

हठयोगिक ग्रंथों में प्रत्याहार का स्वरूप

ज्योति शर्मा¹, प्रो. गणेश शंकर गिरि²

¹ डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, शोध छात्रा, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

² डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, प्रोफेसर एवं शोध निर्देशक, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

योग की अनेक साधनाएं हैं जिनमें हठयोग का भी वर्णन मिलता है। जो हमें स्थूल से सूक्ष्म की ओर ले जाती है। हठयोग दो शब्दों से मिलकर बना है। ह और ठ। जिसको पिंगला और इडा भी कहा जाता है नाथ योगियों के अनुसार प्राण का प्रवाह इडा और पिंगला में होता है जिसका उद्देश्य है हठयोग के ग्रन्थों में वर्णित आसन, कुम्भक, मुद्रा एवं बंध, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा के अभ्यास से प्राण का सुषुम्ना में प्रवाह करके कुण्डलिनी को जागृत करना है। आधुनिक समय में अधिकतम मनुष्य तनाव से ग्रस्त और चिड़चिड़े होते जा रहे हैं छोटी-छोटी बातों पर तुरंत तनाव में चले जाते हैं और अपना धैर्य मानसिक स्थिरता व्यवहार पर नियंत्रण नहीं कर पाते 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-पाड़ोस के साथ अच्छा संबंध नहीं रख पाते हैं। हम समाजिक प्राणि हैं हमारा कर्तव्य है हम समाज में कुशल व्यवस्था बनाए रखें। अपने हित के साथ समाज के हित की भी सोचें लेकिन मनुष्य नाम, पहचान पैसे कमाने के पीछे भाग रहा है उसका अपनी इन्द्रियों पर कोई नियंत्रण नहीं है उसकी इन्द्रिया 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 सामन 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 सब 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 कितनी है और उसे समझ बनेगी कि तकनीकी साधनों का आवश्यकता अनुसार इस्तेमाल करें। तकनीक के मायाजाल से उत्पन्न दुष्प्रभावों से बचे रहें। प्रत्याहार इन्द्रियों को अर्तमुखी करता है प्रत्याहार का अभ्यास हमारे आध्यात्मिक स्तर को बढ़ाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा शारीरिक, मानसिक, समाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

मूल शब्द: प्रत्याहार, धैर्य, इन्द्रिया, स्वास्थ्य, तनाव, चिड़चिड़ा, तकनीक, इन्द्रिय प्रत्याहार, प्राण प्रत्याहार, हठयोगिक ग्रंथ

1. प्रस्तावना: प्रत्याहार परिचय

“प्रत्याहार”¹ दो शब्दों ‘प्रति’ और ‘आहार’ से मिलकर बना है ‘प्रति’ का अर्थ है विपरीत /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 कुछ आ अपने अंगों को समेट लेता है या निर्धन व्यक्ति जाड़े के मौसम में अपने अंगों को सिकोडकर सोता है या छोटा बच्चा सर्प, आग या अस्त्र को छूने दौड़ता है और उसकी माँ उसे उधर न जाने देकर लोटाकर अपनी गोद में ले लेती है उसी प्रकार इन्द्रियों को इन धातक 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 अर्तमुखी हो जाती हैं जिससे हमारा व्यक्तित्व विकसित होता है। हम तनाव और अवसाद आदि रोगों से बचे रहते हैं हमारे अन्दर अच्छी आदतें विकसित होती हैं आलस्य दूर हो जाता है धीरे-धीरे हम क्रोध और चिड़चिड़ापन रूपी स्वाभाव से मुक्त होने लगते हैं।

2. प्रत्याहार के प्रकार

1. इन्द्रिय प्रत्याहार – इन्द्रियों पर नियंत्रण
2. प्राण प्रत्याहार – प्राण पर नियंत्रण

3. कर्म प्रत्याहार – कार्य पर नियंत्रण

3. अध्याय सारांश

1. पंतजलि योग सूत्र 2,54,55 स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।
ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम।
2. घरेण्ड संहिता 6/1-5 (6/1) प्रत्याहार कामादि शत्रुओं का नाश करता है।
(6/2) जहाँ-जहाँ यह चंचल मन विचरण करे, इसे वही-वही से लौटाने का प्रयत्न करते हुए आत्मा के वश में करें।
(6/3) पुरस्कार तिरस्कार, सुनने में सुखद, सुनने में अरुचिकर वचनों से मन को हटाकर आत्मा के वश में करें।
(6/4) सुगन्ध और दुर्गन्ध से मन को हटा ले।
(6/5) मधुर, अम्ल, तिक्त आदि रसों की ओर मन आकृष्ट हो तो उसे वहाँ से हटा कर आत्मा के वशीभूत करें।
3. वसिष्ठसंहिता 3/58-61
1. विषयों में स्वाभाविक रूप से विचरने वाले इन्द्रियों को उनसे बलपूर्वक पीछे लौटाना ही प्रत्याहार कहा गया है।
2. जो कुछ भी दिखाई देता है, उन सभी को आत्मा के समान आत्मा के समान आत्मा में ही देखें इसे महात्मा योगियों ने प्रत्याहार कहा है।
3. शरीरधारियों के लिए जो नित्य विहत कर्म है उनका बाह्य साधनों के बिना मन से ही आत्मा में अनुष्ठान करना,

4. अठारहो मर्मस्थानो मे वायु को स्थिर करना, फिर एक एक स्थान से उचित रीति से वायु को खींचना होता है।
4. योग चूडामण्यपनिषद मंत्र 120-121 आँख आदि इन्द्रियो अपने-अपने विषयो की ओर भागती है, उनको वहाँ से रोकना प्रत्याहार कहा जाता है। जैसे-जैसे तृतीय (सायंकल) होता जाता है वैसे ही सूर्य अपने प्रकाश को समेटता जाता है। उसी प्रकार योगी अपनी सधना का स्तर बढ़ाते हुए जब अपने तृतीयोग में स्थित हो जाता है तो वह मन के समस्त विकारों का शमन कर लेता है।
5. गोरक्ष संहिता द्वितीय शतक 30 1.चन्द्रमा की अमृतमयी धारा को सूर्य ग्रसता है उसे सूर्य से हटाकर स्वयं ग्रस ले वह प्रत्याहार है।
6. सिद्धसिद्धान्तपद्धति दूसरा अध्याय 36 आत्मा के घोड़े-इन्द्रियो को विषयो से लौटा लेना विकारो को दूर करना उत्पन्न हो रहे विकारो की भी निवृत्ति होती है।

4. प्रत्याहार के अभ्यास की तकनीक

1 इन्द्रिया प्रत्याहार आज के समय में इन्द्रियो पर नियंत्रण करना बहुत आवश्यक है जिस प्रकार से आधुनिक जीवनशैली की चकाचौंध में घिरा हुआ है वह अपना ज्यादा से ज्यादा समय टेलिविजन मोबाईल इंटरनेट में व्यर्थ करता है इन्द्रियो 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।

आँख 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 हैं 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, कृकल, देवदत्त, धनज्जय। इनमें से प्राण, अपान, का ज्यादा महत्व माना जाता है। प्राण पर ध्यान करने से इन्द्रिया नियंत्रित हो जाती है "चले वाते चलं चित्तं" जैसे-जैसे प्राण चलता है वैसे मन भी चंचल होता है जैसे ही प्राण स्थिर हो जाता है। योगिक ग्रंथ वर्णन करते हैं प्राणो को शरीर के अलग भागो पर ले जाना यह विधि पैर के अंगूठे से शुरू होकर सिर तक ले जाया जाता है सूर्यभेदन, भास्त्रिका, सीतकारी, शीतली, उज्जायी कुम्भक आदि से प्राण नियंत्रण होता है।

कर्म प्रत्याहार

जब तक हम अपनी कर्म इन्द्रियो 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 आंवगो को हम प्राप्त करते हैं वे हमारी संवेदनाओ को व्यक्त करते हैं। कर्म इन्द्रियों जो संवेदी अंगो की अधिक भागीदारी का कारण बनती हैं। इसमें कर्म इन्द्रियो को नियंत्रित करना। इसमें कर्म योग शामिल है-निःस्वार्थ सेवा करना और हमारे जीवन को पवित्र बनना। भगवद गीता कहती है "अपका कर्तव्य कार्य 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 पैरो 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 इन्द्रिय अंगो के समन्वय के लिए जिम्मेदार है 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 नजरअंदाज करते हैं। हम अपनी इन्द्रियो को वापस लाने के द्वारा नियंत्रित करते हैं। योग सूत्र पर व्यास भाष्य में बताया गया है जहाँ भी रानी मधुमक्खी जाती है अन्य सभी मधुमक्खियों भी उसी ओर अग्रसर हो जाती हैं। इसी प्रकार मन को नियंत्रित करना चाहिए इन्द्रियों अपने आप नियंत्रण हो जाती है।

5. 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 इन्द्रिया स्वस्थ रहती है जिससे मन स्वस्थ रहता है मन के स्वास्थ होने से ज्ञान इन्द्रिया अर्न्तमुखी हो जाती है आध्यात्म प्रसाद की प्राप्ति होती है।

कपालभाति क्रिया-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। विचार शून्य हो जाते हैं मन स्थिर हो जाता है। एक विशेष प्रकार का आनंद अनुभव होता है।

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

आँख, कान, नाक, और त्वचा, जिहवा सब क द्वारा होन वाली क्रिया रुक जाती है। एक अजीब सी सुखदायक सनसनी सी पूरे शरीर में अनुभव होती है। सिर्फ अपनी ही आवज सुनाई देती है। मन एक दम स्थिर 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 आँखो से उस लौ पर ध्यान केंद्रित करे और फिर बंद आँखो से हम उस लौ को अपनी भौ के अंदर देखने की कोशिश करे।

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 दूसरो 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।

6. निष्कर्ष

प्रत्याहार योग के सभी अंगो से संबंधित है अन्य सभी अंग-आसन से समाधि तक है। उदाहरण के लिए आसन ज्ञान इन्द्रियो कम इन्द्रियो दोनो को नियंत्रित करता है। प्राणायाम में सांस के माध्यम से हमारा ध्यान अंदर की ओर ले जाते हैं यम नियम भी हमारी

इंद्रियो को नियंत्रित करते हैं। दूसरे शब्दों में प्रत्याहार प्रदान करते हैं।

योग की उच्च अवस्था प्राप्त करने के लिए नीव 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 इन्द्रिया 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 बचने में भी मदद करता है हमें सकारात्मक विचार उत्पन्न करके हमें सत्य से जोड़ता है जैसे घर की नीव ईंट होती है इसी प्रकार परम आनंद को प्रत्याहार के द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं।

7. संदर्भ सूची

1. डॉ.पु.वि. करंबेलकर (2017), पंतजलिं योग सूत्र, तीसरा संस्करण, स्वामी कुवलयानन्द मार्ग लोणावला कैवल्यधाम महाराष्ट्र
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (2012) मुक्ति के चार सौपान, दूसरी संस्करण, याग पब्लिकेशनस टस्ट, मुंगेर बिहार
3. स्वामी मुक्तिबोधन (2012) हठ योग प्रदीपिका चौथा संस्करण, योग पब्लिकेशनस टस्ट, मुंगेर बिहार
4. स्वामी दिगंबरजी, डॉ पीताम्बर झा, श्री. शंकर सहाय (1984) वसिष्ठसंहिता, दूसरा संस्करण, कैवल्यधाम लोणावला महाराष्ट्र भारत
5. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (2011) घेरण्ड संहिता पहला संस्करण, योग पब्लिकेशनस टस्ट, मुंगेर बिहार
6. डॉ चमनलाल गौतम (2015) घेरण्ड संहिता, ख्वाजा कुतुब वेदनगर बरेली
7. पं श्रीराम शर्मा आचार्य, योगचूडामण्युपनिषद, युग निर्माण योजना विस्तार टस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा
8. परमहंसस्वामी अनन्त भारती, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, चौखम्भा ओरियन्टलिया दिल्ली
9. डॉ चमनलाल गौतम, गोरक्ष संहिता, ख्वाजा कुतुब वेदनगर बरेली