

## अनुप्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,  
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

अनुप्रेक्षा प्रेक्षाध्यान पद्धति का वैज्ञानिक चरण है। अनुप्रेक्षा का अर्थ होता है—बार—बार देखना, राग—मुक्त होकर देखना, प्रियता—अप्रियता से मुक्त होकर देखना और समभाव से देखना। ईश्वर ने इस संसार की सभी वस्तुओं को उपयोगी बनाया है। इसे बुरा बनाता है हमारा राग—द्वेष। अनुप्रेक्षा का प्रयोग राग—द्वेष को त्यागने के बाद ही प्रारम्भ होता है। इसके प्रयोगों को बार—बार करना चाहिए। जीवनोपयोगी विचारों को जीवन में धारण करना चाहिए। बुराई का पाठ किसी को नहीं पढ़ाया जाता है, किन्तु बुराई अपने आप चली आती है। यह जन्म—जन्मान्तर के संस्कारों से प्राप्त है। इस बुराई को साफ करके अन्तःकरण को निर्मल करना चाहिए।

अनुप्रेक्षा का अर्थ है—गहन चिंतन। आत्मा में विशुद्ध चिंतन होने से सांसारिक वासनाओं का अंत हो जाता है। साधक विकास करता हुआ मोक्ष का अधिकारी बन जाता है। अनुप्रेक्षा से कर्मों का बंधन शिथिल पड़ जाता है। साधक को धर्म प्रेम, वैराग्य, चारित्र की दृढ़ता तथा कषायों के समन हेतु अनुचिंतन करते रहना चाहिए। जिसकी आत्मा भावना योग से शुद्ध होती है वह सब दुःखों से मुक्त हो जाता है। अनुप्रेक्षा का जीव के साथ गहरा सम्बन्ध है। अनुप्रेक्षा का अर्थ है— चंचलता का निरोध करना ,चंचलता को कम करना।

अनुप्रेक्षा करते समय एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास किया जाता है। जब एक आलंबन पर मन टिक गया, हमने जो आलंबन लिया, उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई और चंचलता कम हो गई। प्रेक्षा का पहला चरण है— चंचलता को कम करने का अभ्यास ,एकाग्रता का अभ्यास। इन्द्रियां अपने विषय पर जाती है, वहा से हटा कर इन्द्रियों को भीतर ले जाना, बाहर की तरफ नही। इन्द्रियां जब बार—बार बाहर की तरफ जाती हैं, दृश्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचल हो जाती

है। मन बाह्य जगत के साथ अकेले सम्पर्क स्थापित नहीं कर सकता, इसका माध्यम इन्द्रियां ही हैं।

क्रोध, मान, माया, लोभ को दूर करने की अनुप्रेक्षा, स्वास्थ्य लाभ की अनुप्रेक्षा, समता की अनुप्रेक्षा, बुराई दूर करने की अनुप्रेक्षा करनी चाहिए। जैसे दवाईयां शरीर को ठीक कर देती हैं वैसे ही अनुप्रेक्षा शारीरिक और मानसिक बीमारियों को दूर करती है। अनुप्रेक्षा हमारी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाती है। प्राकृतिक नियमों का पालन करने से बहुत लाभ होता है। प्रातःकाल, सांयकाल शुद्ध हवा में भ्रमण करना, खुली हवा में श्वास लेना और सभी प्राणियों के साथ मैत्री भाव की अनुप्रेक्षा करने से सकारात्मक चिंतन बढ़ता है। अनुप्रेक्षा करते समय जिस विचार का हम बार-बार चिंतन करते हैं वैसी घटनाएं घटित होने लगती हैं। शान्ति की अनुप्रेक्षा करने से शान्ति के परमाणु हमारे चारों तरफ बिखर जाते हैं। जिससे वातावरण शान्तिमय हो जाता है। बार-बार इस प्रक्रिया को करना ही अनुप्रेक्षा है। किसी भी चिंतन को बार-बार करने से वैसा वास्तव में घटित होने लगता है।

अनुप्रेक्षा के समय चित्त अन्य विषयों से हट जाता है और केवल ध्येय विषयक वृत्ति का ही आवागमन होता है। अनुप्रेक्षा में तेल की धारा की तरह एक ही वृत्ति का प्रवाह होता रहता है। अनुप्रेक्षा मन को शान्त एवं एकाग्र कर अंतर्मुखी बनाने की एक अनूठी विधा है। यह साधक के भीतर स्थित काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग-द्वेष, अहंकार आदि विकारों को क्षीण कर देता है। तब साधक दिन भर के क्रियाकलाप करते हुए भी अपने भीतर स्थित परम चेतना के साथ जुड़ा रहता है। यह ज्ञानवृत्ति जब एक ज्ञान, एक रूप हो जाती है तो वह अनुप्रेक्षा की अवस्था कहलाती है। जैसे जल जिस पात्र में रखा जाता है, वह उसी का आकार ले लेता है। उसी प्रकार अनुप्रेक्षा की अवस्था में मन जिस वस्तु पर टिका हुआ है, वह उसी वस्तु के आकार वाला बन जाता है।

कर्म के जितने विपाक होते हैं उन सब विपाकों के प्रकोष्ठ हमारे मस्तिष्क और शरीर में विद्यमान हैं। कर्म शरीर के जो स्पन्दन और विपाक बाहर आते हैं उनका संवादी अंग बन जाता है। उसके माध्यम से वह अपना कार्य करता है। कर्म शरीर के जितने विपाक हैं, उन

सबके संवादी अंग हमारे शरीर में विद्यमान है। । अनुप्रेक्षा के द्वारा आध्यात्म का विकास होता है, आध्यात्मिक शक्तियां बढ़ती है, मन पर नियंत्रण होता है। अगर इस सन्दर्भ में यह सोचा जाये कि ध्यान के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य सर्वत्र उपलब्ध हो जाये तो यह सम्भव नहीं है। यह ध्यान का मुख्य कार्य नहीं है। इतना अवश्य है कि अगर प्राणिक असंतुलन है तो वह प्रेक्षा के द्वारा ठीक किया जा सकता है।

हमारे दो जगत है— एक जगत भीतर का तथा दूसरा बाहर का जगत। भीतर के जगत की संज्ञा भाव जगत। बाहर के जगत की संज्ञा है मानसिक जगत। भीतर में मन का कोई प्रभाव नहीं है। भाव विशुद्ध है तो समाधान है। इसलिये हम मन की सीमा को पार करे, भीतर जाए, भाव को विशुद्ध बनाएं, स्वास्थ्य तथा प्रसन्नता का रहस्य मिल जायेगा। अनुप्रेक्षा का मुख्य उद्देश्य मन को नियंत्रित करना है। मन को नियंत्रण में रखने से वृत्तियां शान्त हो जाती है।