

वर्तमान जीवन शैली प्रत्यहार की भूमिका

¹Reena, ²Dr. Jaipal Rajput ,

¹M.A. Yoga, ²Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU, Jind

सार - प्रत्यहार अष्टांग योग का पाँचवा अंग हैं | योगी को इसकी अत्यंत आवश्यकता हैं | यदि इन्द्रिया अपने स्वाद को प्राप्त करने के लिये अपने विषय कि और दौड़ती हैं तो उस समय इन्द्रियों को उस और न जाने देने की क्रिया को प्रत्यहार कहते हैं | इन्द्रियों को अपने विषय से हटाकर बार-बार उन्हे आत्मा की तरफ ले जाना चाहिए | जिस प्रकार से कछुवा अपने पैर समेट लेता है अथवा एक गरीब जाड़ो के दिनों मे अंग समेट कर सोता है | जिस प्रकार से माँ अपने बच्चे को खिलाती है और बालक वस्तु की तरफ ललचाता है जिस प्रकार से बालक सांप, आग या किसी तेज़ शस्त्र को पकड़ने को दौड़ता हैं | बालक को यह पता नहीं है कि ये सारी वस्तुएँ अगर हाथ से पकड़ूंगा तो मुझे कष्ट होगा | लेकिन माँ को ये सब पता होता है और वो बच्चे को बार-बार अपनी ओर खींच कर रखती हैं |

ISSN : 2348-5612 © URR



9 770234 856124

जिस प्रकार सुंदर स्वरूप का उपयोग आखें करती है और नाक का विषय हैं सुगन्ध | छः रसों का भोग जीभ करती है | और सुरीले शब्दों का उपयोग कण करता है | स्पर्श का उपयोग त्वचा करती है इन सबसे अधिक विकारों का जन्म होता है यही पाँच इन्द्रिया करती है और इनका यही भोजन है | इसलिए इन्द्रियों को वश में करना चाहिए, ताकि मन वश मे हो जाए |

योग साधना के अनुसार

प्रत्यहार - स्वविषयासक्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुसार इवेन्द्रियाणां प्रत्यहारः |-(यो.द. 2/54)
इन्द्रियों के अपने-अपने विषय रूप-रसादि का सत्रिकर्ष न होने पर चितवृत्ति के अनुरूप ही इन्द्रियाँ हो जाती है इसीलिए जब साधक विवेक वैराग्य आदि से अपने मन के ऊपर नियन्त्रण कर लेता है | जब इन्द्रियाँ का जितना अपने-आप हो जाता है क्योंकि मन ही इन्द्रियों को चलाने वाला है

महर्षि पतंजलि कहते हैं – ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् | (यो.द. 2/55) प्रत्यहार
के द्वारा साधक का इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है | शब्द स्पर्श रूप रस गन्धादि की आशक्ति व्यक्ति को आत्मा कल्याण के रास्ते से दूर हटाती है | इन्द्रि की आशक्ति मन को विचलित कर देती है | इन्द्रियों के विषयों (रूप-रसादि) मे आशक्ति रखने वाले व्यक्ति कि प्रीती भागों मे होती है भगवान में नहीं |

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्व विवेकिनः | (यो.द.2/56)

कर्माशय (संचित कर्मों का समूह) का विपाक (फल) ही जन्म आयु और भोग होता है | ये जन्म आयु तथा भोग पुण्य कर्मों के कारण दुःखमय होते हैं | परन्तु योगी के लिए लौकिक विषयों का सुख भी दुःखमय ही होता है | ये समस्त सांसारिक सुख भी दुःखमय होता है | क्योंकि ये सुख प्रणियों को पीड़ा बिना नहीं भोगे जा सकते तथा



इन सुखों में भी सूक्ष्म परिणाम-संतान एवं संस्कार रूप से जो दुःख मिश्रित है | उन्हे सामान्यजन अनुभव नहीं कर पाते | किन्तु योगी उनके परिणामो को जान लेता है |

भारतीय धर्म एवं दर्शन के अनुसार :-

प्रत्यहार:- प्रत्यहार प्रति अर्थात् उल्टा आहार अर्थात् वृत्तियां इन्द्रियों की वृत्तियों जब उल्टी हो जाती है अर्थात् बाहर से हटाकर अर्न्तमुखी हो जाती है तो इससे इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण पाया जाता है |

चीनी दार्शनिक लाओ – त्से ने पूछा ऐसा कौन है जो कीचड़ सने जल को निर्मल कर सकता है | यदि तुम वैसे ही छोड़ दो वह स्वयं निर्मल हो सकता है | प्रत्यहार अथवा इन्द्रियों को बाहर की उनकी प्राकृतिक क्रियाओं से हटाकर लेना आधुनिक मनोविज्ञानिकी अन्तमूर्खता की प्रक्रिया के अनुरूप है |

परम्परिक योग में प्रत्यहार:-

प्रत्यहार – (अमूर्त) बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों के प्रत्यहार | (P.Y.S) पेज न० - 40

योगाभ्यास की जिस क्रिया के अभ्यास से व्यक्ति अपनी सभी इन्द्रियों को वश में कर अंतरात्मा में स्थिर करता है उसे प्रत्यहार कहते हैं | प्रत्यहारमें वस्ती स्वयं को सांसारिक वस्तुओं से अलग करता है मनुष्य का अगर अपनी इन्द्रियों पर सही नियंत्रण रहे तो वह उसके द्वारा मिलने वाली अनेकों परेशानियों से बचा रह सकता है अपनी इन्द्रियों को वश में करना ही प्रत्यहार है | योग के 8 अंगों में प्रत्यहार योग का पाचवाँ अंग है |

वास्तव में मन ही शरीर का ऐसा केंद्र बिंदु है जिसके चारों ओर सुख दुःख गुलामी स्वतंत्रता तथा आनंद व कष्ट नायक विचार घूमते रहते हैं | यदि मन किसी विशेष क्रिया में दुःख मानता है तो व्यक्ति को गुलामी , पीड़ा, और कष्ट का अनुभव होता है परन्तु मन अगर किसी भी प्रकार की इच्छा व भय से मुक्त रहता है तो वह आनंद स्वतंत्रता व खुशियों का अनुभव करता है | जीवन का उद्देश्य सुख प्राप्ति के स्थान पर अच्छी चीजों को प्राप्त करने का होना चाहिए परन्तु साधारण व्यक्ति जीवन के इस सुख को नहीं समझ पाते हैं | व्यक्ति के अंदर दिव्य शक्ति व आत्मा ज्ञान का अनुभव करना ही प्रत्यहार है |

योग शिक्षा में प्रत्यहार :-

योगसाधना द्वारा जो इन्द्रियों को विषययोग की ओर जाने से रोकना ही प्रत्यहार है | इसके द्वारा योग साधक का इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण हो जाता है | जिस प्रकार सूर्यदेव दिन के दूसरे पहर के बाद अपनी किरणों को समेटने लग जाता है कछुवा अपने बचाव के लिए अपने भागों को समेट लेता है उसी प्रकार योगसाधना का अभ्यास तथा गुरु द्वारा बताए गए मार्ग पर अनुसरण करता हुआ इन्द्रियों के विकारों को दूर करने में सफल हो जाता है |

स्वास्थ्य और योगासन के अनुसार प्रत्यहार :-



शीत ,उष्ण, क्षुधा और तृषा के निवारनार्थ यथोचित प्रबन्ध करके बहार के पट बंद कर भीतर के पट खोल देना | ईश्वर से ही मिलना , ईश्वर को ही देखना अर्थात चिन्तन करना , ईश्वर से ही बात करना और ईश्वर कि ही बात सुनना |

जो योगी यम –नियमदि का विधिवत पालन कर लेता है , उसे ऐसा करने मे कठिनता नही होती है और ईश्वर भी उसको बडे प्रेम से अपनाते है | इसलिए उसका चित स्थिर हो जाता है, क्योकि यम ,नियम,आसन और प्रणायाम की सफलता सौ सर्वव्यापक अन्तर्यामी , प्रीतिसाधक परमात्मा का साथ थोडा ही अंतर प्रत्यहार से दूर हो जाता है | यदि संस्कार दोष के कारण मन कुछ उचाट हो तो जब तक उचाट रहे तब तक किसी नदी के किनारे विचरण अथवा ईश्वर मे प्रेम बढने वाले छंदो का कीर्तन व श्रवण करना चाहिए |

श्वास-प्रश्वास की गति का अवरोध होने के समय प्रणयनिधि परमात्मा को समीप उपस्थित शांति और सावधानी के साथ अवश्यक स्पष्ट और प्रेमपूर्वक मन के द्वारा ही बाते करना |

प्रभु अत्यंत सरल स्वभाव ,प्रेमी और निराभिमानी होने से उतर भी दे | परन्तु अभ्यास होने से वह उतर सुनाई नही देगा | उसका प्रभाव आत्मा पर जरूर पड़ेगा | जब परमात्मा का चिन्तन करने एवम प्रज्ञा द्वारा साक्षत्कार करने का अभ्यास होकर चित एकाग्र होगा | तब अवश्य सुनाई देगा | प्रार्थना और उपासना करना |

ओम् भुः - आप मेरे आत्मिक जीवन के प्राण और स्वामी है |

ओम् भुवः - आप मेरे अविघादि क्लेश दूर करने वाले मन और माता है |

ओम् स्वः - आप मेरे आनंदप्रद आत्मा और मित्र है |

ओम् मह – आप मुझे उच्च बनाने वाले गुरु है |

ओम् जन – आप मेरे आधार जन्म व मुक्ति दाता नाथी और पिता है |

ओम् तपः – आप अपने ज्ञान और बल से प्रेरक और सहायक भुजा और बन्धु है |

ओम् सत्यम् – आप मुझे असत से निकलकर सत्यस्वरूप मे लय कर लेने वाले प्रज्ञा-दाता और सखा है |

निष्कर्ष :-

जब जीवन आत्मा परमात्मा के प्रेम में मगन रहता है तब चित कि प्रवृति रजस् तमस् की नही होती | मन वश मे हो जाता है और इन्द्रिया स्थिर हो जाती है |ईश्वर का स्वभाव लगता है अतः हम इस निष्कर्ष पर पहुचते वास्तव मे ही सत्य ही प्रवृति प्रीति रहती है ,असत्य मे नही |

ज्यों ज्यों प्राण वश मे होता है , त्यों त्यों मन वश होता जाता है | जब इन्द्रिया वश मे हो जाती है तब विषय कि महता समाप्त हो जाती है | इसलिए हमे पहले प्राणायाम करना चाहिए | प्राणायाम मे ही सब कुछ है , इसलिए प्राणायाम पहले तत्पश्चात प्रत्यहार करना चाहिए |



सन्दर्भ सूची

- 1) योग साधना - (यो.द.248) पेज नं - 24 एवं योग साधना एवं चिकित्सा रहस्य स्वामी रामदेव - ISBN-No-81-7525-497-1 (Hindi)274(11-10)
- 2) (यो.द.2.44)
- 3) (यो.द.2.94)
- 2) भारतीय धर्म एवं दर्शन मे योग - पेज नं - 104
अध्याय - आठ - पतंजलि योग
एन . के . तिवारी
अनीता तिवारी - ISBN :-978-81-7555-382-8
- 3) पावर एवं पारम्परिक योग
 - 1 पेज नं - 40
डॉ विक्रम सिंह - ISBN - 978-81-929206-2-7
 - 2 पेज नं - 63
- 4) योग शिक्षा
डॉ योगेंद्र बाल्याण - पेज नं - 25
अ० मा० पु० सु० - 978-81-7524-593-X
- 5) स्वास्थ्य और योगासन
योगाचार्य भगवानदेव - ISBN - 978-81-7078-078-6 पेज नं - 95