-** इस स्थिति में यथासंभव इच्छानुसार 1 मिनट से दश मिनट तक कर सकते हैं। प्रारम्भ में जितनी शक्ति बने उतना करें। प्रसन्नता के साथ करें। धीरे-धीरे समयावधि बढ़ायें।

श्वास संयोजन :-

1. श्वास को सामान्य रखकर भी यह मुद्रा कर सकते हैं।
2. विशेष लाभ के लिए श्वास भरते हुए हाथ ऊपर ले जायें। जितनी देर श्वास रुक सके उतनी देर रोकें, फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए हाथ नीचे प्रार्थना मुद्रा में लाएँ। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहराएँ।

मंत्र प्राणायाम – मंत्र के साथ यह मुद्रा कई गुणा अधिक लाभकारी हो जाती है।

1. 'णमो अरिहंताप्र' बोलते हुए मुद्रा बनायें। फिर मुद्रा बनाने के बाद मन ही मन इसी पद का उच्चारण करते रहें। मुख खोले बिना गूँज के साथ इस मंत्र को दोहराने से और अधिक लाभ होता है।
2. या 'ओं अर्हं नमः' – इस मंत्र के साथ भी यह मुद्रा लाभकारी है। मन ही मन इसकी अन्तर्गूँज करते रहें।

लाभ – 1. इस मुद्रा से मेरुदण्ड का टेढ़ापन दूर होकर सशक्तता आती है।

2. बच्चों की लंबाई / कद बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी है।
3. खड़े होकर करने से जंघा, पिंडलियाँ, पंजे भी मजबूत होते हैं।
4. कमर के पास चर्बी घटकर मोटापा घटता है, डायबिटीज़ में फायदा होता है।
5. आलस्य, निद्रा दूर होती है।
6. काम करने वालों को, पढ़ने-लिखने वालों को तुरन्त एक नई ऊर्जा का संचार हाने से ताज़गी मिलती है।
7. व्यवसाय, शारीरिक भाग-दौड़ से होने वाली थकावट दूर हो जाती है।
8. एक कुर्सी पर या एक स्थान पर बैठे रहने वालों की कमर, गर्दन, रीढ़ सम्बन्धी समस्या नहीं होती है।
9. आगे बढ़ने का साहस बढ़ता है।

2. सिद्ध मुद्रा – सिद्ध भगवान उन आत्माओं को कहते हैं जो शरीर रहित हैं, मात्र ज्ञानमय, सुखमय, आनन्द स्वरूप हैं। शुद्ध आत्मायें हैं। भगवान सिद्ध की शुद्ध ऊर्जा का ग्रहण इस मुद्र से करना है।

विधि – यह मुद्रा भी बैठकर या खड़े होकर की जा सकती है। इसमें अपने दोनों हाथ बाहर निकालकर अपनी हथेली की रेखा जोड़ते हुए अंजुलिनुमा बनायें। अंगुली थोड़ा सा ऊपर की ओर मोड़ते हुए कोहनी सीधी खींच कर रखें। इसे कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।

समयावधि – इस स्थिति में आधा मिनट से बढ़ाकर पाँच मिनट तक रुक सकते हैं। प्रारम्भ में जितनी देर तक रुक सकते हैं, रुकें।

श्वास संयोजन :-

1. श्वास को सामान्य रखकर यह मुद्रा करें।
2. अधिक लाभ के लिए थोड़ा श्वास भरकर इस मुद्रा में रहें। जब श्वास छूटने लगे तब मुद्रा को छोड़कर प्रार्थना मुद्रा में आएँ। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहराएँ।

मंत्र प्राणायाम – 1. 'णमो सिद्धाणं' मन ही मन बोलते हुए मनन करें कि सिद्ध भगवान की शुद्ध ऊर्जा हथेली से शरीर में प्रवेश कर रही है।

2. या 'णमो सिद्धाणं' के साथ श्वास का आरोहण-अवरोहण देखें।
3. या 'ओं अर्हं नमः' का भीतर ही भीतर जाप करें।

लाभ – 1. श्वसन तन्त्र पर प्रभाव पड़ता है।

2. फेफड़े मजबूत होते हैं।
3. भीतर भरी कार्बन डाई ऑक्साइड बाहर निकलती है।
4. हृदय में शुद्ध ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।
5. भुजाओं का बल बढ़ता है।
6. हाथ के कंपन दूर होते हैं।
7. लगातार अभ्यास से आप अपनी ऊर्जा नाप सकते हैं।
8. श्वास सम्बन्धी बीमारी में लाभ होता है।

3. आचार्य मुद्रा – ऐसी आत्मायें जो दूसरों को भी सुख-शान्ति के मार्ग पर चलाते हैं, स्वयं चारित्र से पूर्ण है तथा शिष्यों को शिक्षा-दीक्षा देकर उन्हें सन्मार्ग पर चलाते हैं।

विधि – यह मुद्रा भी बैठकर या खड़े होकर की जा सकती है। कुर्सी पर बैठकर भी यह मुद्रा की जा सकती है। ज्ञान मुद्रा में अपने हाथों को कंधों के पास ले जायें। सीना बाहर निकालें। हथेली ऊपर की ओर रखें। हाथ यथाशक्ति पीछे की ओर खींचें। गर्दन थोड़ा ऊपर करें।

समयावधि – इस मुद्रा को भी यथाशक्ति आधा मिनट से बढ़ाकर दश मिनट तक ले जा सकते हैं। शक्ति अनुसार प्रसन्नता के साथ करें।

श्वास संयोजन :-

1. श्वास को सामान्य बनाये रखें।
2. अथवा जितनी देर संभव हो श्वास भरकर इस मुद्रा को बनाये रखें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। प्रार्थना मुद्रा पर आँ। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहराएँ।

मंत्र प्राणायाम – 1. मन ही मन अन्तर्गूज के साथ 'णमो आइरियाणं' का जाप करें। यह महसूस करें कि आचार्यों का आशीर्वाद हमारे पास आ रहा है। उनकी कृपा से हम परिपूर्ण हैं।

2. या मन की मन 'ॐ अर्ह नमः' का अन्तर्नाद करें।

लाभ – 1. कंधे मजबूत होते हैं।

2. थाइराइड सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
3. कंठ के रोग दूर होते हैं।
4. मानसिक विशुद्धि बढ़ती है।
5. शुद्ध विचार आते हैं।
6. स्मरण शक्ति बढ़ती है।

3. उपाध्याय मुद्रा – ऐसी आत्मायें जो आत्मिक शुद्धि और चित्त पवित्रता का उपदेश देते हैं। जो ज्ञान के हिमालय हैं। अज्ञानी को ज्ञान देना जिनका संकल्प है और इसके लिए निरन्तर प्रयत्नशील हैं।

विधि – यह मुद्रा भी बैठकर या खड़े होकर की जा सकती है। कुर्सी पर बैठकर भी यह मुद्रा की जा सकती है। अपने दोनों हाथ आगे खोलकर अपने पंजे और कलाई में 90 अंश का कोण बनायें। हाथ के पंजों पर ऐसे दबाव बनायें जैसे हम दीवाल को धक्का दे रहे हों।

समयावधि – इस मुद्रा को भी यथाशक्ति आधा मिनट से बढ़ाकर करें। इस मुद्रा को प्रसन्नता के साथ करते हुए समय-सीमा धीरे-धीरे बढ़ाते जायें।

श्वास संयोजन :-

1. श्वास को सामान्य देखते रहें।
2. श्वास फेफड़े में भरकर भी इस मुद्रा को करें और श्वास छोड़ते हुए प्रार्थना मुद्रा पर आँ।

मंत्र प्राणायाम – 1. मन ही मन 'ॐ णमो उवज्झायाणं' का जाप करें।

2. या 'ॐ अर्हं नमः' का जाप करें।
3. अपने हाथों के अंगूठे पे दृष्टि टिकाते हुए श्वासोच्छ्वास पर ध्यान दें।
4. यह महसूस करें कि उपाध्याय परमेष्ठी से ज्ञान प्राप्ति के लिए हम संकल्पित हैं।

लाभ – 1. रक्त संचार प्रोपर होता है।

2. सरवाइकल पेन में राहत मिलती है।
3. एकाग्रता बढ़ती है।
4. नेत्र ज्योति बढ़ती है।
5. संकल्प शक्ति तीव्र होती है।
6. बाधाओं से लड़ने का साहस मिलता है।

5. साधु मुद्रा – ऐसी आत्मायें जिनका उद्देश्य मात्र आत्मसाधना करना है और अपनी आत्मा को शुद्ध तथा सर्वगुण सम्पन्न बनाना है। सिद्धों की तरह परिपूर्ण शुद्ध आत्मा बनाने के लिए जो संकल्पित हैं। अपनी इन्द्रियों और मन को वश करके संसार में रहते हुए भी संसार से ऊपर रहते हैं। संयम ही जिनका आभूषण है। शील जिनका बिछौना है और क्षमाभाव जिनकी सम्पत्ति है। समत्व प्राणों से भी अधिक मूल्यवान है। आचार्य, उपाध्याय भी साधुगुण से सम्पन्न होते हैं।

विधि – यह मुद्रा बैठकर ही की जाती है। इस मुद्रा के लिए सुखासन, अर्द्धपद्मासन, पद्मासन या वज्रासन का उपयोग किया जाता है। आसन पर बैठकर दोनों हाथ जोड़कर हाथों को जमीन पर लगाकर सिर को धीरे-धीरे जमीन से लगायें। यह प्रक्रिया श्वास छोड़ते हुए करें।

समयावधि – यह मुद्रा यथाशक्ति लगायें। समयावधि अपनी शक्ति के अनुसार धीरे-धीरे बढ़ाते जायें।

श्वास संयोजन :-

1. हाथों को
2. अथवा जितनी देर संभव हो श्वास भरकर इस मुद्रा को बनाये रखें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। प्रार्थना मुद्रा पर आँ। इस क्रम को 3 से 9 बार तक दोहराएँ।

मंत्र प्राणायाम – 1. मन ही मन अन्तर्गूज के साथ 'णमो आइरियाणं' का जाप करें। यह महसूस करें कि आचार्यों का आशीर्वाद हमारे पास आ रहा है। उनकी कृपा से हम परिपूर्ण हैं।

2. या मन की मन 'ॐ अर्हं नमः' का अन्तर्नाद करें।
3. महसूस करें कि इस पृथ्वी पर विराजमान सभी साधुओं के चरणों में हम विनत हैं।

लाभ – 1. मस्तिष्क सक्रिय होता है।

2. पेट के रोग ठीक होते हैं।
3. मन शान्त होता है, क्रोध नियंत्रित होता है।
4. विनम्रता का विकास होता है, अहंकार पर विजय होती है।
5. सकारात्मक सोच बढ़ती है।
6. पीठ मेरुदण्ड भी सीधा और लचीला होता है।
7. पेट के आसपास की आवश्यक वसा कम होती है।