वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

व्यसन समस्या समाधान में प्रेक्षाध्यान की भूमिका

[1]भक्ति अग्रवाल
[2]आलोक अग्रवाल
श्री कृष्णा विश्वविद्यालय छतरपुर (म.प्र.)

सारांश

व्यसन की समस्या के समाधान हेतु अनेकांत दृष्टि से विचार करने की आवश्यकता है। इसके अंतर्गत व्यक्ति को शुभ संकल्पों द्वारा सुरक्षित और स्वस्थ जीवन जीने के लिए अणुव्रत की बात कही जाती है। जीवन में आने वाली समस्याओं से निपटने के लिए प्रेक्षाध्यान द्वारा आंतरिक शक्तियों के विकास की बात बताई जाती है। अच्छा जीवन जीने के लिए बच्चों में प्रारंभ से ही मूल्य के विकास के लिए और व्यसन के सभी पहलुओं के ज्ञान के लिए जीवन विज्ञान के शिक्षा प्रणाली देना आवश्यक है। अणुव्रत के कार्यकर्ता और साधु साध्वियों की शक्ति को इस पुनीत कार्य में नियोजित किया जा सकता है। आज अपेक्षा यह भी है कि नशा मुक्ति के कार्य में संलग्न स्वैच्छिक संस्थाओं, समुदायों और समान उद्देश्यों से निहित विचारको और कार्यकर्ताओं की संगठित शक्ति किशोर लगे। सब मिलकर नशीले एवं मादक पदार्थों के विरुद्ध जन जागरण में अपना योगदान दें। यह प्रसन्नता की बात है कि इस ओर विश्व स्वास्थ्य संगठन का ध्यान गया है और विशेष कर धूम्रपान निषेध की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। व्यसन की समस्या के समाधान में प्रेक्षाध्यान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

कुंजीभूत शब्द

प्रेक्षाध्यान, कायोत्सर्ग, लेश्याध्यान, व्यसन, अंतः स्रावी, स्नायविक, महाप्रज्ञ, अनुप्रेक्षा

शोध विस्तार

आज की जीवन शैली तनाव से ग्रस्त है। तनाव मुक्ति का समाधान व्यक्ति नशे में ढूंढ रहा है। नशे में व्यक्ति अपने आप को थोड़ी देर के लिए भले ही भूल जाए पर समस्या जस की तस बनी रहती है। यह महसूस किया गया है कि जनसंख्या में जो भाग गरीब है इसका एक प्रमुख

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

कारण तीन 'स'कार है। शराब, सिनेमा, और सिगरेट। इन तीन व्यसनों से 25 प्रतिशत जनसंख्या गरीबी रेखा से नीचे है। आज भी देश की 26 प्रतिशत जनसंख्या गरीब है। वर्तमान युग विज्ञान का है। विज्ञान के साथ-साथ औद्योगिक विकास हुआ। तकनीकी का विकास हुआ। इस विकास के साथ मानसिक शांति का विकास नहीं हो सका। जितने सुविधा के साधन बड़े हैं उसके अनुपात से कहीं अधिक मानसिक तनाव और उससे उत्पन्न होने वाली समस्याएं बढ़ी है। समाज में व्यसन और अपराध भी बड़े हैं। यदि व्यसन में कमी आती है तो अपराध और गरीबी में बहुत कमियां आ जाती है। मेडिकल काउंसिल ऑफ आक्सफोर्ड के प्रेसिडेंट जनरल डॉक्टर ऑकलैंड लिखते हैं "यदि शराब के बारे में किसी को मालूम ना होता तो संसार के अपराधों की आधी मात्रा तथा गरीबों की बहुत बड़ी मात्रा दूर हो जाती है।"[1]

प्रत्येक 8 सेकंड में एक व्यक्ति की मौत हो जाती है विश्व में तंबाकू के सेवन से। प्रत्येक 1 मिनट में करोड़ सिगरेटों की बिक्री हो जाती दुनिया में। 50 लाख लोग हर साल मारे जाते तंबाकू जनित बीमारियों से। विश्व में 10 लाख हर साल मारे जाते हैं व्यसन के कारण। एक सिगरेट से व्यक्ति 15 साल का औसत जीवन खो को देता है। देश में 25 करोड लोग धूम्रपान करते हैं भारत में यानी हर पांच में से एक व्यक्ति । पांच में से एक स्कूली बच्चा किसी न किसी रूप से तंबाकू का सेवन करता है।[2] ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री ग्लैडस्टन के अनुसार "शराब कितनी ही थोड़ी मात्रा में क्यों न ली जाए, वह मानसिक शांति को खराब कर देती है। शराब दिमाग के स्नायु केंद्र को शून्य कर देती है जिससे बुद्धि की भले-बुरे की पहचान की क्षमता तथा सहनशक्ति जाती रहती है।"[3] व्यसन धीमा विष है, विष से भी भयंकर है। विष तो एक ही बार मरता है परंतु व्यसन व्यक्ति को ही नुकसान नहीं पहुंचता, वह परिवार समाज और राष्ट्र के चरित्र को ठेस पहुंचता है एवं तहस नहस कर देता है। व्यक्ति जानते हुए भी व्यसन छोड़ नहीं पता है। पारिवारिक शांति सामाजिक विकास और राष्ट्रीय चरित्र में उत्थान के लिए व्यसन मुक्त समाज की अत्यंत आवश्यकता है।

व्यसन का प्रभाव

महात्मा गांधी ने अपनी पुस्तक की टू हेल्थ में लिखा है "शराब शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आर्थिक दृष्टि से मनुष्य को बर्बाद कर देती है। शराब के नशे में मनुष्य दुराचारी बन जाता है

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

एवं अफीम के नशे में वह सुस्त और मुर्दा बन जाता है।"[4] इस प्रकार व्यसन व्यक्तिगत स्तर पर शरीर, मन तथा भावों को प्रभावित करता है। व्यसन के प्रभाव को निम्न भागों में बांटकर देखा जा सकता है।

शारीरिक प्रभाव

व्यसन से ग्रस्त व्यक्तियों में अनेक बार भयानक घातक बीमारियां भी हो जाती हैं, जैसे तंबाकू का सेवन करने वाले व्यक्तियों के दांत, जबड़े, गला और जीभ आदि अंग बुरी तरह से विकृत हो जाते हैं। अनेक व्यक्तियों की स्थिति ऐसी हो जाती है कि उनका चेहरा भी नहीं देख देखा जाता। इंडियन सोसायटी आन टोबैको एंड हेल्थ के अध्यक्ष डॉक्टर सोबती के अनुसार भारत में 9 से 10 लाख व्यक्ति प्रतिवर्ष तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों कारण मरते हैं। उनके अनुसार वर्ष 2050 तक विश्व में प्रति वर्ष एक करोड़ लोग तंबाकू के कारण होने वाले रोगों से मारे मरने लगेंगे।[5]

वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाईजेशन के अनुसार अमेरिका में 6 लाख, यूरोप में 10 लाख से अधिक व्यक्ति प्रतिवर्ष तंबाकू के कारण समय से पूर्व ही मर जाते हैं। फेफड़ों के कैंसर से होने वाली 80 से 90 प्रतिशत मौतें तंबाकू से होती है। 65 वर्ष से कम आयु में दिल के दौरे से मरने वालों में 40 प्रतिशत धूम्रपान के कारण ही मरते हैं। शराब आदि मद्यपान करने वाले व्यक्ति यह तर्क देते हैं कि उन्हें पाचन एवं मानसिक तनाव में से राहत मिलती है। एकांगी एवं अल्पकालिक प्रभाव को देखते हुए यदा-कदा चिकित्सक भी सेवन करने की सलाह देते हैं किंतु दीर्घकालिक व व्यापक दुष्परिणामों को देखते हुए उनकी सलाह कहां तक उचित है ? यह भी वैज्ञानिकों का मानना है कि एक बार के मद्यपान से हजारों स्नायु एक साथ नष्ट हो जाते हैं। जब व्यक्ति मद्यपान का आदी हो जाता है तब यकृत, अमाशय एवं गुर्दे पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह खराब हो जाते हैं शरीर दुर्बल हो जाता है। कार्य क्षमता घट जाती है। यह अकाल मृत्यु के कारण बनता है। अफीम गांजा आदि का सेवन करने वाले व्यक्तियों की स्नायविक शक्ति दुर्बल हो जाती है। स्नायविक शक्ति को पुनः ठीक नहीं किया जा सकता। रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घट जाती है। इससे व्यक्ति अकाल मृत्यु से ग्रसित हो जाता है।[6]

व्यसन और मनोभाव

व्यसनों का प्रभाव भावनात्मक स्तर पर भी बहुत हानिकारक होता है। व्यक्ति उत्तेजना या शांति का अनुभव करता है। भूल भुलैया में चला जाता है। होश आने पर अधिक चिंतित तो तनावग्रस्त हो जाता है। व्यग्रता, अनिर्णय, असंतोष बढ़ता है। अफीम आदि के सेवन से व्यक्ति चेतन शून्य हो जाता है। व्यसनों से व्यक्ति का स्वभाव आसमान हो जाता है। आवेश, चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, अपराध मनोवृति आदि बातें व्यसन से ग्रस्त व्यक्तियों में आम हो जाती हैं।

व्यसन और परिवार

व्यसन का जहां व्यक्तिगत स्तर पर नुकसान होता है वहीं पारिवारिक स्तर पर भी नुकसान होता है। धूम्रपान करने वाला अनचाहे ही अपने संबंधियों को भी संक्रमित कर देता है। सबसे बड़ा असर होता है बच्चों के दिमाग पर। अनुकरण प्रिय बच्चे उसे देखकर चोरी छिपे इस कार्य को अंजाम देने की कोशिश करते हैं। अनेक व्यक्तियों की जीवन गाथा इस बात से भरी हुई है कि हमने बचपन में बड़ों को देखकर छोरी छुपे व्यसन प्रारंभ किया। बार-बार समझाने पर भी व्यक्ति नहीं छोड़ पता है। तब घरों में शांति व समायोजन में कमी आती है। कलह में वृद्धि होती है। प्रतिष्ठा की हानि होती है। शराब से तो परिवार ही उजड़ जाते हैं। अफीम आदि व्यसन से ग्रस्त व्यक्ति आवारा होकर परिवार से अलग होकर पूरी तरह टूट जाता है।

व्यसन और आर्थिक क्षति

व्यसन चाहे जितना छोटा हो वह आर्थिक अपव्यय का बड़ा कारण होता है। बीड़ी पीने वाले का भी आर्थिक अपव्यय 10 सालों में लाखों रुपए तक हो जाता है।मद्यपान करने वाले व्यक्ति की आर्थिक क्षति का तो अंदाजा ही नहीं लगाया जा सकता। भरा-पूरा परिवार निर्धन व दरिद्र हो जाता है।

व्यसन समाज और राज्य

एक तंबाकू उद्योग से सरकार को भारी राजस्व मिलता है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार सरकार को हर साल भारी राजस्व प्राप्त होता है। ऐसे में इस पर नकेल कसना सरकार के लिए आसान

SKU SHODH SANCHAR शोध संचार

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

नहीं होता है। अतः राजनैतिक कर्णधारों व शासनाधीश व्यक्तियों को लगता है कि इससे बहुत बड़ा राजस्व मिलता है पर दूसरी ओर देखा जाए तो समाज में बढ़ती गरीबी, अस्वस्थता, कुपोषण और अपराध का एक बड़ा जिम्मेदार कारण व्यसन है। एक तरफ राजस्व का मोह और दूसरी तरफ बढ़ती सामाजिक समस्याएं दोनों का ताल मेल नहीं हो पाएगा। सृजन और निर्माण करने वाली युवा पीढ़ी अपंग व अकर्मण्यता की दशा में चली जाती है। अनेक संभ्रांत व योग्य नागरिकों की असमय ही मौत हो जाती है। जिससे राष्ट्र की अपूर्ण क्षति होती है।

व्यसन की समस्या को दूर करने में प्रेक्षाध्यान की भूमिका

वर्ष 2003 में विश्व स्वास्थ्य संगठन के सभी सदस्य देशों ने पूरी दुनिया में तंबाकू निषेध के लिए सर्वसम्मति से फ्रेमवर्क कन्वेंशन को स्वीकार किया। इसके तहत एक छह सूत्रीय एम पावर पैकेज की घोषणा की गई। इस एम पावर पैकेज में वैश्विक और देशीय स्तर पर धूम्रपान और उसके दुष्प्रभावों के संबंध में प्रभावी निगरानी एवं तंत्र विकसित करने,और सार्वजनिक स्थलों में धूम्रपान पूर्ण प्रतिबंध करने की व्यवस्था की गई। सभी देशों में भी ऐसे कार्यक्रम चलाने का सुझाव दिया गया। जिससे लोगों को धूम्रपान छोड़ने मदद मिले। तंबाकू उत्पादन पर तस्वीरों और कंप्यूटर ग्राफिक्स के जरिए लोगों को उसके खतरों की जानकारी देने, तंबाकू विज्ञापन पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने एवं तंबाकू उत्पादन पर खुदरा मूल्य की तुलना में 75% तक टैक्स लगाने का भी सुझाव दिया गया।[7]

व्यसन की समस्या के समाधान हेतु अनेकांत दृष्टि से विचार करने की आवश्यकता है। इसके अंतर्गत व्यक्ति को शुभ संकल्पों द्वारा सुरक्षित और स्वस्थ जीवन जीने के लिए अणुव्रत की बात कही जाती है। जीवन में आने वाली समस्याओं से निपटने के लिए प्रेक्षाध्यान द्वारा आंतरिक शक्तियों के विकास की बात बताई जाती है। अच्छा जीवन जीने के लिए बच्चों में प्रारंभ से ही मूल्य के विकास के लिए और व्यसन के सभी पहलुओं के ज्ञान के लिए जीवन विज्ञान के शिक्षा प्रणाली देना आवश्यक है। अणुव्रत के कार्यकर्ता और साधु साध्वियों की शक्ति को इस पुनीत कार्य में नियोजित किया जा सकता है। आज अपेक्षा यह भी है कि नशा मुक्ति के कार्य में संलग्न स्वैच्छिक संस्थाओं, समुदायों और समान उद्देश्यों से निहित विचारको और कार्यकर्ताओं की संगठित शक्ति किशोर लगे। सब मिलकर नशीले एवं मादक पदार्थों के विरुद्ध

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

जन जागरण में अपना योगदान दें। यह प्रसन्नता की बात है कि इस ओर विश्व स्वास्थ्य संगठन का ध्यान गया है और विशेष कर धूम्रपान निषेध की दिशा में ठोस कदम उठा ए जा रहे हैं। व्यसन की समस्या के समाधान में प्रेक्षाध्यान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

प्रेक्षाध्यान

जैन ग्रंथ 'दसाविलियम' के द्वारा दिया गया सूत्र ही प्रेक्षाध्यान प्रणाली का मूल सिद्धांत है। जिसकी रचना महान विचारक तथा दार्शनिक परम संत आचार्य महाप्रज्ञ ने की थी। प्रेक्षाध्यान साधना के विषय में कहा गया है कि तुम स्वयं अपने आप को देखो या अपने अस्तित्व को पहचानो। अपने चेतन मस्तिष्क से संचेतना के अत्यंत सूक्ष्म रूपों का अनुभव करना ही इस सूत्र का अर्थ है। इस क्रिया का मुख्य सिद्धांत है देखना। इसलिए इसका नाम प्रेक्षाध्यान रखा गया है। इस साधना में विचारों को एकाग्र करने के स्थान पर प्रत्यक्ष ज्ञान को प्राप्त करने वाले ध्यान को बताया गया है।

प्रेक्षाध्यान अध्ययन पद्धति को मानने वाला व्यक्ति शरीर के अस्तित्व को जानने से इसका अभ्यास शुरू करता है। क्योंकि शरीर में आत्मा रहती है। आत्मा तक किसी भाव को पहुंचाने के लिए पहले उसके आवरण को तोड़ना पड़ता है। सांस हमारे शरीर का एक भाग होने के साथ-साथ जीवन का सार तत्व भी है। इसलिए सांस अपने आप ही प्रथम वस्तु के रूप में हमें वास्तविकता का ज्ञान कर देती है। जबकि शरीर दूसरी वस्तु होती है। इस क्रम में हमारा चेतन मस्तिष्क आंतरिक सच्चाइयों के वास्तविक ज्ञान के लिए कुशाग्र बन जात है और फिर वह शरीर में होने वाली छोटी से छोटी घटनाओं पर एकाग्र होने में समर्थ प्राप्त कर लेत है। इस ध्यान साधना का अभ्यास करने के बाद भावनाओं इच्छाओं तथा दूसरी मनोवैज्ञानिक घटनाओं का सीधा ज्ञान संभव बन जाता है और शरीर के अंदर संचेतना को दूषित करने वाला कार्मिक तत्व का सामूचा आवरण स्पष्ट रूप से पहचान लिया जाता है।

मानसिक स्थिति को पवित्र बनाना ही प्रेक्षाध्यान साधना का एकमात्र उद्देश्य है। मन उत्पन्न होने वाली दूषित भावनाओं, इच्छाओं लालसा आदि से भरा रहता जिससे मन में अच्छे व ज्ञानात्मक भाव का प्रवाह रुक जाता है। मन के अस्वच्छ भाव व प्रभावों को प्रेक्षाध्यान के द्वारा हटाया जाता है। इन भावनाओं के हटने से जब मन स्वच्छ पवित्र हो जाता है तो

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

मानसिक शांति अपने आप प्राप्त हो जाती है। इसके साथ ही मस्तिष्क का संतुलन स्थिति व शारीरिक स्वच्छता का भाव भी अनुभव होने लगता है। इस प्रकार प्रेक्षाध्यान साधना से व्यसन से होने वाले शारीरिक रोगों को दूर करने में मदद मिलती है।[8]

प्रेक्षाध्यान साधना

प्रेक्षाध्यान साधना का अभ्यास स्वच्छ व शांत वातावरण में करना चाहिए। प्रेक्षाध्यान साधना के अभ्यास के लिए आसान, मुद्राओं तथा अन्य योग क्रियाओं का ज्ञान आवश्यक है।

प्रेक्षाध्यान के अंग

प्रेक्षाध्यान साधना की आसान विधि सरल है। प्रेक्षाध्यान साधना के अंगों का वर्णन निम्न प्रकार है।

1. **कायोत्सर्ग -** कायोत्सर्ग का अर्थ चेतन ज्ञान के साथ शरीर का त्याग करना है। आम भाषा में यह शरीर की सामूहिक गतिविधियों का चेतन पूर्ण ठहराव होता है। इससे शरीर की मांसपेशियां शीतल बनती है तथा चयापचय क्रिया तीव्र रूप से घट जाती हैं। शरीर की ऐसी स्थिति मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक होती है। कायोत्सर्ग का अभ्यास ध्यान के अभ्यास करने से पहले किया जाता है। इसलिए इसे ध्यान की पहली स्थिति कहा जाता है। किसी प्रकार के अभ्यास से पहले इस क्रिया को कुछ मिनट तक अवश्य करना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन केवल कायोत्सर्ग का अभ्यास किया जा सकता है। इसका कायोत्सर्ग की क्रिया प्रतिदिन करने वाला व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में प्रसन्न रह सकता है। यह शरीर के तनाव को दूर करती है तथा व्यसन से उत्पन्न समस्या को दूर करने में कायोत्सर्ग विधि का अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान है।
2. **अंतर्यात्रा -** अंतर्यात्रा क्रिया को कायोत्सर्ग के बाद किया जाता है। व्यसन की समस्या से निजात पाने के लिए की जाने वाली ध्यान साधना के अभ्यास में लगने वाली शक्ति के लिए अधिक जैव विद्युतीय तथा स्नायविक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जिससे शरीर के सभी अंगों में ऊर्जा की पूर्ति बनी रहे। मेरुदंड केंद्रीय स्नायु प्रणाली का एक अतरंग भाग होती है तथा मेरुदंड का निचला भाग शक्ति केंद्र वाले भाग में आता है। जहां

कुंडलिनी शक्ति रहती है। अंतर्यात्रा के अभ्यास में चेतन तरंग मस्तिष्क को शक्ति केंद्र से ज्ञान केंद्र में जाने के लिए बारबार उत्तेजित किया जाता है। जिसके परिणामस्वरूप - महत्वपूर्ण जैव विद्युतीय ऊर्जा अर्थात कुंडलिनी शक्ति का ऊपर की ओर प्रवाह बढ़ जाता है। इस तरह शक्ति केंद्र से ज्ञान केंद्र में ऊर्जा का प्रवाह होना व्यसन से बचने के अभ्यास में लाभकारी होता है।

3. **श्वांस प्रेक्षा** -श्वास प्रेक्षा मानसिक गतिविधियों को नियंत्रित करने का एक आसान और शक्तिशाली उपाय है। सांस क्रिया की पूर्ण संचेतना ही इसका आधार होती है। परंतु इसके लिए सबसे पहले अनियमित श्वसन क्रिया को गहरी शांत वा लयबद्ध बनाना जरूरी है। धीरेधीरे काफी देर में बाहर -धीरे सांस लेना और डायाफ्रॉम की सहायता से उसे धीरे-छोड़ना दीर्घश्वास कहलाता है। सांस लेते व छोड़ते हुए नाक के अगले भाग पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। ऐसा करने पर सांस खींचना व बाहर छोड़ते समय सांस को पूरे शरीर में प्रवाहित किया जाता है। लंबी सांस क्रिया या गहरी सांस क्रिया द्वारा बड़े आसानी से श्वास प्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। व्यसन के कारण मस्तिष्क उलझनों में पड़ा रहता है इन उलझनों से बचने के लिए श्वास प्रेक्षा का ध्यान किया जाता है।[9]
4. **शरीर प्रेक्षा** -यह मुख्य रूप से केंद्राभिमुखी प्रक्रिया होती है। जिससे शरीर के सभी कोषों में अध्यात्मिक आत्मा मौजूद रहती है। इससे सभी कोष इतने संवेदनशील हो जाते हैं कि वह विकसित जैविक रासायनिक और जय विद्युतीय क्रियाओं के कारण चयापचय क्रिया ज्यादा आसानी से कर सकते हैं। शारीरिक स्तर पर यह शरीर के सभी कोषों को पूर्ण शक्तिशाली बनाने में सहायक होती है। मानसिक स्तर पर यह मन व मस्तिष्क को बाहर भटकने से रोकता है और उसे व्यसन की ओर जाने से रोकता रोक कर स्थिर व शांत बनता है।
5. **चैतन्य केंद्र प्रेक्षा** - शरीर की दो प्रमुख नियंत्रण प्रणालियों होती है अंत स्रावी व स्नायु प्रणालियां। अंतः स्रावी प्रणाली संवेगों व भावनाओं के केंद्र के रूप में कार्य करती है। स्नायु प्रणाली मन की अस्पष्ट और अतिन्द्रय के संकेतों को स्नायु और मांसपेशियों की सहायता से संकेत को जानकर क्रियाशील करती है। वैसे इन दोनों प्रणालियों के संगठित कार्य किसी व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक स्थितियों, उसके व्यवहार व आदतों पर

शासन करते हैं। इन दोनों प्रणालियों का एक विशेष कार्य होता है जो दोनों को एक संगठित प्रणाली मानने के लिए लोगों को मजबूर करता है। इसे न्यूरो एंडोक्राइन सिस्टम कहते हैं। इस प्रणाली में सोया हुआ मन भी शामिल रहता जो तेजी से जागृत मन के मनोवैज्ञानिक व्यवहार तथा प्रवृत्तियों पर प्रभाव डालता है। इससे स्पष्ट है कि अगर व्यसन से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक विकृतियों को दूर कर मन को स्वच्छ करना है तो हमें अंतः स्रावी प्रणाली में उत्पन्न होने वाले हार्मोन्स नामक रासायनिक संदेश वाहकों की प्रकृति को परिवर्तित करना होगा।

6. **लेश्या ध्यान -** लेश्या ध्यान साधना की एक ऐसी शक्ति है जो मानव मन के स्वभाव की अज्ञात सूचना शक्ति को ज्ञात सूक्ष्म में शक्ति में बदल देती है। यह जीवित रचना तंत्र के आध्यात्मिक तथा शारीरिक व्यक्तियों के बीच संपर्क स्थापित करते हुए न्यूरो एंडोक्राइन प्रणाली में सभी स्थितियां उत्पन्न करती है। अंतः स्रावी प्रणाली तथा स्नायु प्रणाली के द्वारा एकत्रित क्रिया हार्मोंस तथा न्यूरो ट्रांसमीटर का उत्पादन करती है जो भाव तरंगों को उत्पन्न तो करती ही है साथ ही उचित क्रिया द्वारा इच्छा पूर्ति भी करती है। हम उन्नति करेंगे या अवनति। यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या हम अपनी बुरी मानव प्रवृत्तियों का नियंत्रण और दमन कर सकते हैं या हम उनके आगे विवश हो जाएंगे। यहां तार्किक मन के द्वारा मानव प्रवृत्तियों को आदेश देने वाली उन बुरी प्रवृत्तियों को वश में करना है जिससे मन में गलत प्रवृत्तियां उत्पन्न होती हैं। यह आध्यात्मिक मन की शक्ति होती है जो कि तार्किक मन के विपरीत ऊर्जा तरंगों को उत्पन्न करती है। इसके अभ्यास से साधक की आध्यात्मिक उन्नति इस बात पर निर्भर करती है कि मन में उत्पन्न होने वाली बुरी भावनाओं का कितना भाग मन में उत्पन्न होने वाली अच्छी भावनाओं में बदल सकता है। इस तरह का बदलाव करने से ही आध्यात्मिक उन्नति हो सकेगी। यही सच्चाई है की इच्छा के अनुसार परिवर्तन लाने के लिए लेश्या ध्यान ही व्यवहारिक साधना में सबसे अधिक लाभकारी है।[10]

7. **भावना तथा अनुप्रेक्षा -** भावना तथा अनुप्रेक्षा प्रेक्षा ध्यान साधना की एक महत्वपूर्ण साधन है। यद्यपि इस ध्यान साधना का प्रयोग मुख्य रूप से ज्ञान व संचेतना को एकाग्र करने के लिए किया जाता है। फिर भी विचारों की एकाग्रता को चिंतन व मनन से अलग

वर्ष-1, अंक-2, जनवरी - मार्च 2024 E-ISSN : 2584-2900

नहीं किया जा सकता। प्रेक्षाध्यान साधना की यह विधि एकाग्रता तथा विचारों की एकाग्रता में बट जाती है अर्थात यह ध्यान पद्धति परीक्षा व अनुप्रेक्षा में बंट जाती है। व्यसन को दूर करने के लिए तथा एकाग्रता को बढ़ाने के लिए मुख्य रूप से इसका प्रयोग किया जाता है।

संदर्भ

1. कुमार मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, पृष्ठ संख्या 66, दूरस्थ शिक्षा निदेशालय, लाडनूं, राजस्थान।
2. कुमार मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, पृष्ठ संख्या 68 दूरस्थ शिक्षा निदेशालय, लाडनूं, राजस्थान।
3. राजस्थान पत्रिका, रविवार 28 सितंबर, रविवार विशेष पृष्ठ 8
4. बंद्योपाध्याय अनु, बहुरूप गांधी, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली।
5. अमेरिका के स्वास्थ्य मानव सेवा विभाग रिपोर्ट 2008
6. श्री आचार्य रामशर्मा, प्राणघातक व्यसन, अखिल विश्व गायत्री परिवार।
7. राय महुवा, नशा मुक्ति 2021, नई दिल्ली।
8. महाप्रज्ञ आचार्य, प्रेक्षाध्यान अनुप्रेक्षा, जैन विश्व भारती प्रकाशन।
9. महाप्रज्ञ आचार्य, प्रेक्षाध्यान दर्शन और प्रयोग, जैन विश्व भारती प्रकाशन।
10. महाप्रज्ञ आचार्य, प्रेक्षाध्यान लेक्ष्याध्यान, जैन विश्व भारती प्रकाशन।