ISSN No-2231-5063 Vol.1,Issue.XII/June 2012pp.1-4

Research Paper

प्रेक्षाध्यान एवं अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण

डॉ.बिजेन्द्र प्रधान
सहायक आचार्य
समाज कार्य विभाग
जै.वि.भा.वि.लाडनूं, राज.

प्रस्तावना :–

अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण परामनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण पहलू है। योग साधना के विभिन्न प्रयोगों का अभ्यास करके व्यक्ति अतीन्द्रिय क्षमतावान बन सकता है। योगशास्त्र के ज्ञाता आचार्यों ने अलौकिक क्षमताओं को जागृत करके जिन विधि–विधानों का आविष्कार किया था, आज के भौतिक विज्ञानी भी उसकी पुष्टि अपने ढंग से कर रहे हैं। ऐसा ही एक प्रयोग 'रायल यूनिवर्सिटि आफ रोम' में किया गया था। विषय था 'मनुष्य की दूर दर्शन शक्ति का विकास और प्रदर्शन। प्रसिद्वस्नायु मनोवैज्ञानिक डा.गिसेप कालिगोरिस ने इसके लिए एक व्यक्ति के शरीर के कुछ नर्मस्थलों को पन्द्रह मिनट तक दबाया जिससे उसकी इन्द्रियांतीत क्षमता विकसित हो गयी। उसने एक दीवार से दूसरी ओर अव्यवस्थित व्यक्तियों और वस्तुओं का सूक्ष्म से सूक्ष्म सारा विवरण बता दिया।

प्रेक्षाध्यान ध्यानाभ्यास की एक ऐसी पद्वति है, जिसमें प्राचीन दार्शनिको से प्राप्त एवं साधना पद्वति की आधुनिक वैज्ञानिक संदर्भो में प्रकाशित किया गया है। इन दोनों के तुलनात्मक विवेचन के आधार पर आज युग– मानस को इस प्रकार से प्रेरित किया जा सकता है जिससे मनुष्य के पाशवी आवेश तिरोहित हो और विश्व में अहिंसा, शान्ति, और आन्नद के प्रस्थापन के मंगलमय लक्ष्य की संप्राप्ति की जा सके।

'प्रेक्षा' शब्द ईक्ष धातु से बना है। इसका अर्थ है– देखना। प्रइक्षा त्र प्रेक्षा , इसका अर्थ है–गहराई में उतर कर देखना। दैशव कालिक सूत्र में कहा गया है कि – आत्मा के द्वारा आत्मा की सम्प्रेक्षा करो।

अज्ञात को जानने का अर्थ है अतिन्द्रिय चेतना का साक्षात्कार इन्द्रियों से परे, बिना इनकी सहायता से जो प्रत्यक्ष किया जाता है, वह अपने आप में अद्भूत है जिसे अतीन्द्रिय ज्ञान के नाम से जाना जाता है। जिसका विकास प्रेक्षाध्यान के अवयवों से सम्भव है।

प्रस्तावना–

प्राचीन भारत, यूनान, मित्र या चीन की संस्कृति हो अथवा आधुनिकतम यूरोप, ब्रिटेन या अमेरिका की, सभी मे हमें अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण, मनःशक्ति,मृत–आत्माओं के अस्तित्व व उनके आव्हान, भूतावेश, अलौकिक, उपचार तथा पुनर्जन्म आदि का समावेश मिलता है। इस तरह की घटनायें मानव के इतिहास से ही प्राप्त होती है। विश्व के प्रथम इतिहास कार हिरोडोटस से हमें लीडिया के राजा क्रेशस से सम्बन्धित एक विवरण मिलता है जिसमें अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण का विवरण मिलता है:–

560–456 ई.पू. में अपने शासन काल के दौरान जब राजा अपने शत्रुओं की बढती ताकत से आतंकित होने लगा , तो उसने चाहा कि किसी भविष्य वक्ता से यह ज्ञात करे कि इस स्थिति में उसे क्या करना चाहिए?उसने सात व्यक्तियों को सात अलग–अलग जगह भेजा और पूछा कि अभी राजा क्या कर रहा है?सात में से डल्फी की भविष्यवाणी ही सही निकली, जो इस प्रकार है –''मुझे गन्ध आ रही है किसी ढ़फे हुए कच्छुए कि,अब वह एक कढ़ाही में भेड के माँस के साथ भूना जा रहा था। आग पर ढक्कनदार पीतल का बर्तन है।वास्तव में राजा ऐसा ही कर रहा था।''

इसी प्रकार प्लेटों की थिसिस में भी सुकरात के 'डेमन' सम्बन्धी रोचक प्रसंग है– एक शाम सुकारत ''तिभाकिस' नामक व्यक्ति और साथियों के साथ भोजन कर रहा था। भोजन करने के बाद 'तिमाकिस' जाने लगा तो सुकरात ने यह कह कर उसे बिठा लिया कि अभी जाना तुम्हारें लिए खतरा है। सुकरात को बार–बार रोकने पर भी वह रूक नहीं सका और चला गया । सचमुच में 'तिमाकिस' रास्तें में शडयंत्रकारियों के द्वारा मारा गया।

प्रेत आत्माओं के विचित्र करनामों सम्बन्धी भी अनेक उदाकरण उपलब्ध है लेकिन इनकी सत्यता और असत्यता पहले भी अनिर्णीत थी और आज भी है।

विश्वभर में आदिकाल से इस तरह अनगिनत घटनायें घटित होती रही हैं। अठारहवीं शताब्दीं के पूर्वार्द्व में जान डेविडकाक्स की दो पुत्रियों मृत आत्माओं से संदेश प्राप्ति के अत्यन्त रोचक उदाहरण प्रस्तुत किये है। परामनोविज्ञान के सेत्र में बहुत सी संस्थाओं द्वारा शोध कार्य किये गये है। जनवरी ,1882 में सर विलियम बैरेट ने विद्वानों की एक कान्फ्रेस आयोजित कि और अन्ततः परासामान्य जिसे अभी तक एक अद्भूत, अतिप्राकृतिक और वैज्ञानिको की भाषा में अस्तित्वहानि' समझा जाता रहा है, उसके अध्ययन हेतु एक व्यवस्थित सुसंबद्वव गम्भीर वैज्ञानिक शोध का विधिवत श्री गणेश हुआ। और एक नये शोध संस्थान ''सोसायटी फार साइकिकल रिसर्च की स्थापना की गई जिसके अध्यक्ष सिजाविक थे। आज विश्व के लगभग सभी देशों मे सरकारी व गैरसरकारी संस्थाओं द्वारा मनोवैज्ञानिक शोध किया जा रहा है। प्रेक्षाध्यान और अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण का आपस में गहरा सम्बन्ध है।

अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण–

पाश्चात्य देशों में अलौकिक क्षमताओं के अनुसंधान–अनवेशण हेतु विज्ञान की एक नवनितम शाखा पैरासारकोलाजी–परामनोविज्ञान प्रकाश में आया। सन् 1930 में परामनोविज्ञानी जे.बी. राइन ने मनुष्य के भीतर अतीन्द्रिय क्षमता का पता लगाया और सात वर्ष बाद'' जनरल आफ पैरासाइकोलाजी के नाम से नई शाखा की स्थापना की । इन अतीन्द्रिय क्षमताओं को उन्होने'' साइकोफीनेसिस'' और साई'' के नाम से सम्बोधित किया । ई.एस.पी. अर्थात एक्स्ट्रा सेन्सरी परसेप्सन उन्ही की खोज है । यो तो साइकी शब्द की उत्पत्ति ग्रीक शब्द सोल से हुई है। परामनोविज्ञानी जे.बी. राइन ने उक्त अतीन्द्रिय क्षमताओं को मनः चेतना का ढोल बताते हुए उसे पराजगतिक और पराभौतिक की संज्ञा दी है। वे चेतना का स्वरूप विघुतीय और चुम्बकीय स्तर पर एक ऐसी स्वतन्त्र इकाई के रूप में मानते है, जिसका मरने के बाद भी विनाश नहीं होता है।

कैम्ब्रिज युनिवर्सिटी के डा. आर. एच. थालेस ने अतिन्द्रिय प्रत्यक्षण को सिक्स्थ सेन्स –छठी इन्द्रिय की संज्ञा प्रदान की, जिसे मुख्य रूप से आठ भागों में विभक्त किया गया।:–

1 क्लेय वॉएन्स (Clair voyanee)– दूरदर्शन

Please cite this Article as : *डॉ.बिजेन्द्र प्रधान, प्रेक्षाध्यान एवं अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण* : Golden Research Thoughts (June ; 2012)

2 क्लेय ओडिएन्स (Clair ordiance)– दूर श्रवण
3 टैलीपैथी (Telepathy)– मानसिक सम्प्रेशण
4 प्रोकॉगनीसन (Pre cognition)– पूर्व ज्ञान
5 रेट्रोकाग्नसिन (Retrocognition)– पिदे का ज्ञान
6 साइकोमैट्री (Psychometry)– मानसिक शक्ति का प्रमापन
7 रेडेस्थेसिया (डाइजिंग)– जमीन और पानी के भीतर की वस्तुओं का पता लगाना।
8 साइकोकीनेसिस (चेलबीवापदमेपे)–मनः गतिशास्त्र

मनुष्य भौतिक शरीर के अतरिक्त और इसके द्वारा कार्य करने वाला एक अध्यात्मिक प्राणी है जिसमें अनेक अद्‌भूत मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियां – जैसे दिव्य दृष्टि, अतीन्द्रिय प्रत्यक्ष, मनः प्रत्यय ज्ञान, दूर किया, प्रच्छन सम्वेदन, दूरबोध आदि है।

अतीन्द्रिय क्षमताओं में वर्तमान में ज्यादा प्रचलित है दूरदर्शन और दूर श्रवण। केलीफोर्निया यूनिवर्सिटी के स्टैनफोर्ट रिसर्च इन्स्टीच्यूट के प्रमुख शोधकर्ता आर. टेग और एच यूथाप ने अनेक परीक्षणों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दूरदर्शन और दूर श्रवण जैसी क्षमताओं के प्रकट होने से मस्तिष्क की अल्फातरंगें एक साथ सक्रिय हो जाती है। इन वैज्ञानिकों ने योग विघा के महत्व को उजागर किया है। पराविघा के क्षेत्र में प्रातः उर्जा और अतीन्द्रिय चेतना का अध्ययन किया गया है। यह परामनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण भाग है। अभी तक परामनोविज्ञान का अध्ययन चार विषयों तक सीमित है, जैसे – अतीन्द्रिय ज्ञान , विचार सम्प्रेशण, पूर्वाभास और मस्तिष्क आन्दोलन द्वारा प्राणी जगत और पदार्थ का प्रभावित होना, साइकोफीनेसिस , मनःगतिशास्त्र।

स्मृति, कल्पना और चिन्तन की पवितत्रता से भावतन्त्र प्रभावित होता है और इससे ग्रन्थि तन्त्र का स्त्राव बदल जाता है। इस रासायनिक परिवर्तन के साथ मनुष्य का व्यवहार और आचरण भी बदल जाता है। यह परिवर्तन मनुष्य की अतीन्द्रिय चेतना को बनाने में सहयोग करता है। विचार सम्प्रेशण विकसित इन्द्रिय चेतना का ही एक स्तर है। इसकी प्रकिया में अपने मस्तिष्क में उभरने वाले विचार परिवर्तनों के आधार पर दूसरे के विचार जाने जाते है । मनः पर्यविज्ञान में विचार प्रतिबिम्बों का साक्षात्कार होता हे। अतीन्द्रिय ज्ञान प्रत्यक्ष ज्ञान है। जिस ज्ञान के क्षण में इन्द्रिय और मन को माध्यम बनाना आवश्यक नहीं होता है, वह ज्ञान प्रत्यक्ष कहलाता है। इन्द्रिय और मन के माध्यम से होने वाला ज्ञान विशिष्ट कोटि का होने पर भी परोक्ष ही होता है।

अतीन्द्रिय सत्यों के साक्षात्कार के लिए उपनिशद में बौद्विक साधना को ज्यादा महत्व न देकर परा विघा को महत्व दिया गया है। यह पराविधा अतीन्द्रिय ज्ञान है, उससे ही अक्षर आत्मा का साक्षात ज्ञान होता है।

प्रेक्षाध्यान–

प्रेक्षाध्यान ध्यान की एक पद्वति है जिसकी सहायता से भावों में परिवर्तन किया जाता है। और जिसका उद्‌देश्य है अपने द्वारा अपने को जानने का यह प्रेक्षाध्यान जैन धर्म में प्रतिपादित हैं। मानव की समस्त समस्याओं का समाधान उनके भीतर विघमान है, जो अन्य औशधियों की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली है वह है ध्यानाभ्यास। यदि हमारे भीतर विधमान इस शक्ति का योग और अध्यात्म साधना के माध्यम से सही–सही विकास कर लिया जाता है, तो वही शक्ति हमारी अनेक मानसिक और शारीरिक व्याधियों और तनावों का समाधान कर सकती है। प्रेक्षाध्यान में मन के द्वारा, सूक्ष्म मन, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखना है जो ध्यान का मूल तत्व है। इसलिए इस ध्यान पद्वति का प्रेक्षाध्यान कहा जाता है।

प्रेक्षाध्यान में हम संकल्पशक्ति , प्राणशक्ति, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान आदि प्रयोगों के माध्यम से अतीन्द्रिय क्षमता को जाग्रत कर सकते है। प्रेक्षाध्यान अप्रमाद की साधना है जिसके मुख्यतः बारह अंग है।–

1 कार्योत्सग
2 अन्तर्यात्रा
3 श्वासप्रेक्षा
4 शरीर प्रेक्षा
5 चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा
6 लेश्याध्यान
7 वर्तमानक्षण प्रेक्षा
8 विचार प्रेक्षा और समता
9 संयम
10 भावना
11 अनुप्रेक्षा
12 एकाग्रता

प्रेक्षाध्यान के तीन विशिष्ट अंग है– वर्तमानक्षण की प्रेक्षा, विचार प्रेक्षा एवं अनिमेश प्रेक्षा। प्रेक्षाध्यान के चार सहायक अंग है– आसन, प्रणायाम, मुद्रा, एवं ध्वनि।

भगवान महावीर ने साधना के जो सूत्र दिये है; उनमें जानों और देखों यही मुख्य है। जब हम देखते है तब सोचते नही है और जब सोचते है, तब देखते नहीं इन विचारों के सिल सिले को रोकने की साधना है – देखना । अक्षति भीतर की गहराईयों को देखते – देखते सूक्ष्म शरीर को देखना । प्रेक्षाध्यान की साधना का पहला ध्येय है चित्र को निर्मल बनाना क्योंकि चित कशायों (क्रोध आदि आत्मा के परिणामों) से मलीन रहता है। चित के निर्मल होते ही आत्मज्ञान प्रकट होता है और शान्ति का अनुभव स्वतः होने लगता है। प्रेक्षाध्यान का प्रयोजन है सत्य की खोज । व्यवहार के धरातल पर प्रेक्षाध्यान का प्रयोजन है व्यक्तित्व का समग्र विकास । जैसे – अनुशासन, सहिश्णुता, एकाग्रता , मैत्री, संकल्प शक्ति, अंतर्दृष्टि और मानवीय सम्बन्धों को उदार और उदात बनाने की क्षमता का विकास।

अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण एवं प्रेक्षाध्यान का सम्बन्ध एवं विकास

परासामान्य घटनाओं का भारतीय योग में भी महत्वपूर्ण स्थान है। आत्म प्राप्ति लक्ष्य होने के कारण भारतीय योग को तात्विक रूप दिया है तथा ज्ञान प्राप्ति के लिए तात्विक साधना एवं मूल्यों का जीवन अनिवार्य माना गया। इस दृष्टि से अतीन्द्रिय ज्ञान भारतीय योग का साधना पक्ष है जबकि परामनोविज्ञान इस साधना का प्रायोगिक पक्ष । यही कारण है कि परामनोविज्ञान के अध्ययन सेत्र में आने वाली परा सामान्य प्रधटन भारतीय साहित्य में विपुल रूप से उपलब्ध है।

मन और मस्तिष्क का आपस में गहरा सम्बन्ध है। भोतिकविद् हैंस बर्गर ने 1928 में मस्तिश्क में विधुतधारा का पता लगाया था। उन्होंने देढा मस्तिष्क में विधुतधारा की तरंगें लय बद्वगति में उर्मियों की तरह उठती रहती है। प्रश्न आता है कि इसका परामनोवैज्ञानिक क्षमताओं पर क्या प्रभाव पडता है?अन्वेशण से सामने आया कि अल्फा तरंगे अतीन्द्रिय व्यवहार का कारण होती है और यह तरंगे चिन्तन मनन के समय तेज होती है। और जब चिन्तन मनन शांत होता है तो ये भी शांत होती चली जाती है और इस काल में मन की अव्यक्त शक्तियों के उभरने की संभावना होती है।

अतीन्द्रिय ज्ञान को क्षमता विकसित होने पर भविष्य में घटित होने वाली धटना अथवा अतीत कालीन घटना को प्रत्येक अवधान के साथ जाना जा सकता है। इसमें प्रेक्षाध्यान की अहम भूमिका होती है। अतीन्द्रिय दृष्टि दो आधार पर प्राप्त किये जा सकते है । प्रथम भाव प्रत्यय अतीन्द्रिय क्षमता, जो विशिष्ट जन्मा वस्था यथा देव, नाटकीय योनि में उत्पति के साथ ही प्राप्त हो जाती है। दूसरी अवस्था है, गुण – प्रत्यय अतीन्द्रिय क्षमता जो विशिष्ट प्रर्यन्त बनी रहती है। लेकिन दूसरी गुण प्रत्यय अतीन्द्रिय क्षमता का यदि विकास नहीं किया गया तो विलुप्त हो सकती है जिसके विकास में प्रेक्षाध्यान के विभिन्न विधियों की अहम भूमिका है। अर्थात् साधना के विविध प्रयोगों का अभ्यास करके व्यक्ति अतीन्द्रिय क्षमता सम्पन्न बन सकता है। प्रेक्षाध्यान में हम संकल्प शक्ति, प्राणशक्ति, लेश्याधान, एवं चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा आदि के प्रयोगों के माध्याम से अतीन्द्रिय क्षमता को जागृत कर सकते है।

उपसंहारः–

प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों में यह सामर्थ्य है कि हम ध्यान के द्वारा अपनी पूर्व भास चेतना को जागृत कर सकते है। अर्थात इन्द्रिय आदि साधन के आभाव में भी ज्ञान की प्राप्ति सम्भव है। यूरोप और अमेंरिका के परामनोवैज्ञानिक सामान्य इन्द्रियों से पेर अतीन्द्रिय शक्ति के अध्ययन में संलग्न है। परन्तु भारतीय योग में अतीन्द्रिय

Please cite this Article as : ***डॉ.बिजेन्द्र प्रधान, प्रेक्षाध्यान एवं अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण*** **: Golden Research Thoughts (June ; 2012)**

ज्ञान शक्तियां दर्शन के प्रारम्भिक काल से ही चर्चित हो रही है।

संदर्भ सूची:–

1.मुनि, स्वामी ब्रहलनि, (2003) पातजल योग दर्शनम्, चौखम्भा पब्लिकेशनस , नई दिल्ली।
2.आचार्य महाप्रज्ञ (1995), प्रेक्षाध्यान : आधार और स्वरूप , तुलसी अध्यात्म नीड्म् प्रकाशन, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं , राजस्थान
3.आचार्य महाप्रज्ञ, (1995), प्रेक्षाध्यान, प्रयोग पद्वति तुलसी अध्यात्म नीड्म् जैन विश्वभारती लाडनूं, राजस्थान
4.कुमार, मुनि धनन्जय, कुमार मुनि प्रशान्त, जैन सम्पत (1996), जीवन विज्ञान सिद्वांत एंव प्रयोग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं, राजस्थान
5.परामनोविज्ञान – कीर्ति स्वरूप रावत
6.मनन और मूल्यांकन – आचार्य महाप्रज्ञ
7.दुगड, बच्छराज (1992), अतीन्द्रिय ज्ञान, के. जैन. पब्लिशर्स, उदयपूर राजस्थान
8.समणी स्थित प्रज्ञा, (2008), जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं, राजस्थान
9.समणी मल्लि प्रज्ञा, (2009), जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं, राजस्थान
10.कुमावत, प्रदीप (1999) ध्यान सागर, राजस्थान प्रकाशन गृह, उदयपुर, राजस्थान
11.मुनि धर्मेश (2002) जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं राजस्थान
12.समणी स्थित प्रज्ञा, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग , जैन विश्वभारती संस्थान लाडनूं राजस्थान

Please cite this Article as : *डॉ.बिजेन्द्र प्रधान, प्रेक्षाध्यान एवं अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण* **: Golden Research Thoughts (June ; 2012)**