



## जैन दर्शन एवं योग की साधना पद्धति

शशि शेखर

सहायक आचार्य, बी0एड0 विभाग, शिवपति स्नाकोत्तर महाविद्यालय, शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर  
Email ID-shyamu.mishra.75@gmail.com

### शोध सार—

भारतीय अध्यात्मवादी परंपरा में योग साधना का अस्तित्व प्राचीनकाल से रहा है। हड़प्पा और मोहनजोदड़ो की खुदाई में प्राप्त मुहरों में ध्यान मुद्रा में जोगियों के अंकन पाये गये हैं। औपनिषदिक ऋषिगण और भ्रमण साधक अपनी वैदिक जीवन चर्चा में योग साधना को स्थान देते रहे हैं। महावीर स्वामी को ज्ञान का जो प्रकाश प्राप्त हुआ, वह उनकी योग साधना, ध्यान का ही परिणाम था। प्रेक्षाध्यान और विपश्यना जैन परंपराओं की उन्हीं पद्धतियों के आधुनिक रूप हैं। इसी योग समाधि के द्वारा वैदिक काल में कितने ही ब्रह्म उपासक मंत्रदृष्टा ऋषि बन गए, जिनका प्रमाण वेद की ऋचायें हैं। सूत्रकृतांग-सूत्र जैसे सबसे पुराने जैन धर्म ग्रंथों में योग और ध्यान का उपयोग संयम या संयम के अभ्यास को संदर्भित करता है। जिसे योगवान द्वारा मूर्त रूप दिया गया है। योगवान वह व्यक्ति है जिसके पास संयम है और जो ज्ञान योग, दर्शन योग और चरित्र योग में आधिकारिक है।

**मुख्य शब्द—**योग, जैन दर्शन, अष्टांग योग, ध्यान, ज्ञान योग, दर्शन योग, चरित्र योग, पंचशील सिद्धांत, चार प्राथमिक मार्ग (जैन धर्म)।

### प्रस्तावना—

मनुष्य जीवन इस संसार का सर्वोत्कृष्ट वरदान है, क्योंकि मनुष्य योनि में ही अधिकतम विकास की पूर्ण संभावनायें हैं। मनुष्य की बहुमूल्यता का अनुभव हो जाये तो जीवन में आने वाली समस्त कठिनाइयां, कष्ट, विघ्न, बाधायां, हमें हमारे उद्देश्य से भ्रमित नहीं कर सकती हैं। सत्कर्मों के माध्यम से हमारे चित्त पर छाये कुसंस्कार जब हटने लगते हैं, तब चित्त की शुद्धि के आयाम प्रकट होते हैं और आत्मिक अभ्युदय के फलस्वरूप व्यक्ति स्वकेन्द्र की ओर लौटता है, जहाँ उसे योग की अनुभूति होती है। योग विधा भारतवर्ष की अमूल्य निधि है जो अतीत काल से प्रचलन में रही है। यही एक ऐसी विधा है जिसकी साधना से अनेक लोग अजर-अमर होकर देह रहते ही सिद्ध पदवी को प्राप्त किये हैं। युगो-युगों से चला आ रहा योग, वस्तुतः भारतीय ऋषि-मुनियों यथा यति-योगियों के अध्यवसाय एवं साधना-लाभ का महत्वपूर्ण अंतर विज्ञान है।

जैन धर्म में दैनिक अनुष्ठानों में योग और ध्यान को शामिल किया गया है। योग और ध्यान एक दूसरे से अलग नहीं हैं बल्कि यह अनुष्ठान का एक हिस्सा है। जैन धर्म में योग और ध्यान आध्यात्मिकता का एक मूल अभ्यास रहा है। सभी



तीर्थकरों के लिये एक मुख्य आध्यात्मिक अभ्यास रहा है। सभी तीर्थकरों ने पूर्णज्ञान और आत्म साक्षात्कार की स्थिति प्राप्त करने के लिये कई वर्षों तक विभिन्न शारीरिक योग, आसन और गहन ध्यान का अभ्यास किया। महावीर स्वामी ने 30 वर्ष की आयु में सांसारिक जीवन त्याग दिया और साढ़े बारह वर्ष योग और गहन ध्यान में बिताया। इस अवधि में उन्होंने आध्यात्मिक रूप से प्रगति की और इच्छाओं, भावनाओं, आसक्तियों, पर विजय प्राप्त की साथ ही चार घटी (भ्रामक) कर्मों को नष्ट किया और गोदुहिकासन (दूध देने की मुद्रा) में रहते हुए आत्म ज्ञान प्राप्त किया। योग हमें अपनी आत्मा की सच्ची प्रकृति का एहसास करने में मदद करता है। भारतीय योग और जैन ध्यान पद्धति एक दूसरे के अत्यंत नजदीक हैं या ये कहें कि एक-दूसरे के पूरक हैं।

### साहित्य अवलोकन-

प्रस्तुत शोध पत्र के लेखन में मेरे द्वारा अनेक महान आध्यात्मिक ग्रन्थों का अध्ययन एवं अवलोकन किया गया। अतएव मैं उन समस्त ग्रन्थों के प्रति श्रद्धावन्त हूँ। मेरे द्वारा स्वामी सत्यपति परिव्राजक की योग दर्शनम्, प्रिय दर्शनाश्री जी की जैन साधना पद्धति में ध्यान योग, डॉ० सुधा रानी पाण्डेय की महर्षि पतंजलि एवं महात्मा बुद्ध की योग साधना पद्धति, श्रीमती उर्मिला पाण्डेय की मानव चेतना एवं योग विज्ञान, तथा सुधा जैन की जैन एवं बौद्ध योग एक तुलनात्मक अध्ययन आदि साहित्य तथा डा० हरिकांत मिश्र जी का स्वास्थ्य में अष्टांग योग (JETIR-Nov2023 Vol 10), डा० श्याम सुन्दर पाल का व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में योग की भूमिका (IJRRSS June 2017), अरुण कुमार राव का आधुनिक जीवन शैली के परिप्रेक्ष्य में योग की उपादेयता (Drishtikon Vol 11, Sep-Oct 2019) जैसे पूर्व प्रकाशित शोधपत्र, इस शोधपत्र के लेखन में अत्यधिक सहायक सिद्ध हुए हैं। अन्ततः मैं उन साहित्य के अध्ययन और वरिष्ठ आचार्यों एवं उच्चकोटि के साधकों के आशीर्वाद से लोक कल्याणार्थ प्रस्तुत शोधपत्र-“जैन दर्शन एवं योग की साधना पद्धति” को लिखने का साहस कर पाया हूँ।

शोध पत्र का उद्देश्य- प्रस्तुत शोध पत्र के निम्नलिखित उद्देश्य है।

1. जैन दर्शन तथा योग की साधना पद्धति से समाज को अवगत कराना।
2. जैन दर्शन तथा योग की एकरूपता को स्पष्ट करना।
3. भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग, दर्शन योग, चरित्र योग को स्पष्ट करना।
4. समाज को योग तथा जैन चिंतन की प्रासंगिकता से परिचित कराना।

### योग का परिचय-

योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। योग एक आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक अभ्यास है जो सदियों से चला आ रहा है। आज योग के कई प्रकार हैं, जो कठिनाई और गति में भिन्न हैं। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है। योग ब्रह्मा द्वारा निर्दिष्ट शाश्वत विज्ञान है, साधना पद्धति है। ऋषियों, तपस्वियों तथा योगियों द्वारा बतायी गयी श्रेष्ठ विधा है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'युज' धातु से हुई है, जिसका अर्थ होता है- 'जोड़ना'। इस एकीकरण का अर्थ जीवात्मा तथा परमात्मा के एकीकरण से लिया जाता है। भगवान श्रीकृष्ण गीता में योग को सर्वश्रेष्ठ सिद्ध करते हुए कहते हैं- 'तपस्वियों से योगी श्रेष्ठ, ज्ञानियों से योगी श्रेष्ठ तथा कर्म योगियों से भी योगी श्रेष्ठ हैं, इसलिये हे अर्जुन! तुम योगी बनो।

योग ऋषियों, तपस्वियों द्वारा बनी एक ऐसी श्रेष्ठ विधा है जो तन को सुगठित मन को नियंत्रित और आत्मा को उद्भासित करती है। यह सभी अभ्युत्थानों का आधार एवं सारस्वत उपलिब्धियों का अक्षुण्य स्रोत है। इसके नियमित अभ्यास से मनुष्य



के सभी संशय दूर हो जाते हैं और वह अपने जीवन में परमलक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। अपनी ऊँचाइयों के चरम बिन्दु पर पहुँचकर योग आत्मा और परमात्मा के मिलन का अप्रतिम माध्यम बन जाता है। जैसे कि महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित किया है—“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” अर्थात् समस्त चित्तवृत्तियों का निरोध करना ही योग है। उपनिषदों में प्रायः जीवात्मा एवं परमात्मा के संयोग को योग कहा गया है। वस्तुतः योग शब्द का विस्तार स्वयं व्यापक है, जिसमें योग की क्रियापरक पद्धतियाँ शामिल हैं।

### अष्टांग योग—

ऋषि पतंजलि ने आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने के लिये आवश्यक चरणों जिन्हें अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है की रूपरेखा प्रस्तुत की है। प्राचीन भारतीय दर्शन में निहित और ऋषि पतंजलि द्वारा अपने योग सूत्रों में संहिताबद्ध, अष्टांग योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिये एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है।

**“यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टबंगानि।।”**

1. यम—(अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह)
2. नियम—(शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान)
3. आसन—(सुख पूर्वक अधिक समय तक एक स्थिति में बैठने का अभ्यास)
4. प्राणायाम—(प्राणों पर नियंत्रण करना)
5. प्रत्याहार—(विषयों से इन्द्रियों को हटाना)
6. धारणा—(चित्त को बाह्य या अभ्यांतर, स्थूल व सूक्ष्म विषयों में बाँधना)
7. ध्यान—(विषय में वृत्ति का समान भाव में स्थिर रहना)
8. समाधि—(ध्यान की सर्वोच्च स्थिति)

उक्त आठ अंगों में से प्रथम पाँच—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार बहिरंग साधन हैं और अंतिम तीन—धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग साधन हैं। अष्टांग योग का उद्देश्य सही कार्यों, ध्यान, अनुशासन और व्यायाम की मदद से व्यक्ति की आंतरिक ऊर्जा को उसकी बाहरी दुनिया की ऊर्जा के साथ जोड़ना है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिये व्यक्तियों को अष्टांग योग के “आठ अंगों” का अभ्यास करने की आवश्यकता है, जैसा कि ऋषि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में वर्णित किया है।

### जैन दर्शन में योग—

समग्र अर्थ में योग वह विज्ञान है जो हमें अपने शरीर, मन और आत्मा के साथ संवाद करने में मदद करता है। योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक अनुशासन पर आधारित है। जैन धर्म भाव (आंतरिक प्रतिविंब) पर आधारित है और हमारी आध्यात्मिक प्रगति हमारे दोष या कषाय को कम करने की ओर है। ध्यान हमें आंतरिक शांति, जीवन का उद्देश्य और समभाव प्राप्त करते हुए आध्यात्मिक रूप से बढ़ने में मदद कर सकता है। ऋषि पतंजलि के अष्टांग योग को जैन आचार्य श्री हरिभद्र सूरी (8वीं शताब्दी) ने मुक्ति पाने के आध्यात्मिक मार्ग के रूप में सम्मान पूर्वक स्वीकार किया। जैन आचार्य श्री हरिभद्र सूरी (8वीं शताब्दी) ने योग पर कुछ पुस्तक लिखी और अपनी पुस्तकों के माध्यम से जैन योग के विकास में योगदान दिया। जैन दर्शन में योग और ध्यान पर कुछ प्रसिद्ध जैन ग्रन्थ अधोलिखित हैं—

### जिन भद्रगणी क्षमाक्षमन (6वीं शताब्दी)

1—ध्यान शतक (ध्यान के संदर्भ में प्राचीन जैन पुस्तक)



## हरिभद्र सूरी (8वीं शताब्दी)

- 1—योग दृष्टि समुच्चय (पतंजलि के योग सूत्र पर आधारित योग के आठ चरण)
- 2—योग बिन्दु
- 3—योग विंशिखा
- 4—योग शतक

## शुभचंद्र आचार्य (11वीं शताब्दी)

- 1—ज्ञानार्णव (योग कार्य)

## हेमचंद्राचार्य (12वीं शताब्दी)

- 1—योग शास्त्र

## यशोविजय जी (17वीं शताब्दी)

- 1—ऋषि पतंजलि के योग सूत्र की टीका

सूत्रकृतांग सूत्र (लगभग दो शताब्दी ईसा पूर्व) जैसे सबसे पुराने जैन धर्म ग्रन्थों में योग और ध्यान का उपयोग संयम या संयम के अभ्यास को संदर्भित करता है, जिसे योगवान द्वारा मूर्त रूप दिया गया है। इस ग्रन्थ पर जिनदास की टिप्पणी में हम देखते हैं कि “योगवान वह व्यक्ति है जिसके पास संयम है और जो ज्ञान—योग, दर्शन—योग, चरित्र—योग में अधिकारिक है। यह तीन योग निःसंदेह जैन परंपरा के त्रिरत्नों के अनुरूप हैं—सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान, सम्यक चरित्र। बाद में जैन योग में शामिल कई अभ्यास विकसित हुये, जिसमें भावना योग और ध्यान योग जैसे अभ्यास का वर्णन मिलता है। महावीर को सबसे पुराने जीवित जैन धर्म ग्रन्थ आचारंग—सूत्र (लगभग 4वीं शताब्दी ईसा पूर्व) में कई परिदृश्य में ध्यान (प्रकृतः क्षाण) करते हुए पाया जाता है, एक अभ्यास जो उनके तपस्वी अभ्यास के साथ था, जिसके माध्यम से वह सभी प्रकार के जीवन के प्रति अहिंसा के लिये खुद को प्रतिबद्ध करने के लिये संकल्पित थे क्योंकि कोई भी दर्द का अनुभव नहीं करना चाहता। शास्त्रीय काल में जैन परंपरा के भीतर व बाहर के कई दार्शनिक विद्वानों ने संस्कृत में ग्रन्थ लिखना शुरू किया, जिसमें उन्होंने विभिन्न दर्शन और सिद्धान्तों को व्यवस्थित किया। प्रसिद्ध जैन सन्त उमास्वाति द्वारा रचित जैन ग्रन्थ ‘तत्त्वार्थ सूत्र’ में उन्होंने योग शब्द को बिल्कुल नये संदर्भ में रखा है, यहाँ योग का अर्थ “कंपन” या शरीर, वाणी या मन की कोई भी “क्रिया” जो किसी की आत्मा की ओर कर्म के अवांछित कण आकर्षित करती है। जैन परंपरा में सर्वज्ञता और अन्ततः मुक्ति या मोक्ष प्राप्त करने के लिये सभी कर्मों को समाप्त किया जाना चाहिये फिर चाहे वह अच्छे कर्म हों या बुरे। उमास्वाति ने अपने ग्रन्थ में योग के निरोध या संयम का वर्णन करने के लिये वही शब्द का इस्तेमाल किया है जिसका प्रयोग पतंजलि ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ योग—सूत्र में योग को परिभाषित करने के लिये किया है। पतंजलि के लिये “योग मन के उतार—चढ़ाव का संयम (निरोध) है।” उमास्वाति के अनुसार “योग कर्म (आश्रव) का प्रवाह है और इसे रोका जाना चाहिये। जिसे हम (आत्मा) ढकना (संवर) के रूप में अनुवाद कर सकते हैं, उसके लिये अभ्यास आवश्यक है। जैन धर्म में योग के चार प्राथमिक मार्ग और चार प्रकार के ध्यान प्रमुख रूप से मिलते हैं—

### 1. भक्ति का मार्ग (भक्ति योग)—

भक्ति का मार्ग सर्वोच्च प्रेम और आनंद पर केन्द्रित है। यह भक्ति और समर्पण के माध्यम से सत्य की प्राप्ति में विश्वास रखता है। प्रार्थना, अनुष्ठान और औपचारिक प्रक्रियाएं इसका मूल दृष्टिकोण हैं। तीर्थकरों के नाम का जाप, गायन भी महत्वपूर्ण अभ्यास के अंतर्गत आता है। आध्यात्मिक प्रगति के प्रारंभिक चरण में



भक्ति योग का अभ्यास करने के लिये किसी पवित्र स्थान मंदिर की आवश्यकता होती है। भक्ति योग के माध्यम से अहंकार नष्ट होता है और विनम्रता का व्यक्तित्व में समावेश होता है।

## 2.ज्ञान का मार्ग (ज्ञान योग)–

यह मार्ग चिंतन की अवस्था से संबंधित है, जिसमें अध्ययन, सोच, प्रत्यक्ष जाँच को अभ्यास के स्वरूप में प्रयोग किया जाता है। यह मार्ग ब्रह्माण्ड में वास्तविकता और वास्तविकता के मध्य या भ्रम (मिथ्यात्व या माया) के बीच आध्यात्मिक भेदभाव द्वारा दर्शाया गया है। प्रारंभिक चरण में ज्ञान योग का अभ्यास करने के लिये किसी सच्चे शिक्षक, गुरु या शास्त्रों के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। जैन धर्म और बौद्ध धर्म दोनों मुख्य रूप से इस मार्ग का उपयोग करते हैं।

## 3.कार्य का मार्ग(कर्म योग)–

कर्म योग मानवता और सभी जीवित प्राणियों के लाभ के लिये निःस्वार्थ सेवा का योग है। इसमें सामाजिक कार्य, पारिस्थितिकी पर्यावरण संरक्षण, पशु संरक्षण और देश तथा समाज के हित में कल्याणकारी कार्यों का अभ्यास किया जा सकता है। जैन धर्म मनसा, वाचा, कर्मणा के सिद्धान्त पर आधारित है अर्थात् मन, वचन, काय (शरीर) किसी भी प्रकार के गलत भाव न रखना एवं धर्म आचरण के विरुद्ध कोई कार्य न करना। संयम एवं साधना इसका प्रथम चरण है।

## 4.आत्मनियंत्रण और ध्यान का मार्ग (अष्टांग योग)–

जैन आचार्यों ने ऋषि पतंजलि के अष्टांग योग को अपने ध्यान में शामिल किया है। जैन आचार्यों ने अष्टांग योग के प्रथम चरण "यम" के पाँच नियमों को योगसूत्र में पंचशील सिद्धांत कहा है। जैन धर्मावलंबियों के जीवन व्यवहार का प्रमुख आधार पाँच यम—सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह हैं जिसे पंचशील सिद्धांत कहा जाता है।

उत्तम संहनन वाले का एक विषय में चित्त की वृत्ति को रोकना ध्यान है, जो अन्तर्मुहूर्त काल तक होता है। ध्यान, मन को बिना भटकाये एक ही विषय पर केंद्रित करने की प्रक्रिया है। यदि एकाग्रता तीव्र जुनून या नकारात्मक भावनाओं से आसक्ति, द्वेष, घृणा या दुश्मनी से उत्पन्न होती है तो यह हमारे लिये गलत, गैर पुण्य और अयोग्य है। दूसरी ओर यदि एकाग्रता सकारात्मक भावनाओं और सांसारिक मामलों से विरक्ति से उत्पन्न होती है तो यह हमारे लिये सही, पुण्य और योग्य है। इस तरह ध्यान आध्यात्मिक विकास और मुक्ति में मदद करता है। आचार्य उमास्वाति ने ध्यान को चार प्रकार में वर्गीकृत किया है—

### 1.आर्त ध्यान–

आर्त नाम दुःख का है। दुखानुभव में चित्त का रुकना आर्तध्यान है। इसके चार भेद—इष्ट वियोगज, अनिष्ट संयोगज, वेदना जन्य एवं निदान हैं।

### 2.रौद्र ध्यान–

क्रूर परिणामों से उत्पन्न हुए ध्यान को रौद्र ध्यान कहते हैं। इसके भी चार भेद—हिसानंद, मृषानन्द, चौर्यानन्द एवं परिग्रहानन्द या विषय संरक्षणानंद हैं।

**3.धर्म ध्यान–** शुभ विचारों में मन का स्थिर होना धर्म ध्यान है। सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान एवं सम्यक चरित्र को धर्म कहते हैं और उस धर्म से युक्त जो चिंतन होता है, उसे धर्मध्यान कहते हैं। इसके चार भेद—आज्ञा विचय, अपाय विचय, विपाक विचय एवं संस्थान विचय हैं।



#### 4. शुक्ल ध्यान—

शुक्ल का मतलब है 'शुद्ध' या 'स्वच्छ' अर्थात् किसी भी विषय पर बिना वासना के विचारों को केन्द्रित करना शुक्ल ध्यान कहलाता है। शुक्ल ध्यान में राग समाप्त हो जाने के बाद निर्विकल्प समाधि प्रकट होती है।

#### निष्कर्ष—

उपरोक्त अध्ययन से यह निष्पादित होता है कि जैन दर्शन और योग, दोनों मनुष्य के आत्मिक उन्नति के लिये चित्त की शुद्धि पर जोर देते हैं। चित्त की शुद्धि और ध्यान के लिये जो साधना पद्धतियां बताई गई हैं, वह एक जैसी हैं। अतएव दोनों साधना पद्धतियों का अंतिम गणतव्य भी एक ही है। मानव जीवन की परमोच्च अवस्था को प्राप्त करने में दोनों साधना पद्धतियों में सम्यता दिखाई देती है। इसी समानता की वजह से दोनों साधना पद्धतियां एक-दूसरे की पूरक हैं या एक-दूसरे पर आधारित हैं। जैन दर्शन में भी बड़े पैमाने पर योग का अन्तर्भाव दिखाई देता है।

#### संदर्भ ग्रन्थ—

1. पं० श्रीराम शर्मा 'आचार्य' (2015), "प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि", युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि मथुरा।
2. अनुजा रावत (2014), "योग और योगी", सत्यम प्रकाशन, नई दिल्ली।
3. डॉ० कुमार कामाख्या (2011), "योग महाविज्ञान", स्टैण्डर्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
4. स्वामी सत्यपति परिव्राजक (2003), "योग दर्शनम्", दर्शन योग महाविद्यालय, आर्यवन रोजड़, साबरकांठा (गुजरात)।
5. सिंह एवं सिंह (2003), "भारतीय दर्शन", ज्ञानदा प्रकाशन, नई दिल्ली।
6. प्रिय दर्शना श्री जी, "जैन साधना पद्धति में ध्यान योग", रतन जैन पुस्तकालय।
7. आचार्य उमास्वाति विचरित, "तत्त्वार्थ सूत्र", पारस विद्याश्रम संस्थान, वाराणसी।
8. बलदेव मिश्र, "योग प्रदीपिका", चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।
9. श्रीमती उर्मिला पाण्डेय, "मानव चेतना एवं योग", देव संस्कृत विश्वविद्यालय, शांतिकुन्ज, हरिद्वार।
10. प्रतिभा सामानी प्रज्ञा, "जैन परंपरा में योग और ध्यान"।

#### Cite this Article:

शशि शेखर, " जैन दर्शन एवं योग की साधना पद्धति" The Research Dialogue, Open Access Peer-reviewed & Refereed Journal, Pp-170–175, Volume-05, Issue-01, April-2026, <https://theresearchdialogue.com/>



This is an Open cess Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.



# CERTIFICATE

## of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

शशि शेखर

**For publication of Research Paper title**

जैन दर्शन एवं योग की साधना पद्धति

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal  
and E-ISSN: 2583-438X, Volume-05, Issue-01, Month April, Year-2026, Impact  
Factor (RPRI-4.73)

Dr. Lohans Kumar Kalyani  
Editor- In-chief



Dr. Neeraj Yadav  
Executive-In-Chief- Editor

**Note:** This E-Certificate is valid with published paper and the paper  
must be available online at: <https://theresearchdialogue.com/>  
DOI : <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i1.21>