

विचार प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रेक्षाध्यान एक प्रयोगिक पद्धति है। ज्ञान जब प्रयोगिक बनता है तभी उससे लाभ है। बिना प्रयोग के बदलाव नहीं आता। श्वास प्राण वायु है। शरीर के भीतर रक्त संचार को ठीक करने के लिए श्वास के माध्यम से उसे शुद्ध किया जाता है। आते-जाते श्वास को देखते हैं तो हमें राग-द्वेष मुक्त होना पड़ता है। जीवन का उद्देश्य भी यही है। आत्मा और शरीर एक पड़ोसी की तरह मिले हैं। शरीर जड़ और आत्मा चेतन है। चेतन और अचेतन का भेद ज्ञान आवश्यक है।

आत्मतत्त्व को कैसे जाना जाये ? इसके लिए हमारे पूर्वजों ने हमें एक अवदान दिया योग का, ध्यान का। ध्यान के क्षेत्र में अनेक ध्यान पद्धतियां प्रचलित हैं। जिनमें एक का नाम है प्रेक्षाध्यान। प्रेक्षा भाब्द 'ईक्ष' धातु से बना है। इसका अर्थ है देखना। गहराई में उतर कर देखना। प्रेक्षा में चेतना के स्थूल स्तर से सूक्ष्म स्तर तक आंतरिक घटनाओं को देखा जाता है। प्रेक्षाध्यान का ध्येय है आत्म साक्षात्कार, स्वयं का ज्ञान। 'संपिक्खए अप्पगमप्पएणं' अर्थात् आत्मा के द्वारा आत्मा की संप्रेक्षा करना।

कायोत्सर्ग आत्मद" नि की प्रक्रिया है। भारीर का ि" िथिलीकरण है। यह लगने लगता है कि भारीर भिन्न है और चैतन्य भिन्न है। कायोत्सर्ग आत्मा तक पहुचने का द्वार है, आत्मा की झलक मिलती है तो कायोत्सर्ग अपने आप सध जाता है। कायोत्सर्ग तनाव विसर्जन की प्रक्रिया है। प्राण के सारे केन्द्र मस्तिष्क में है। प्राणधारा के दो माग है, उसका एक बाह्य मार्ग है और एक भीतरी। बाह्य मार्ग से प्राण—" िक्ति जाती है तो प्रत्येक को" िका को सक्रिय करती है, हमारे भारीर-तंत्रों को सक्रिय बनाती है। ये हमारे दस प्राण केन्द्रों को सक्रिय करती है जो जीवन यात्रा को सही ढंग से चलाते है। जब हम प्राण—" िक्ति के प्रवाहित होने वाले मार्ग को बदल देते है, तब वहां ि" िश्ट भाक्तियां जाग्रत हो जाती है। सुशुम्ना या मेरुरज्जु के मार्ग से प्राण—" िक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाने का प्रयोग है— अर्न्तयात्रा।

भारतीय अध्यात्म साधना में भवास का बड़ा महत्व है। सम्यक् भवास से रक्त परिसंचरण की क्रिया होती है तथा कोशिकाओं को पुरी मात्रा में आक्सीजन मिलता है तथा रोग-प्रतिरोध भाक्ति बढ़ती है। भवास प्रेक्षा ज्ञाता-द्रष्टा भाव को विकसित करने का सक्षम उपाय है। हमारे चेतना का मूल धर्म है— जानना और देखना, ज्ञाता-भाव और द्रष्टा-भाव। हम जब अपने अस्तित्व में होते हैं, आत्मा की सन्निधि में होते हैं तब केवल जानना और देखना ये दो ही बातें घटित होती हैं किन्तु जब बाहर आते हैं, अपने केन्द्र से हटकर परिधि में आते हैं तथा साथ में और कुछ जुड़ जाता है, मिश्रण हो जाता है। मिश्रण होते ही जानना देखना छूट जाता है। भारतवर्ष में प्रचलित प्राचीन व आधुनिक सभी साधना पद्धतियों का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्त करना है। मोक्ष प्राप्ति का साधन भारीर है। प्रेक्षाध्यान पद्धति में चित्त को सूक्ष्म एवं पटु बनाना भारीर प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है। भारीर के तंत्रों की व्यवस्थित प्रक्रिया में भारीर पक्षा सहायक है। भारीर का सम्यक् प्राप्तिक्षण भारीर की स्वस्थता एवं सफलता की दिशा में ले जाता है।

भारत के सभी संप्रदायों के ऋषि-महर्षियों ने भारीरस्थ भाक्ति-केन्द्रों, चक्रों, कमलों तथा चैतन्य-केन्द्रों की खोज अपने-अपने ढंग से की है। तंत्र भास्त्र और हठयोग में चक्रों का निरूपण है। प्रत्येक मनुष्य में विवेक चेतना अन्तर्निहित होती है। इसका जागरण तब तक नहीं होता, जब तक मनुष्य अपने चेतन मन के द्वारा केवल बुद्धि और तर्क के आधार पर ही अपनी वृत्तियों की मांग पर विमर्श करता है। वस्तुतः उसकी बौद्धिक और तार्किक-शक्ति पर वृत्तियाँ इतनी अधिक हावी हो जाती हैं कि वह उनकी मांग के औचित्य-अनौचित्य का सही निर्णय करने में सक्षम नहीं होता।

अनुप्रेक्षा दो भावों से मिलकर बना है अनु+प्रेक्षा। अनु का अर्थ होता है बाद में, पीछे और प्रेक्षा का अर्थ है देखना। इस प्रकार अनुप्रेक्षा का अर्थ है प्रेक्षा के परिणामों पर विचार करना। प्रेक्षा में जो सत्य उद्घाटित हो, उसके परिणामों पर विचार करना, मूर्च्छा को तोड़ने वाले विशयों का अनुचिंतन करना अर्थात् प्रेक्षा के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विशयों का अनुचिंतन करना अनुप्रेक्षा है। अनुप्रेक्षाएँ अनेक प्रकार की हैं। जैसे-अभय, मृदुता, सत्य, करुणा, प्रामाणिकता, कर्तव्यनिष्ठा, संप्रदाय निरपेक्षता आदि। अनुप्रेक्षा के द्वारा इन मूल्यों को व्यवहार का अंग बनाया जा सकता है।

व्यक्तित्व भावना को सजाने तथा संवारने में बहुत सहायक होती है अर्थात् भुभ भावना के द्वारा अच्छे संस्कारों को निर्मित किया जा सकता है। व्यवहार को निर्मल बनाया जा सकता है। अतः प्रेक्षाध्यान में भावना का भी अपना विशेष महत्व है। भावना का अर्थ है कि सब विशयों को छोड़कर चित को केवल एक ही ध्येय पर बार-बार टिकाए रखना। भावना से मन को भावित किया जाता है जिससे भावना के अनुरूप ही परिणाम भी प्राप्त होने लगते हैं। विचार प्रेक्षा में जड़ और चेतन को अलग-अलग देखा जाता है। जन्म-जन्मान्तर के पुण्य-पाप का परिणाम वर्तमान जीवन है। वर्तमान जीवन योनि भोग योनि है। जीवन में आयुष्य कर्म के पूर्ण होने पर शरीर और आत्मा अलग-अलग हो जाते हैं।