

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रत्याहार की उपादेयता: एक अध्ययन

जसबीर 1, ज्योति शर्मा 2

1 योग विज्ञान विभाग, श्री जे जे टी विश्वविद्यालय झुंझनू, राजस्थान, भारत

2 योग शिक्षा विभाग डॉक्टर हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

आज के समय में अधिकतम मनुष्य क्रोधित और चिड़चिड़े होते जा रहे हैं। छोटी-छोटी बातों पर तुरंत क्रोधित हो जाते हैं और अपना धैर्य, मानसिक स्थिरता, व्यवहार खो देते हैं। जो समाज के लिए अहितकर है, जिससे प्रतिदिन अपराध बढ़ रहे हैं, इन सबका कारण यह है कि मनुष्यों का अपनी इन्द्रियों पर कोई नियंत्रण नहीं है वे राग द्वेष से भरे रहते हैं जिसके कारण शारीरिक – मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं अपने क्रोधित चिड़चिड़े व्यवहार के कारण अपने परिवार आस – पड़ोस के साथ अच्छा संबंध नहीं रख पाते हैं।

मानव सामाजिक प्राणी है इसका कर्तव्य है, वह समाज में कुशल व्यवस्था बनाए रखें। अपने हित के साथ समाज के हित की भी सोचे लेकिन मनुष्य नाम पहचान पैसे कमाने के पीछे भाग रहा है। उसका अपनी इन्द्रियों पर कोई नियंत्रण नहीं है। उसकी इन्द्रियां बाहर की दुनिया की चमक चांदनी में लगी है वह भी चमक चांदनी जैसी जिंदगी जीना चाहता है। लेकिन वह भूल गया कि यह जीवन का सत्य नहीं है, वह जिस सुख की ओर जा रहा है, वह थोड़े समय के लिए है। लेकिन वह समझता नहीं है बिना आवश्यकता के ऐश्वर्य देने वाले साजो सामान को एकत्रित किए जा रहा है। जो बाद में उसको दुःख ही प्रदान करेंगे परिणामस्वरूप वह मनुष्य शारीरिक मानसिक रोगों जैसे तनाव अवसाद क्रोध जैसी व्याधियों से ग्रसित होता जा रहा है।

इन सभी परेशानियों को रोकने के लिए आज के समय में प्रत्याहार का अभ्यास आवश्यक है। जिससे धैर्य, स्थिरता, समझ, इन्द्रियों पर नियंत्रण प्राप्त होगा। मेरे लिए क्या सही है, क्या गलत है, मुझे किस चीज की जरूरत है और कितनी मात्रा में आवश्यकता है उसका ज्ञान होगा फिर वह सोच विचार करके तकनीकी साधनों का आवश्यकता अनुसार इस्तेमाल करें। तकनीक के मायाजाल से उत्पन्न दुष्प्रभावों से बचे रहें। प्रत्याहार इन्द्रियों को अंतर्मुखी बनाता है प्रत्याहार का अभ्यास हमारे आध्यात्मिक स्तर को बढ़ाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

मूल शब्द: प्रत्याहार, इन्द्रियां, स्वास्थ्य, तकनीक, प्राण, कर्म

प्रस्तावना

प्रत्याहार" दो शब्दों 'प्रति' और 'आहार' से मिलकर बना है 'प्रति' का अर्थ है विपरीत या नियंत्रण। आहार का अर्थ है विषय जैसे खाना, हवा, जल, विचार, भावनाएं। 'प्रति' का अर्थ इन्द्रियों के जो अपने विषय है। उनको उनके विषय के विपरीत कर देना।

हम इसे एक उदाहरण के द्वारा समझ सकते हैं जिस प्रकार कृछआ अपने अंगों को समेट लेता है या निर्धन व्यक्ति सर्दी के मौसम में अपने अंगों को सिकोड़कर सोता है या छोटा बच्चा सर्प , आग या अस्त्र को छूने दौड़ता है और उसकी मां उसे उधर न जाने देकर लोटाकर अपनी गोद में ले लेती है। उसी प्रकार इन्द्रियों को इन घातक विषय स्वादों से विमुख कर अपने अंदर की और लौटने का प्रयत्न करना चाहिए। प्रत्याहार हमें दूर करता है गलत आदतों , गलत आहार और कुसंगति से प्रत्याहार का अभ्यास दृढ़ होने पर हम सात्विक विचार रखते हैं और हमारी इन्द्रियां बाहरी विषयों की तरफ नहीं जाती अंतर्मुखी हो जाती है जिससे हमारा व्यक्तित्व विकसित होता है। हम तनाव और अवसाद आदि रोगों से बचे रहते हैं हमारे अन्दर अच्छी आदतें विकसित होती है आलस्य दूर हो जाता है धीरे-धीरे हम क्रोध और चिड़चिड़ापन रूपी स्वभाव से मुक्त होने लगते हैं।

प्रत्याहार के प्रकार

1. इन्द्रिय प्रत्याहार – इन्द्रियों पर नियंत्रण
2. प्राण प्रत्याहार – प्राण पर नियंत्रण
3. कर्म प्रत्याहार – कार्य पर नियंत्रण

प्रत्याहार का विभिन्न ऋषियों द्वारा उल्लेख

1. महर्षि पतंजलि कहते हैं: – स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।¹

अर्थात् इन्द्रियों का विषयों से उन्मुख होना होना ही प्रत्याहार है। ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम।² इन्द्रियों को वश में करना।

2. महर्षि घेरण्ड जी कहते हैं:– प्रत्याहार कामादि शत्रुओं का नाश करता है।³

जहाँ-जहाँ यह चंचल मन विचरण करें, इसे वहीं-वहीं से लौटाने का प्रयत्न करते हुए आत्मा के वश में करें।⁴

पुरस्कार तिरस्कार , सुनने में सुखद , सुनने में अरुचिकर वचनों से मन को हटाकर आत्मा के वश में करें।⁵

1. महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग दर्शन साधन पाद 2/54

2. महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग दर्शन साधन पाद 2/55

3. घेरण्ड संहिता 6/1

4. घेरण्ड संहिता 6/2

5. घेरण्ड संहिता 6/3

6. घेरण्ड संहिता 6/4

7. घेरण्ड संहिता 6/5

8. वशिष्ठ संहिता 3/58

9. वशिष्ठ संहिता 3/59

10. वशिष्ठ संहिता 3/60

11. वशिष्ठ संहिता 3/61

सुगन्ध और दुर्गन्ध से मन को हटा ले।⁶
मधुर, अम्ल, तिक्त आदि रसों की और मन आकृष्ट हो तो उसे वहाँ से हटा कर आत्मा के वशीभूत करें।⁷

3. महर्षि वसिष्ठ कहते हैं :- 1. विषयों में स्वाभाविक रूप से विचरने वाली इन्द्रियों को उनसे बलपूर्वक पीछे लौटाना ही प्रत्याहार कहा गया है।⁸

2. जो कुछ भी दिखाई देता है, उन सभी को आत्मा के समान आत्मा में ही देखें इसे महात्मा योगियों ने प्रत्याहार कहा है।⁹

3. शरीर धारियों के लिए जो नित्य विहत कर्म है उनका बाहरी साधनों के बिना मन से ही आत्मा में अनुष्ठान करना।¹⁰

4. अठारह मर्मस्थानों में वायु को स्थिर करना, फिर एक एक स्थान से उचित रीति से वायु को खींचना होता है।¹¹

4. महर्षि वेदव्यास जी कहते हैं :- आंख आदि इन्द्रियों अपने-अपने विषयों की ओर भागती है,³ उनको वहाँ से रोकना प्रत्याहार कहा जाता है।¹² जैसे -जैसे तृतीय (सायंकल) होता जाता है वैसे ही सूर्य अपने प्रकाश को समेटता जाता है। उसी प्रकार योगी अपनी साधना का स्तर बढ़ाते हुए जब अपने तृतीययोग में स्थित हो जाता है तो वह मन के समस्त विकारों का शमन कर लेता है।¹³

5. महर्षि गोरक्षनाथ जी कहते हैं :- चन्द्रमा की अमृतमयी धारा को सूर्य ग्रसता है उसे सूर्य से हटाकर स्वयं ग्रस ले वह प्रत्याहार है।¹⁴

6. महर्षि गोरक्षनाथ जी कहते हैं :- आत्मा के घोंडे -इन्द्रियों को विषयों से लौटा लेना विकारों को दूर करना उत्पन्न हो रहे विकारों की भी निवृत्ति होती है।¹⁵

प्रत्याहार के अभ्यास की तकनीक इन्द्रियां प्रत्याहार

आज के समय में इन्द्रियों पर नियंत्रण करना बहुत आवश्यक है जिस प्रकार से आधुनिक जीवनशैली की चकावंध में घिरा हुआ है वह अपना ज्यादा से ज्यादा समय टेलिविजन मोबाईल इंटरनेट में व्यर्थ करता है इन्द्रियों और उससे जुड़े विषयों के गुलाम बनते जा रहे हैं प्रतिदिन हम अपने जीवन के लक्ष्य से भटकते जा रहे हैं इसलिए आधुनिक समय में प्रत्याहार आवश्यक है। आंख रूप को, नाक गन्ध को, जीभ स्वाद को, कान शब्द को और त्वचा स्पर्श को ग्रहण करता है इन सब से मन में विकार उत्पन्न होते हैं ये भोग विषय ज्यों-ज्यों बढ़ते हैं त्यों त्यों ये इन्द्रियों और बलवान होकर मन को विक्षिप्त करती रहती है अतः इनको विषयों से सर्वथा विरत करने का प्रयाप्त अभ्यास करना चाहिए। इसके अतिरिक्त इन्द्रियों को नियंत्रित करने के लिए ध्यान, योनि मुद्रा, शंखमुखी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, त्राटक, कपालभाति आदि के अभ्यास किए जाते हैं।

प्राण प्रत्याहार

प्राण हमारी जीवन शक्ति है जिससे यह जीवन चलता है जब तक इस शरीर में प्राण है तब तक जीवन है। जैसे ही यह शरीर से निकलता है तब शरीर की मृत्यु हो जाती है। हमारे शरीर में 10 प्राण हैं प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कूकल, देवदत्त, धनज्जय। इनमें से प्राण और अपान का ज्यादा महत्व माना जाता है। प्राण पर ध्यान करने से इन्द्रियां नियंत्रित

हो जाती है।¹⁴ स्वामी स्वामी जी भी कहते हैं :- “चले वाते चल चित्त”¹⁶ जैसे -जैसे प्राण चलता है वैसे मन भी चंचल होता है जैसे ही प्राण स्थिर हो जाता है। योगिक ग्रंथ वर्णन करते हैं प्राणों को शरीर के अलग-2 भागों पर ले जाना यह विधि पैर के अंगूठे से शुरू होकर सिर तक ले जाया जाता है। सूर्यभेदन, भस्त्रिका, सीत्कारी, शीतली, उज्जायी कुम्भक आदि से प्राण नियंत्रण होता है।

कर्म प्रत्याहार

जब तक हम अपनी कर्म इन्द्रियों को नियंत्रित नहीं करते तब तक संवेदी इन्द्रियों को नियंत्रित नहीं किया जा सकता है कर्म इन्द्रियों का सीधा संबंध हमारे आसपास की बाहरी दुनिया के साथ है जिन आंगों को हम प्राप्त करते हैं वे हमारी संवेदनाओं को व्यक्त करते हैं कर्म इन्द्रियों जो संवेदी अंगों की अधिक भागीदारी का कारण बनती है। इसमें कर्म इन्द्रियों को नियंत्रित करना। इसमें कर्म योग शामिल है-निःस्वार्थ सेवा करना और हमारे जीवन को पवित्र बनना। भगवद् गीता कहती है “आपके अपना कर्तव्य करना है न कि आप जो करते हैं उसके फल की इच्छा यह एक प्रकार का प्रत्याहार है तप से भी प्रत्याहार का अभ्यास किया जाता है जिससे कर्म इन्द्रियों नियंत्रण होती है। उदाहरण -आसन का उपयोग हाथ पैरों को नियंत्रित करने के लिए किया जा सकता है। इससे हम एक समय तक स्थिर बैठ सकते हैं।

मन प्रत्याहार

मन छटा इन्द्रिय अंग है और अन्य सभी इन्द्रियां अंगों के समन्वय के लिए जिम्मेदार हैं एक तरीके से जब हम किसी चीज पर ध्यान दे रहे होते हैं। तब भी हम हमेशा प्रत्याहार का अभ्यास करते हैं। मन का ध्यान है जहां भी हम अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, हम स्वाभाविक रूप से अन्य चीजों को नजर अंदाज करते हैं। हम अपनी इन्द्रियों को वापस लाने के प्रत्याहार द्वारा नियंत्रित करते हैं। योग सूत्र पर व्यास भाष्य में बताया गया है:- जहाँ भी रानी मधुमक्खी जाती है अन्य सभी मधुमक्खियाँ भी उसी ओर अग्रसर हो जाती हैं। इसी प्रकार मन को नियंत्रित करना चाहिए इन्द्रियों अपने आप नियंत्रण हो जाती है।

व्यक्तिगत अनुभव

व्रत या तप -यह स्वाद पर नियंत्रण प्रदान करता है और आपकी भूख पर भी यह आनंद देता है जहां हम है यह हमारी अधिक बात करने की आदत को भी रोकता है व्रत रखने से हमारी कर्म इन्द्रियां स्वस्थ रहती है जिससे मन स्वस्थ रहता है मन के स्वास्थ्य होने से ज्ञान इन्द्रियां अर्न्तमुखी हो जाती है आध्यात्म प्रसाद की प्राप्ति होती है।

कपालभाति किया - कपालभाति को लगभग 5-10 मिनट से अधिक करने के बाद मुझे लगता है पुरे शरीर में सनसनी और बहुत ही शांति और सुखदायक सनसनी महसूस होती है। विचार शून्य हो जाते हैं मन स्थिर हो जाता है। एक विशेष प्रकार का आनंद अनुभव होता है।

षण्मुखी मुद्रा - थोड़ी देर के लिए बाहरी वातावरण के साथ सभी संपर्क समाप्त हो जाते हैं।

आंख, कान, नाक, त्वचा और जिह्वा सब के द्वारा होने वाली क्रिया रूक जाती हैं। एक अजीब सी सुखदायक सनसनी सी पूरे शरीर में अनुभव होती है। सिर्फ अपनी ही आवाज सुनाई देती है। मन एकदम स्थिर, सुख और आनंद से भर जाता है।

त्राटक - एक मोमबती की लौ या कोई भी बाहरी वस्तु हमें अंदर की ओर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है खुली आंखों से

³ 12. योगचूडामण्योपनिषद 120

13. योगचूडामण्योपनिषद 121

14. गोरक्ष संहिता 2/30

15. सिद्धसिद्धांतपद्धति 2/36

उस लौ पर ध्यान केंद्रित करे और फिर बंद आँखों से हम उस लौ को अपनी भौ के अंदर देखने की कोशिश करे। फिर भृकुटी रूपी स्थान में अंदर की ओर अनुभव करें।

स्वाध्याय – सकारात्मक सोच की ओर ले जाता है और ध्यान की ओर वास्तविक यात्रा को प्रोत्साहित करता है। हमें वास्तविक लक्ष्य का ज्ञान कराता है, सत्व गुण बढ़ता है, गलत रास्ते से दूर ले जाता है।

सत्संग – सोच को विकसित करता है सत्संग के माध्यम से हम दूसरों के अनुभव के बारे में जानते हैं और जीवन के बारे में वास्तविक विचार प्राप्त करते हैं। और अपने बारे में जानते हैं कि हम सही रास्ते पर हैं या नहीं।

निष्कर्ष

प्रत्याहार योग के सभी अंगों से संबधित है अन्य सभी अंग – यम से समाधि तक है परन्तु कई हठयोगिक ग्रंथों में आसन से समाधि तक माना है। उदाहरण के लिए आसन ज्ञान इन्द्रियों कर्म इन्द्रियों दोनों को नियंत्रित करता है। प्राणायाम में सांस के माध्यम से हम ध्यान अंदर की ओर ले जाते हैं यम नियम भी हमारी इन्द्रियों को नियंत्रित करते हैं। दूसरे शब्दों में प्रत्याहार इन्द्रियों को वश में करके विषयों से हटाकर परमात्मा की ओर अग्रसर करता है। योग की उच्च अवस्था प्राप्त करने के लिए नींव और ध्यान के लिए आधार है और प्राण को मन से उसे शरीर के क्षेत्र से बाहर ले जाता है प्रत्याहार एक टूटी हुई बाल्टी से टपक रहे पानी को बर्तन में इकट्ठा करने की कोशिश जैसा है, इन्द्रियां मन के बर्तन में छेद की तरह है, जब तक उन्हें सीला नहीं जाए मन सत्य का अमृत धारण नहीं कर सकता। प्रत्याहार ध्यान के लिए मन को तैयार करने के कई तरीके प्रदान करता है यह हमें पर्यावरण में हो रही गड़बड़ी से भी बचाने में भी मदद करता है। हमें सकारात्मक विचार उत्पन्न करके हमें सत्य से जोड़ता है जैसे घर की नींव ईंट होती है इसी प्रकार परम आनंद को प्रत्याहार के द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं।

सन्दर्भ सूची

1. डॉ.पु.वि.करंबेलकर (2017): पतंजलि योग सूत्र (तीसरा संस्करण) स्वामी कुवलयाणन्द मार्ग लोणावला कैवल्यधाम महाराष्ट्र।
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (2012): मुक्ति के चार सौपान (दूसरी संस्करण) योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. स्वामी मुक्तिबोधन (2012): हठ योग प्रदीपिका (चौथा संस्करण) योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
4. स्वामी दिगंबरजी, डॉ पीताम्बर झा एवं श्री. शंकर सहाय (1984): वसिष्ठसंहिता (दूसरा संस्करण) कैवल्यधाम लोणावला, महाराष्ट्र, भारत।
5. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2011): घेरण्ड संहिता (पहला संस्करण) योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
6. डॉ चमनलाल गौतम (2015): घेरण्ड संहिता, ख्वाजा कुतुब वेदनगर बरेली।
7. पं० श्रीराम शर्मा आचार्य, योगचूडामण्युपनिषद, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा।
8. परमहंसस्वामी अनन्त भारती, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, चौखम्भा ओरियन्टलिया दिल्ली।
9. डॉ चमनलाल गौतम, गोरक्ष संहिता, ख्वाजा कुतुब वेदनगर बरेली।
10. स्वामी रामदेव 2015 योग दर्शन पतंजलि योगपीठ हरिद्वार
11. स्वामी श्री द्वारिकादासशास्त्री – 2009 हठयोगप्रदीपिका चौखम्भा विद्याभवन वाराणसी