



International Journal of **Kannada** Research

www.kannadajournal.com

ISSN: 2454-5813

IJKR 2019; 5(1): 191-195

© 2019 IJKR

www.kannadajournal.com

Received: 11-11-2018

Accepted: 14-12-2018

ಅರುಣ ಕೆ.ಆರ್

ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಸಂಶೋಧನಾ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ
ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ (ಜೈನ
ಅಧ್ಯಯನ), ಮಾನವಿಕ ಮತ್ತು
ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ,
ಜೈನ್ (ಡೀಪ್-ಟು-ಬಿ
ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರೊ. ಡಾ. ರೇಖಾ ಜೈನ್

ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು,
ಜೈನ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು (ನಿವೃತ್ತ),
ಸಂಶೋಧನಾ ಸಹ-
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು : ಡಾ. ಸೌಮ್ಯ
ಮಂಜುನಾಥ್ ಚವಾಣ್, ದೃಶ್ಯಕಲೆ
ವಿಭಾಗದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

Correspondence

ಅರುಣ ಕೆ.ಆರ್

ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಸಂಶೋಧನಾ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ
ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ (ಜೈನ
ಅಧ್ಯಯನ), ಮಾನವಿಕ ಮತ್ತು
ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ,
ಜೈನ್ (ಡೀಪ್-ಟು-ಬಿ
ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ತೀರ್ಥಂಕರ ಋಷಭನಾಥನ ಧ್ಯಾನ – ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಅರುಣ ಕೆ.ಆರ್, ಪ್ರೊ. ಡಾ. ರೇಖಾ ಜೈನ್

ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನದ ಸಾರಾಂಶ

ಆದಿನಾಥ ಅಥವಾ ಋಷಭನಾಥನು ಜೈನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಥಮ ತೀರ್ಥಂಕರ. ಆತನು ಮೊದಲು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಲೌಕಿಕ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಹೊಂದಿ, ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದು ತಪೋನಿರತನಾದನು. ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಆತನು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಕೇವಲಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ತೀರ್ಥಂಕರನೆನಿಸಿದನು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆತನು ಧರ್ಮೋಪದೇಶ ಮಾಡಿ ಕೈಲಾಸಗಿರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದನು. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಘಾತಿ-ಅಘಾತಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂದನು. ಕೇವಲಜ್ಞಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆತನ ತಪೋಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದವು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೀವರ್ಡ್ಸ್

ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಪಂಪನ ಆದಿಪುರಾಣಂ, ಕೇವಲಜ್ಞಾನ, ಪರಿನಿರ್ವಾಣ, ಋಷಭನಾಥನ ತಪೋಭಂಗಿಗಳು, ಋಷಭನಾಥನ ಧ್ಯಾನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಪುರಾತನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ(ವೈದಿಕ) ಮತ್ತು ಸಮಣ (ಶ್ರಮಣ) ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೈನಧರ್ಮವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಶ್ರಮಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಜೈನ ಪರಂಪರೆಯ ಅನುಸಾರ ಆದಿನಾಥ ಅಥವಾ ಋಷಭನಾಥನು ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಥಮ ತೀರ್ಥಂಕರನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈತನನ್ನು ಕುರಿತು ವೇದಗಳು, ಭಾಗವತ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ^೧. ಹರಪ್ಪ-ಮೊಹೆಂಜದಾರೋದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿರುವ ಕೆಲವು ಮಣ್ಣಿನ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಹರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಋಷಭನಾಥನ ಕಾಯೋತ್ಕರ್ಗ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವುದೆಂದು ಪುರಾತತ್ವ ಶೋಧ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ^೨. ಋಷಭನಾಥನು ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ಮನು ನಾಭಿರಾಜನ ಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಬೋಧನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಹದಿನೈದನೇ ಮನು ಎಂದೆನಿಸಿದನು. ನಂತರ ಲೌಕಿಕ ಸಂಸಾರದ ವೈಭೋಗಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ತಾಳಿದನು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಜಿನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಪಸ್ಸಿಗಾಗಿ ವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದನು. ಕಠಿಣವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೇವಲಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದನು. ನಂತರ ಸಮವಸರಣದಲ್ಲಿ ಲೋಕದ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯದ್ವನಿಯಿಂದ ಧರ್ಮೋಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಕೆಲವು ಕಾಲಾನಂತರ ಕೈಲಾಸಗಿರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದನು. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಘಾತಿ-ಅಘಾತಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆದನು^೩. ಕೇವಲಜ್ಞಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ಕೈಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿವರಣೆ

ಸಮಾನಸುತ್ತಂನ ಧ್ಯಾನಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಂ ಧಿರಮಜ್ಜವಸಾಣಂ ತಂ ಧೂಣಂ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇದು ಅಂತರ್ತಮಹೂರ್ತದವರೆಗೆ ಅಂದರೆ, ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೆಂಟು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಅಧ್ಯವಸಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಂತರ ತಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ತಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪವೂ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ^೪. ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಸಮ್ಯಕ್ ದರ್ಶನ-ಜ್ಞಾನ-ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್ತ, ರೌದ್ರ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲ ಎಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಜೈನ ಆಗಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಯುಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಆಚಾರ್ಯರ ಪಾಹುಡಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾಹಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತಿಯಂಚ ಮತ್ತು ನರಕಗತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆರ್ತ ಮತ್ತು ರೌದ್ರ ಧ್ಯಾನಗಳು ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅನೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವೇ ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ದುಃಖಗಳಿವೆ ಮೂಲವಾಗಿವೆ ^೫. ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಗಳು ತಪದ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಸ್ಥಾನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿರುವ, ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವುದು ಧರ್ಮಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಸಂಸಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಭೋಗಗಳ ಅಸಾರತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದು, ಕರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಫಲಗಳ ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧರ್ಮಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅತ್ಮಾನುಭೂತಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನು ಉಳಿದಿರುವ ಘಾತಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೀತರಾಗ ಸರ್ವಜ್ಞನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ದೇಹಮುಕ್ತನಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜವಾದ ಊರ್ಧ್ವಗತಿಯಿಂದ ಲೋಕದ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸಿದ್ಧ ಅವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ^೬. ಧರ್ಮಧ್ಯಾನವು ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಿದ್ದಂತೆ. ಈ ಎರಡು ಧ್ಯಾನಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸಂಯಮ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಸನ ಹಾಗೂ ಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆ ಈ ಮೂರು ಶಾರೀರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ವಿರಾಗಿಯಾದವನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ^೭.

ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದೇ ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಪ್ರಜ್ಞತೆಯ

ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು, ಸ್ವಾರ್ಥ-ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ರತನಿಯಮಗಳು, ಸದ್ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯದ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೇವಲಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಋಷಭನಾಥನ ತಪೋಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಜೈನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಥಮ ತೀರ್ಥಂಕರ ಎನಿಸಿರುವ ಋಷಭನಾಥನು ಮೊದಲು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಆತನು ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಲೌಕಿಕ ವೈಭೋಗದಲ್ಲಿ ವಿರಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ, ಜಿನದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಕಠಿಣವಾದ ತಪಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು.

ಋಷಭನಾಥನು ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೈಯನ್ನೆತ್ತದೆ ಅಚಲನಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದನು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕನ್ನಡದ ಆದಿಕವಿ ಪಂಪ(೧೦ನೇ ಶತಮಾನ)ನು ತನ್ನ ಆದಿಪುರಾಣಂ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ : ಅವನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬದಿ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಷ್ಟು, ಅಂಗುಷ್ಟದ ಬದಿ ಒಂದು ಗೇಣಿನಷ್ಟು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿರುವಂತೆ ಮೌನವಾಗಿ ನಿಂತನು [ಮಡದಡೆ ನಾಲ್ವೆರಲುಂಗುಟ. . . . ನಿಂದನಾದಿಬ್ರಹ್ಮಂ (೯-೮೪)]. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಜಪ(ಧ್ಯಾನ)ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಋಷಭನಾಥನು ಗುಪ್ತವಾದ ರುರಿಯೊಂದು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಟ್ಟದ ಗುಹೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಈ ಯೋಗಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಋಷಭನಾಥನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬುಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಡೆಗಣ್ಣೋಟವಿರಲಿಲ್ಲ, ತುಟಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದವು [ಸ್ತಿಯಿತ್ತೇಕ್ಷಣಬಭ್ರೂ. . . . ಯೋಗಪ್ರಯೋಗಗ್ ಮುನಿಪತಿಯಾ (೯-೮೭)]. ಹೀಗೆ ಆತನ ಮುಖವು ಯೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿತು.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ಯೋಗನಿಯೋಗದಿಂದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ನಿಂತೇ ಇದ್ದನು. ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಶೀತ, ಬಿಸಿಲು ಮುಂತಾದ ಪರೀಷಹಗಳನ್ನು ಆತನು ಜಯಿಸಿದನು. ಆದಿ ತೀರ್ಥಂಕರನು ಮೇರುಗಿರಿಯಂತೆ ಅಚಲನಾಗಿ, ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಅಕಲುಷಿತನಾಗಿ, ಗಾಳಿಯಂತೆ ನಿಸ್ಸಂಗವಾಗಿ, ಆಕಾಶದಂತೆ ನಿರ್ಲೇಪನಾಗಿ ನಿಂತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನು. ಚಿನ್ನವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು ಹಾರಿಹೋಗುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಆತನ ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜಟೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವನ ತಪಃಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತರಸವು ಪಸರಿಸಿ [ಶಾಂತರಸಂ ಪೊಂಪುಘೋವೋದುದಾ ಮುನಿಪನಿಂ ತತ್ಕಾಂತಕಾಂತಾರದೋಳ್ (೯-೯೭)], ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವೈರವನ್ನು ಮರೆತವು.

ಋಷಭನಾಥನು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ನಿಂತ ಈ ಧ್ಯಾನ-ತಪೋಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕಾಯ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸರ್ಗ ಎಂದರೆ ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹೊರತಾಗಿ ಆತ್ಮನ ನಿಜವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು. ಆಚಾರ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞರು ಪ್ರೇಕ್ಷಾಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಈ ಧ್ಯಾನಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ^೮. ಜೈನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಯೋಗವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ಎರಡು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಯೋಗದ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕ

ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೈನ ದರ್ಶನದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಏರಿದ ಬಳಿಕ ತಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನ ಸಹಜವಾದ ಗುಣಗಳ ಚಿಂತನೆಯೇ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೊ. ರಾನಡೆಯವರು ತೀರ್ಥಂಕರ ಋಷಭನಾಥನನ್ನು ಕುರಿತು 'ಆತನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಯೋಗಿ. ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಅಸೀಮ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಆತನಿಗೆ ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗಿದ್ದುದರ ಅತ್ಯುಚ್ಛ ಚಿಹ್ನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ^೯. ಲೌಕಿಕ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಋಷಭನಾಥನು ಮೊದಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಸ್ಥಿರಚಿತ್ತದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡನು. ಜೊತೆಗೆ ದೃಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಮಗ್ನನಾಗುವುದನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಋಷಭನಾಥನು ಆಹಾರಚರ್ಯೆಗೆ ಹೊರಟು, ರಾಜ ಶ್ರೇಯಾಂಸನಿಂದ ಇಕ್ಷ್ವರಸವನ್ನು ಆಹಾರದಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದನು. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ಪುರಿಮತಾಲ ಪಟ್ಟಣದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಕಟೋದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಲದಮರದ ಕೆಳಗೆ ಪಲ್ಯಂಕಾಸನದಲ್ಲಿ^{೧೦} ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾದನು. ಇದನ್ನು ಪಂಪನು *ಆದಿಪುರಾಣ*ನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ : ಆತನ ಇಂದ್ರಿಯಸಮೂಹವು ಕುಗ್ಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿತ್ತು ; ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಳಗೆ ಅರ್ಧ ಅರಳಿ ಮನೋಹರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು ; ಚಿಗುರಿನಂತಿರುವ ಆತನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಗಲಿಸಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು ; ದೇಹವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗಾಡದಂತಿತ್ತು ; ದಂತಸಮೂಹವು ಸಮನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು [*ಕರಣಗಣಂ ಕುನುಂಗಿರೆ ಯೋಗನಿಯೋಗ ಭಾವನಂ (೧೦-೧೪)*]. ಹೀಗೆ ಆ ಪರಮಯೋಗಿಗೆ ಯೋಗನಿಯೋಗದ (ಧ್ಯಾನದ) ಭಾವನೆಯು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಋಷಭನಾಥನು ಸಿದ್ಧಪರಮೇಷ್ಟಿಗಳ ಎಂಟು ಗುಣಗಳನ್ನು ನೆನೆದು ಪಂಚಸಮಿತಿ, ತ್ರಿಗುಪ್ತಿ, ಅಹಿಂಸಾದಿ ಪಂಚವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದನು. ಆತನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ದ್ವಾದಶಾನುಪ್ರೇಕ್ಷೆಗಳು, ದಶಧರ್ಮ, ಸಮ್ಯಕ್ಚಾರಿತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಧರ್ಮಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ ಕ್ಷಪಣಕ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನೇರಿ ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದನು. ನಂತರ ಚತುರ್ವಿಧ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು, ಘಾತಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತ ಜ್ಞಾನ-ದರ್ಶನ-ಸುಖಿ-ವೀರ್ಯ ಎಂಬ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ವಿಲಾಸಿಯಾಗಿ ಕೇವಲಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದನು.

ಋಷಭನಾಥನ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜೈನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ವಿವರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ : ಜೈನ ಜ್ಞಾನಮೀಮಾಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವಧಿ ಜ್ಞಾನ, ಮನಃಪರ್ಯಾಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಧದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಆತನು ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಉಮಾಸ್ವಾತಿ(ಐದನೇ ಶತಮಾನ)ಯವರ ತತ್ವಾರ್ಥಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ *ವೀಚಾರೋರ್ಥವ್ಯಂಜನಯೋಗಸಂಕ್ರಾಂತಿಃ (೯-೪೪)* ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ^{೧೧} : ಅದರಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಪಲ್ಯಂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಅರ್ಧನಿಮೀಲಿತ ನೇತ್ರನಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆತನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಂಟನೇ ಗುಣಸಾಧನವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ

ಹಂತವನ್ನು ಏರುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅರ್ಧ, ವ್ಯಂಜನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ರೂಪದ ಏಕತ್ವ ವಿತರ್ಕ ವೀಚಾರದ ಎರಡನೇ ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನರೂಪದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಘಾತಿಕರ್ಮಗಳು ಸುಟ್ಟು ಕೇವಲಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ-ಕೇವಲಜ್ಞಾನವು ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಕುಂದಕುಂದರು ತಮ್ಮ *ಪ್ರವಚನಸಾರ*ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ^{೧೨} : ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಜ್ಞಾನವಾದ ಕೇವಲಜ್ಞಾನವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕರಹಿತವಾದ ಆತ್ಮಾನಂದವು ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವಿನಾಶಿ, ಅನಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಈ ಜ್ಞಾನವು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದಾಚೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದುವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ; ನಿರ್ಮಲ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಆನಂದಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೋಕ್ಷ(ಪರಿನಿರ್ವಾಣ) ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಋಷಭನಾಥನ ಧ್ಯಾನ

ಋಷಭನಾಥನು ಇನ್ನು ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಯುಷ್ಯವಿದೆಯೆನ್ನುವಾಗ ಕೈಲಾಸಗಿರಿಯ ಸಿದ್ಧಕೂಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗನಿರೋಧಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಗಪಲ್ಯಂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಕವಿ ಪಂಪನು *ಆದಿಪುರಾಣಂ* ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ : ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾದ ಋಷಭನು ಜೀವವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಳಿಸಿದನು. ಋಷಭನಾಥನು ಯೋಗಸ್ಥಿತನಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನ ಕೇವಲಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಘಾತಿ-ಅಘಾತಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅಷ್ಟಗುಣಗಳೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿದವು. ಆತನು ತ್ರಿಲೋಕದ ಜನರಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಭವ್ಯ ಚಿಂತಾಮಣಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ತನ್ನಂದವನ್ನು ತಾನೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಗೃಹ(ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂದನು [*ಗುಣಮೆಂಟುಂ ಬಂದು . . . ಆದಿಬ್ರಹ್ಮನೇಕಕ್ಷಣದೊಳೆ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮಸದೃಶೆ ಸಂದಂ (೧೬-೨೪)*]. ಕೇವಲಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಭನಾಥನು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕು ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸುವ ದಿಕ್ಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶುದ್ಧ ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಧ್ಯಾನತನು ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದರೆ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು *ಸಮಾಧಿಸುತ್ರಂ ಧ್ಯಾನಸೂತ್ರ*ದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ [*ಪುಷ್ಪಾಭಿಮುಹೋ ಉತ್ತರಮುಹೋ ವ. . . ಸುಹಾಸಣತ್ಯೋ ಸುಇಸರೀರೋ (೨೯-೫)*]^{೧೩}.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ

ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ *ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ಕೋಪ್ಸ್* ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ೧೪. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ತೂಕ, ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ಮರೆವು ಕೂಡಾ ನಿಯಮಿತವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕ್ಷಮೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರುವ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಆಂತರಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮನ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಮುಮುಕ್ಷುವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ತನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ವ್ರತಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಉನ್ನತ ಹಂತದವರೆಗೆ ಆತನು ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದು. ಜೈನ ಪರಂಪರೆಯ ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಥಮ ತೀರ್ಥಂಕರ ಋಷಭನಾಥನು ಕಠಿಣವಾದ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ತುತ್ತತುದಿಗೇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಲೋಕದ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದನು. ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ಆತನ ಸಾಧನೆಯೇ ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

1. ಮಿರ್ಚಿ ಅಣ್ಣಾರಾಯ, (ಸಂ) ಜೈನ್ ಹೀರಾಲಾಲ್, ಉಪಾಧ್ಯೆ ಆ. ನೇ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಕೊಡುಗೆ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಜೈನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣ ಸಂಘ, ಶೋಲಾಪುರ, ೧೯೮೧, ಪುಟ ೧೪-೨೦.
2. ಅಕ್ಕಿ ಡಿ ಎನ್, (ಸಂ) ಶೆಟ್ಟಿ ಎಸ್ ಡಿ. ಮಾನತುಂಗ-ಕೆಲವು ಅಪೂರ್ವ ಜೈನ ವಿಗ್ರಹಗಳು. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಬಾಹುಬಲಿ ಮಹಾಮಸ್ತಕಾಭಿಷೇಕ ಸಮಿತಿ, ವೇಣೂರು (ದ.ಕ.), ೨೦೦೦, ಪುಟ ೧೪೬-೧೪೭.
3. ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರಿ ಕೆ ಎಲ್. ಪಂಪ ಮಹಾಕವಿ ವಿರಚಿತ ಆದಿಪುರಾಣಂ (ಗದ್ಯಾನುವಾದ). ಮರುಮುದ್ರಣ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೯, ಪುಟ ೩೫-೩೬.
4. ಜಯಚಂದ್ರ ಎಂ ಎ. ರೂಢಿಜ್ಞಾನ(ಧ್ಯಾನಾಧ್ಯಯನ). ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಕೃತ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ, ೨೦೦೬, ಪುಟ ೫-೬.
5. ಮೇಲಿನದೇ.
6. ಕೌಸಲ್ಯಾ ಧರಣೇಂದ್ರಯ್ಯ. ಜೈನ ತತ್ವವಿದ್ಯಾ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ). ಹಿಂದೀ ವಿವೇಚನೆ : ಮುನಿಶ್ರೀ ಪ್ರಮಾಣಸಾಗರ ಮಹಾರಾಜರು). ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ. ಭಾರತೀಯ ಸಮ್ಯಕ್ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಕಾಶನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಶಾಂತಿನಾಥ ದಿಗಂಬರ ಜೈನ ಸಂಘ (೦), ಹಳಸಸಿ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ), ೨೦೧೭, ಪುಟ ೨೬೪-೨೭೨.

7. ಪದ್ಮಪ್ರಸಾದ್ ಎಸ್ ಪಿ. ಜೈನ ಧರ್ಮಕ್ಕೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಜಪ್ಪಿಸ್ ಟಿ.ಕೆ.ತುಕೋಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಂಡ್ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೧೨, ಪುಟ ೩೧೯.
8. ಸುಧಾಮಹಿ ರಘುನಾಥನ್. ಋಷಭನಾಥನ್-ದಿ ಸ್ಪೋರಿ ಆಫ್ ದಿ ಫಸ್ಟ್ ಕಿಂಗ್ ಬೈ ಆಚಾರ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞ (ಆಂಗ್ಲಾನುವಾದ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಹಾರ್ಪರ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ನೋಯ್ಡಾ, ೨೦೧೫, ಪುಟ ೯೭-೧೧೩.
9. ಪದ್ಮಪ್ರಸಾದ್ ಎಸ್ ಪಿ. ಜೈನ ಧರ್ಮಕ್ಕೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಜಪ್ಪಿಸ್ ಟಿ.ಕೆ.ತುಕೋಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಂಡ್ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೧೨, ಪುಟ ೩೩೧-೩೩೨.
10. ಶಾಮರಾಯ ತ ಸು, ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಪ. ಆದಿಪುರಾಣ ದೀಪಿಕೆ. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ, ೧೯೯೧. ಪುಟ ೭೧೦.
11. ಮುನಿಶ್ರೀ ೧೦೮ ಪುಣ್ಯಸಾಗರ ಮಹಾರಾಜರು. ಪುಣ್ಯಾಮೃತ(ಆಚಾರ್ಯ ಉಮಾಸ್ವಾಮಿ ವಿರಚಿತ ತತ್ವಾರ್ಥಸೂತ್ರದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಪುಣ್ಯಸಾಗರ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಂಡಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೧೪. ಪುಟ ೪೨೪.
12. ವಿಜಯ್ ಕೆ ಜೈನ್. ಆಚಾರ್ಯ ಕುಂದಕುಂದಾಸ್ ಪ್ರವಚನಸಾರ-ಎಸೆನ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟ್ರಿನ್. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ವಿಕಲ್ಪ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಡೆಹ್ರಾಡೂನ್, ೨೦೧೮. ಪುಟ ಥತು-ಥುಥ.
13. ಜಯಚಂದ್ರ ಎಂ ಎ. ಸಮಣಸುತ್ತಂ(ಅನುವಾದ). ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ-ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ, ೨೦೧೨, ಪುಟ ೯೯.
14. Science-Based Benefits of Meditation. <https://www.healthline.com/nutrition/> visited on 28-02-2019.

ಜೈನ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳು

- ಅಘಾತಿ ಕರ್ಮ - ಆತ್ಮನ ಅನಂತಗುಣಗಳಿಗೆ ಘಾತ ಮಾಡದಿರುವ ಕರ್ಮ ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ.
- ಅಷ್ಟಗುಣಗಳು - ಕ್ಷಾಯಿಕ, ಸಮ್ಯಕ್ತ್ವ, ಅನಂತ ದರ್ಶನ-ಜ್ಞಾನ-ವೀರ್ಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅವಗಾಹ, ಅಗುರು, ಲಘುತ್ವ, ಅವ್ಯಾಬಾಧತ್ವ
- ಕೇವಲಜ್ಞಾನ - ಸಮಸ್ತಜ್ಞಾನ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮನ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ. ತ್ರಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಅರಿಯುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ.
- ಘಾತಿಕರ್ಮ - ಆತ್ಮನ ಸಹಜ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಘಾತಮಾಡುವ ಕರ್ಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ.
- ತೀರ್ಥಂಚ - ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗ.
- ಚತುರ್ವಿಧ ಕಷಾಯ - ಕ್ರೋಧ, ಮಾನ, ಮಾಯಾ ಮತ್ತು ಲೋಭ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಕಷಾಯಗಳು.
- ತ್ರಿಗುಪ್ತಿ - ಕಾಯ, ವಚನ, ಮನ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ದಶಧರ್ಮ - ಉತ್ತಮ ಕ್ಷಮಾ-ಮಾರ್ದವ-ಆರ್ಜವ-ಶೌಚ-ಸತ್ಯ-ಸಂಯಮ-ತಪ-ತ್ಯಾಗ-ಆಕಿಂಚನ್ಯ-ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇವು ಜೈನಮುನಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುವ ಹತ್ತು ಬಗೆಯ ಧರ್ಮಗಳು.
- ದ್ವಾದಶಾನುಪ್ಪೇಕ್ಷೆ - ಅನುಪ್ಪೇಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಪುನಃಪುನಃ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ

ಹನ್ನೆರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ.

ಪರಮೇಷ್ಟಿ - ಪರಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು. ಅರಿಹಂತರು, ಸಿದ್ಧರು, ಆಚಾರ್ಯರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸರ್ವ ಸಾಧುಗಳು ಇವರು ಪಂಚಪರಮೇಷ್ಟಿಗಳು.

ಪಲ್ಯಂಕಾಸನ - ಇದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಒಂದು ಆಸನವಾಗಿದ್ದು, ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ, ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚವ್ರತ - ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಚಾರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂಬ ಐದು ವ್ರತಗಳು.

ಪಂಚಸಮಿತಿ - ಐದು ಬಗೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು : ಈರ್ಯಾಸಮಿತಿ(ನಡೆಯುವಾಗ), ಭಾಷಾಸಮಿತಿ(ಮಾತಾಡುವಾಗ), ಏಷಣಾಸಮಿತಿ(ತಿನ್ನುವಾಗ), ಆದಾನನಿಕ್ಷೇಪಣಾ ಸಮಿತಿ(ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ), ಉತ್ಸರ್ಗ ಸಮಿತಿ(ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ).

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ - ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದ ಬದಲಾವಣೆ. ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ದ್ರವ್ಯ; ವ್ಯಂಜನವೆಂದರೆ ವಚನ; ಯೋಗವು ಮನ-ವಚನ-ಕಾಯಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಆಚಾರ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞ ಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನ : ಸೆಲ್ಫ್-ಅವೇರ್‌ನೆಸ್ ಬೈ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್. ನಾಲ್ಕನೇ ಮುದ್ರಣ. ಜೈನ್ ವಿಶ್ವ ಭಾರತಿ, ಲಾಡ್ನೋನ್, ೨೦೦೧.
2. ಜಾರ್ಜ್ ಪ್ಯೂಯರ್‌ಸ್ಟೈನ್. ದಿ ಯೋಗ ಟ್ರೇಡಿಷನ್-ಇಟ್ಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಲಿಟರೇಚರ್, ಫಿಲಾಸಫಿ ಅಂಡ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಭಾವನಾ ಬುಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್, ದೆಹಲಿ, ೨೦೦೨.
3. (ಸಂ) ವೆಂಕಟಾಚಲ ಶಾಸ್ತ್ರೀ ಟಿ ವಿ. ಪಂಪ ಸಂಪುಟ. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ-ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ, ೨೦೦೬.
4. ಸರಸ್ವತಿ ವಿಜಯಕುಮಾರ್. ಕನ್ನಡ ಆದಿತೀರ್ಥಂಕರ ಚರಿತೆಗಳು. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ. ಸವಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು, ೧೯೯೪.