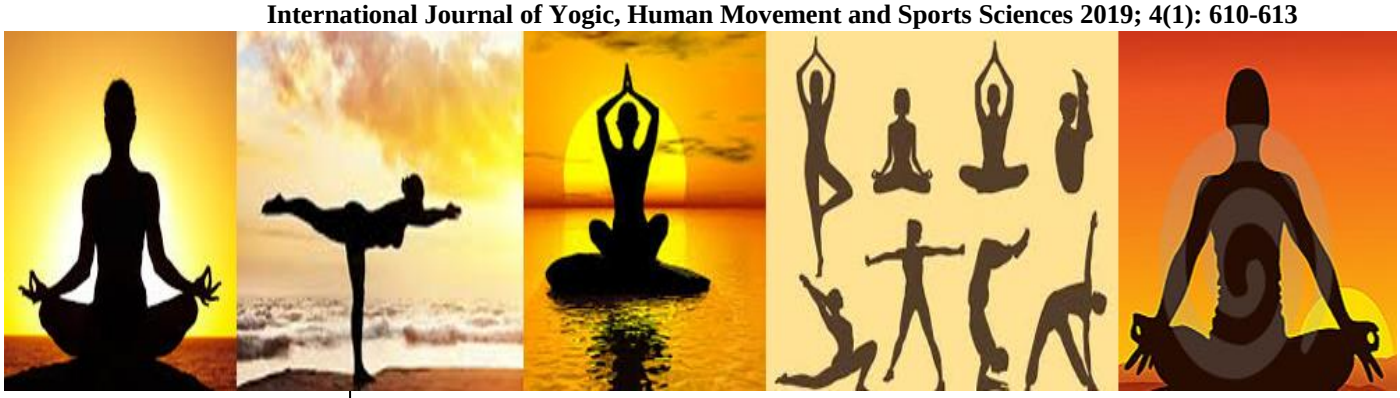
International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2019; 4(1): 610-613



**ISSN: 2456-4419**
**Impact Factor: (RJIF): 5.18**
Yoga 2019; 4(1): 610-613
© 2019 Yoga
www.theyogicjournal.com
Received: 13-11-2018
Accepted: 16-12-2018

**डॉ. श्याम सुंदर पाल**
योग विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय विश्व विद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश, भारत

**Correspondence**
**डॉ. श्याम सुंदर पाल**
योग विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय विश्व विद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश, भारत

# पातंजलि योग दर्शन में प्रत्याहार का स्वरूप एवं महत्व - एक विवेचन

## डॉ. श्याम सुंदर पाल

आधुनिक युग में मानव समाज असीम भौतिक संसाधनों व सुख – सुविधाओं से परिपूर्ण होते हुए भी घातक मानसिक तनाव से ग्रस्त हैं | ऐसे में मानव समाज को अध्यात्मिक व व्यवहारिक सामंजस्ययुक्त साधन की आवश्यकता अनुभव होती है | यह साधन आत्मिक उन्नति व भौतिक विकास की प्राथमिक आवश्यकता के रूप में मानसिक स्वस्थता को परिपोषित करने में सक्षम होना चाहिए | आध्यात्मिकता व समरसता से अतिभौतिकता की लिप्सा से उत्पन्न होने वाली मानसिक कुंठा पर भी विराम लगाया जा सकता है | इस द्रष्टि से योग दर्शन श्रेष्ठ है, किन्तु इसका आधा – अधूरा प्रचार व दिग्भ्रमित करने वाला ज्ञान इसके लक्ष्यों की प्राप्ति में एक बड़ी बाधा है | स्पष्ट है की इस क्षेत्र में पूर्ण व् सही ज्ञान होना आवश्यक है; तभी योग प्रणाली आधुनिक मानव समाज के लिए भौतिक व आध्यात्मिक उन्नति का श्रेष्ठ साधन सिद्ध हो सकती है |

आधुनिक युग में भारतीय दर्शन की सर्वाधिक लोकप्रिय व व्यवहारिक शाखा योग दर्शन है । योग के व्यावहारिक लाभों के कारण इसको लोकप्रियता तो मिली व इसका प्रसार भी द्रुतगति से हुआ किन्तु आसन, प्राणायाम व ध्यान जैसे अभ्यासों को ही मनोशारीरिक लाभों हेतु अधिक अपनाया गया । उल्लेखनीय है कि अष्टांग योग के कुछ चरण ऐसे है जो सम्पूर्ण योग तकनीकी में अत्यंत महत्वपूर्ण है इन अभ्यासों में से प्रत्याहार भी ऐसा ही एक अभ्यास है। अष्टांग योग के प्रारम्भिक पाँच अभ्यासों यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को सामान्यतः बहिरंग योग कहा जाता है। प्रत्याहार के पश्चात वाले तीन अभ्यासों धारणा, ध्यान, समाधि को को पूर्व के पांचों अभ्यासों कि अपेक्षा अंतरंग योग माना गया है तथा संयुक्त रूप से इन तीनों को संयम कि संज्ञा दी गयी है। प्रत्याहार को पातंजल योग सूत्र के अंतरंगों के अंतर्गत न रख कर बहिरंग साधनों के सबसे अंतिम अभ्यास के रूप मे प्रस्तुत किया गया है।

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेंद्रियाणाम प्रत्याहार: (योगदर्शन 2/54)

अर्थात प्राणायाम का अभ्यास करते-करते मन और इन्द्रियों का शुद्धिकरण हो जाता है | तत्पश्चात इन्द्रियों की बाह्य वृत्तियो को सब ओर से समेटकर मन में विलीन करने के अभ्यास को प्रत्याहार कहते है | जब साधनाकाल में साधक इन्द्रियों के विषयों का त्याग करके चित्त को अपने ध्येय में लगाता है, उस समय जो इन्द्रियों का विषयों की ओर न जाकर चित्त में विलीन सा हो जाना है यह प्रत्याहार सिद्ध हो जाने की पहचान है | इस आधार पर स्पष्ट होता है की इन्द्रियों के बाह्य विषयों से पूर्णत: विमुख हो जाना ही प्रत्याहार है |

निश्चित रूप से प्राचीन समय में प्रत्याहार को अध्यात्मिक व नैतिक श्रेयस हेतु आवश्यक बताया गया था। किन्तु इसे असयांमित इच्छाओं से उत्पन्न अनेक व्यावहारिक समस्याओं के निवारणार्थ भी प्रयोग में लाया जा सकता है | इस सम्बन्ध में यह जानना आवश्यक है कि पाश्चात्य जगत प्रदत आधुनिक मन चिकित्सा की जो प्रविधियों ( Psychotherapetic Methods ) प्रचलन में है। उनके केन्द्रीय सिद्धांत के रूप में वैचारिक विशलेषण व अंतर्विक्षण की ही प्रकिर्याओं का अभ्यास करवाया जाता है | मनोस्वास्थ प्राप्ति हेतु अपनायी जाने वाली प्रविधियों में व्यक्ति को उचित व अनुचित कामनाओ के मध्य विभेद करने का सिद्धान्त ही केन्द्रीय है | यह कहने में तनिक भी संकोच या संदेह नहीं होना चाहिए कि यह योगाभ्यास के अन्तर्गत अपनायी जाने वाली प्रत्याहार प्रक्रिया का ही आधुनिक रूप है | उदाहरणार्थ – यथार्थ बोध मन:चिकित्सीय प्रविधि जिसमें श्वासों के शिथिलीकरण तथा आत्मचिंतन का अभ्यास किया जाता है; वह प्रत्याहार सिद्धि

हेतु किये जाने वाले अभ्यासों यथा – त्राटक, योगनिद्रा तथा भावातीत ध्यान आदि का ही आधुनीकी करण है | इन अभ्यासों के द्वारा असंयमित इच्छाओ पर नियंत्रण का प्रयास किया जाता है। जिससे तनाव एवं अवसाद आदि जैसे मनोरोगों तथा क्रोध, चिडचिडापन, अनिद्रा एवं विस्मृति आदि जैसी मानसिक समस्याओ का निवारण भी किया जा सके |

योगदर्शन एक सम्पूर्ण मनोविज्ञान है और प्रत्याहार का अभ्यास मन पर ही केन्द्रित है | इस अभ्यास को यथोचित ढंग से दार्शनिक, अध्यात्मिक एवं व्यवहारिक संदर्भो में व्याख्यायित किया जाना आवश्यक है। जिससे इसे सामान्य व्यावहारिक जीवन में अपनाकर उपरोक्त सभी प्रकार के लाभ प्राप्त किये जा सकें | यदि ऐसा किया जाय तो हमें किसी अन्य मन:चिकित्सीय तकनीकी को सतही उपचार हेतु नहीं अपनाना पड़ेगा; अपितु प्रत्याहार स्वयं में ही अत्यंत स्तरीय उपचार का उत्क्रष्ट साधन सिद्ध होगा| अनेक मनचिकित्सीय लाभों से युक्त प्रत्याहार के होते हुए अन्य साधनों की खोज करना ऐसा ही है जैसे – "कस्तूरी कुंडल बसे मृग ढूंढे वन मांहि" | तात्पर्य यह है कि हमें मनो–शारीरिक स्वास्थ को प्राप्त करते हुए आध्यत्मिक उन्नति जैसे लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु इधर-उधर भटकने की आवश्यकता नहीं अपितु अति महत्वपूर्ण किन्तु उपेक्षित योगचरण के रूप में प्रत्याहार को अपनाने की आवश्यकता है | इसे समग्र रूप से जानने व व्याख्यायित करने तथा नवीन संदर्भो में विवेचित करने के साथ ही उसके व्यवहारिक पक्ष पर भी उचित अनुसन्धान की महती आवश्यकता है | इसलिए इस ग्रन्थ के विभिन्न अध्यायों के अंतर्गत मुख्य विषय – वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने से पूर्व ग्रन्थ के प्रमुख तथ्यों, उद्देश्यो, इसमें प्रयुक्त अनुसन्धान – पद्धतियों इसके दार्शनिक व शैक्षणिक महत्व एवं वर्तमान युग में इसकी प्रासंगिकता आदि को जानना आवश्यक है |

योगदर्शन में साधक का लक्ष्य भौतिक, मानसिक, अध्यात्मिक अथवा दार्शनिक यद्दपि जो भी हो तथापि प्रत्येक द्रष्टि से यम में सामाजिक, नियम में वैयक्तिक, आसन में शारीरिक व प्राणायाम के अभ्यास में मानसिक व प्राणिक अनुसन्धान के जो लक्ष्य है, उनके लिए नियमन एवं नियंत्रण की द्रष्टि से प्रत्याहार का अभ्यास भी अति आवश्यक है| इसके साथ ही प्रत्याहर के पुर्वभ्यासो को नैत्यिक रूप से किये जाने का प्रयास ही इन प्रारंभिक चरणों में अभ्यासी को परम्परागत बना सकता है, अन्यथा इसके आभाव में योग साधना में अग्रसर होना संभव ही नहीं | इस आधार पर कहा जा सकता है कि प्रत्याहार का इससे पूर्व के चरणों से अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है | साथ ही पूर्वोक्त है की प्रत्याहार के बिना योग के अग्रिम चरणों का अभ्यास भी असंभव है | धारणा में मानसिक स्थिरता, ध्यान में एकाग्रता व समाधि में चिरस्थायित्व हेतु भी प्रत्याहार का अभ्यास ही पूर्व शर्त है| इस प्रकार प्रत्याहार अपने से पूर्व व पश्चात् के अंगो के अभ्यास में क्रमश: समाहित व आवश्यक होने के कारण योग साधना में सर्वाधिक महत्वपूर्ण चरण सिद्ध होता है | इसलिए हठयोग, राजयोग व समग्रयोग के अभ्यास में परम आवश्यक प्रत्याहार को दार्शनिक, अध्यात्मिक व व्यवहारिक द्रष्टि से समझना अनिवार्य है | इसके साथ ही आधुनिक परिद्रश्य में इसकी प्रासंगिकता को जनना भी अत्यंत आवश्यक प्रक्रिया है |

उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए यह कहना तर्कसंगत है की प्रत्याहार सम्पूर्ण योग – तकनीकी का ऐसा अभ्यास है, जो बहिरंग से होते हुए अंतरंग अभ्यासों हेतु अंतरंगता की प्रष्ठभूमि निर्मित करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है | अत: योग साधना में बहिरंग साधनों से अभ्यास के पश्चात् प्रत्याहार साधक की मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति – वृत्ति एवं सम्पूर्ण साधना के लक्ष्य निर्धारण एवं निर्देशन हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण चरण हो जाता है | योग साधना का यह विशिष्ट चरण आधुनिक युग में भी व्यावहारिक व्यक्ति की अन्तर्विक्षण प्रक्रिया के माध्यम से उसकी अनेक समस्याओं का समाधान करने में समर्थ है | जिज्ञासुओ व अन्वेशको का ध्यान अभी भी मात्र योग के आसन – प्राणायाम आदि पर ही गया है; प्रत्याहार पर अपेक्षित ध्यान नहीं गया | इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए भारतीय दर्शन के प्रमुख ग्रंथो में प्रत्याहर के महत्व को स्पष्ट करते हुए इसकी एतिहासिक व दार्शनिक पृस्थभूमि का प्रस्तुतिकरण |

- हम पूर्व में स्पष्ट कर चुके है की प्रत्याहार योग के बहिरंग व अंतरंग अभ्यासों के मध्य सेतु है | साथ ही योग के यम. नियम. आसन एवं प्राणायाम जैसे पुर्वांगो में भी इन्द्रिय – निग्रह उतना ही आवश्यक है | प्रत्याहार के पूर्ववर्ती समस्त योगांगो एवं इनसे प्रत्याहार की विकासात्मक यात्रा को स्पष्ट करने के साथ ही हठ, राज व समग्र योग में इसके स्थान एवं महत्त्व को विवेचित करना|
- प्रत्याहर के अध्यात्मिक व दार्शनिक निहिताओ के अतिरिक्त इसके क्रियापरक पक्षों को स्पष्ट करना।
- प्रत्याहर द्वारा योग के अग्रिम अभ्यासों – धारणा, ध्यान व समाधि की विकासात्मक प्रक्रिया को स्पष्ट करना |
- व्यवहारिक द्रष्टि से प्रत्याहर को अपनाकर निरंतर अभ्यास करते रहने से असयांमित एवं अनियंत्रित इच्छाओ से उत्पन्न अनेक मानसिक समस्याओ का समाधान भी होता है | इस प्रकार प्रत्याहार का तनाव, अनिद्रा, क्रोध, अवसाद, विस्मृति तथा विभ्रम जैसी अनेक मानसिक समस्याओ के निदान में विशेष योगदान है| उलेखनीय है कि त्राटक, योगनिद्रा, योनिमुद्रा एवं भावातीत ध्यान आदि का अभ्यास प्रत्याहार सिद्धि हेतु किया जाता है | समस्त अभ्यासों के अनेक मनश्चिकित्सीय लाभ हैं | साथ ही अनेक व्यवहारिक समस्याओ जैसे नशा मुक्ति आदि के निदान हेतु भी इन प्रविधियों का प्रयोग किया जा सकता है |
- आधुनिक काल में प्रत्याहार की प्रासंगिकता के सुस्पष्ट होने से दार्शनिक धारा से जुड़े प्रबुद्ध वर्ग व योग जिज्ञासुओं के साथ ही ज्ञान पिपासुओ, मनोचिक्त्सीय एवं जनसामान्य हेतु योगदर्शन के नवीन आयाम स्पष्ट करना |
- आधुनिक युग में भौतिक सुविधाओ की प्रचुरता के होते हुए भी शिक्षा के क्षेत्र के अपेक्षित विषयों के अध्ययन में ध्यान केन्द्रित न हो पाने / एकाग्रता के आभाव एवं नैतिक पक्ष के लुप्त होने जैसी ज्वलंत समस्याओं को सभी अनुभव कर रहे हैं | आधुनिक शिक्षा पद्धति अधिकाधिक व्यावसायिक पक्षों पर ही केन्द्रित हो चुकी है| बाल्यकाल से ही व्यावसायिकता को ध्यान में रखकर ही शिक्षा का एकपक्षीय प्रचार हो रहा रहा है | छात्रों हेतु कम समय में ही अधिक विषयों को जानना व समझना एक आवश्यक प्रक्रिया हो चुकी है और एक बड़ी चुनौती भी | इस सम्बन्ध में जो सबसे बड़ी समस्या छात्रों के समक्ष उपस्थित होती है, वह है ध्यान के सहीं ढंग से केन्द्रित न हो पाने की | प्रत्याहर एकमात्र ऐसा योग – साधन है जो बाहरी विषयों से अभ्यासी का ध्यान हटाकर अंतर्मन व आत्मा की ओर मोड़ने व धारणा को विकसित करके ध्यान के केन्द्रीकरण में सहयोगी है | प्रत्याहार का अभ्यास न करने से अध्ययनकर्ता का ध्यान बाहरी विषयों पर ही केन्द्रित रहता है, अपेक्षित विषय के अध्ययन पर नहीं | अध्ययन में यह एक बड़ा व्यवधान है | यदि प्रत्याहार की सहीं समझ व जानकारी प्राप्त करके उसका अभ्यास निरंतर किया जाय तो शिक्षा प्राप्त करते हुए जिस शैक्षिक विषय का अध्ययन किया जायेगा, वह एकाग्रता पूर्ण ध्यान के केन्द्रीकरण के साथ किया जायेगा | परिणामस्वरूप शिक्षा के क्षेत्र में छात्रों के समक्ष प्रस्तुत होने वाला व्यवधान व विषय से विचलन जैसी समस्याएँ दूर हो जायेंगी | इसके अतिरिक्त प्रत्याहार का आभ्यास व्यक्तिक रूप से मानसिक, नैतिक, अध्यात्मिक व चारित्रिक पक्षों को विकसित करने में भी सक्षम है | इस प्रकार शैक्षिक दिशा में छात्रों के समक्ष आने वाले व्यवधानों को प्रत्याहर – अभ्यास के माध्यम से दूर करना भी है |

- मूल्य शिक्षा जो आज शिक्षा – जगत की प्रमुख आवश्यकता है, उसमे अनेक रोचक बिन्दुओं को प्रतिस्थापित व परिपोषित करने की आवश्यकता है | प्रत्याहार का अभ्यास यदि बाल्यकाल से प्रारंभ कर दिया जाये तो छात्रों को आत्मान्वीक्षण के द्वारा मूल्यपरक शिक्षा के नैतिक मूल्यों का बोध होना स्वाभाविक है | प्रस्तुत लेख में प्रत्याहार के विविध पक्षों के साथ ही अन्य अभ्यासों द्वारा एकाग्रता / ध्यान के केन्द्रिकरण की सर्वाधिक उपयोगी व व्यवहारिक तकनीकी को बताया गया है | निश्चित रूप से ये लेख दार्शनिक व शैक्षणिक रूप से महत्वपूर्ण होने के साथ वर्तमान समस्याओं के समाधान हेतु प्रासंगिक सिद्ध होगा |
- आज अनेक विचारक, समाजशास्त्री, राजनेता, वैज्ञानिक व सम्पूर्ण प्रबुद्ध वर्ग विश्व स्तर पर विविध मानसिक, मनोवैज्ञानिक, नैतिक व सामाजिक समस्याओ को समूल समाप्त करने के लिए नीति – निर्माण हेतु प्रयत्न में उलझा हुआ है | ऐसी ही अनेक समस्याओ के समाधान हेतु भारतीय मनीषियों ने गागर में सागर कि भांति प्रत्याहार को सुत्रात्मकता ढंग से अध्यात्मिक उन्नत्ति हेतु सदियों पूर्व ही निर्देशित कर दिया था | मानव समाज आज कई मानसिक समस्याओं यथा – अनिद्रा, क्रोध, चिडचिडापन अवसाद व तनाव आदि के कारण अस्वस्थ है | इन सभी समस्याओं का प्रमुख कारण असंतुष्टि एवं अत्यधिक इन्द्रिय – सुख की लिप्सा ही है | यदि प्रत्याहार की सहीं व पूर्ण समझ होगी व साथ ही इसको प्रचारित भी किया जाय तो यह चारित्रिक व नैतिकता के अवमूल्यन से व्युत्पन्न अनेक समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करने में एक महत्वपूर्ण प्रयास सिद्ध होगा | ज्ञानोदय से अत्पन्न अभिव्रत्तीय परिवर्तन व सकारात्मक व्यवहार के विकास द्वारा अनेक चरित्रगत मूल्यों के हास को समाप्त किया जा सकता है; जिससे चरित्रिक व नैतिक विकास के नये स्वर्णिम सोपानो को निर्मित किया जा सकेगा |

प्रत्याहर प्रति+आहार दो पदों से मिलकर बने प्रत्याहर शब्द में प्रति का अर्थ विपरीत है तथा आहार के दो अर्थ हैं पहला संज्ञात्मक है व दूसरा क्रियात्मक | संज्ञात्मक रूप से इसका तात्पर्य उन विषयों से है जिनमे पांचो ज्ञानेन्द्रियाँ स्वाभाविक रूप से संलग्न रहती हैं | आंख, जिव्हा, नाक, कान व त्वचा इन्द्रियाँ क्रमश: रूप, रस, गंध, शब्द एवं स्पर्श जैसे पांच विषयों से निरंतर संलग्न रहती हैं | क्रियात्मक रूप से आहार का तात्पर्य है – आहरण, पीछे मोड़ना खींचना, वापस लाना | उल्लेखनीय है कि इन्द्रियों का स्वभाव ही बहिर्मुखी है, जो योगमार्ग में सबसे बड़ी बाधा है | इन इन्द्रियों को इनके विषयों से आहरित करके अन्तर्मुखी करने का अभ्यास प्रत्याहार कहलाता है।

**प्रत्याहार का महत्व:** साधक को बहिर्मुखता से अन्तर्मुखता की ओर अग्रसर करना ही प्रत्याहार का अध्यात्मिक लक्ष्य है | इन्द्रियों का विषयों से अलगाव व साधक का अन्तर्मुखी होना योगाभ्यास की द्रष्टि से सर्वाधिक महत्वपूर्ण है | उल्लेखनीय है की जब तक साधक बाह्य विषयों व भौतिक लिप्साओं में भटकता रहेगा उसका योग में सफल होना असंभव है | साथ ही जब तक मात्र बहिरंग साधनों का अभ्यास किया जाता रहेगा; तब तक योग के वृहत लक्ष्यों का प्राप्त होना सम्भव ही नहीं है | यहाँ यह स्पष्ट करना अनिवार्य है कि प्रत्याहर के अभ्यास के बिना योगाभ्यास के अंतरंग साधनों के अभ्यास का प्रश्न ही नहीं उठता | महर्षि पतंजलि योग के बहिरंग व अंतरंग साधनों के मध्य की श्रंखला के रूप में प्रत्याहार को इस प्रकार बताते हैं "यमनियमासनप्राणायामधारणाध्यानसमाधयोअष्टावन्गानी" ॥ (योग दर्शन 2/29) अर्थात यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान व समाधि योग के आठ साधन स्वरूप अंग है | उल्लेखनीय है कि यम से प्रत्याहार तक के साधनों को बहिरंग साधन व धारणा से समाधि तक को अंतरंग साधनों के रूप में अभिहित किया जाता है | बहिरंग साधनों में प्रत्याहर को अंतिम साधन माना गया है, किन्तु जैसा की हमने ऊपर उल्लेख किया है की अंतरंगता के स्तरों के द्रष्टिकोण से प्रत्याहर पूर्व के चारो अभ्यासों की तुलना में अंतरंग है | चूँकि इन्द्रियों की विषयों से विमुखिकरण की प्रक्रिया यहीं से प्रारंभ होती है और अंतरंगता का स्वभाव का यहीं से विकसित होता है; इसलिए यह प्रत्याहार बहिरंगता व अंतरंगता के मध्य एक श्रंखला के सामान है | इस प्रकार प्रत्याहार बहिरंग अंतरंग साधनों के मध्य एक श्रंखला के सामान है जो साधक को बहिर्मुखता से अन्तर्मुखता की ओर ले जाता है

उल्लेखनीय है की राजयोग कि जिस प्रणाली का तकनीकी व प्रायोगिक पक्ष हठयोग के माध्यम से ही अभ्यास के लिए शुलभ है उसमे हठयोग के विविध आचार्यों द्वारा भी प्रत्याहार को सम्पूर्ण योग साधना में सर्वाधिक आवश्यक माना है | सिद्ध हठयोगी गुरु गोरक्षनाथ के अनुसार भी योग के उपरोक्त आठ चरण ही मने गये हैं | वे भी योग गोरक्षनाथ के अनुसार भी योग के उपरोक्त आठ चरण ही माने गये है | वे भी योग को यम से ही प्रारंभ करते हैं. किन्तु वे यम को कुछ इस प्रक्रार बताते है,

"यम इति उपशमः सर्वेन्द्रिय जयः, आहार-निद्रा-शीत-वाता-तपजयश्च| एवं शनै: शनै: साधयेत" अर्थात यम उपशम है इसके अन्तर्गत सभी इन्द्रियों को वश में करके शांत करना आवश्यक प्रक्रिया है | इस प्रक्रिया में साधक को शनै: शनै: अपनी समग्र इन्द्रियो को यथाक्रम उनके विषयों से दूर हटाते हुए आत्मचिंतन में लगाना चाहिए | इन्द्रियों को अपने वश में कर आहार, निद्रा, शीत, वात व आतप आदि द्वंदों (दुःखयुगलों) को नियंत्रित करना चाहिए | स्पष्ट है की हठयोग के द्रष्टिकोण से साधना का प्रारंभ ही उपयुक्त आहार – विहार करते हुए अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित करने से होता है | इस प्रकार गुरु गोरक्षनाथ भी महर्षि पतंजलि के सामान ही योग का प्रारंभिक चरण यम को तो मानते है किन्तु यम को वे प्रत्याहार के द्रष्टिकोण से निर्देशित करते है | उल्लेखनीय है की राजयोग व हठयोग का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है व राजयोग का आधार हठयोग है | शिव सहिंता में स्वयं भगवान शिव ने भी राजयोग के आधार –स्वरूप हठयोग के सद्गुरु के मार्गदर्शन में करने का निर्देश दिया है | राजयोग की सिद्धि हठयोग के आभाव में असंभव बतायी गयी है |

हठं बिना राजयोगो, राजयोगं बिना हठ: |
न सिध्यति ततो युग्मा निष्पत्ते: समभ्यसेत |
तस्मात् प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरु मार्गत: ॥

उपर्युक्त श्लोक से स्पष्ट होता है की हठयोग की राजयोग की अनिवार्यता है | इससे पूर्व ही हम विवेचित कर चुके है की गुरु गोरक्षनाथ यम के अंतर्गत प्रत्याहार को ही हठयोग का प्रारंभिक चरण मानते है | यदि राजयोग की नीव हठयोग है और हठयोग का प्रारंभ प्रत्याहार से हो रहा है तो इस द्रष्टिकोण से प्रत्याहार हठयोग एवं राजयोग दोनों के आधार के रूप में प्रतिष्ठापित होता है | अतः कहा जा सकता है की अभ्यास के द्रष्टिकोण से योगसाधना मूल रूप से प्रत्याहार पर ही आधारित है | इस प्रकार हठयोग व राजयोग के आधारस्वरूप प्रत्याहार सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगचरण के रूप में प्रतिस्थापित होता है |

प्रत्याहार के लक्षण, प्रक्रिया व लक्ष्य – पातन्जलयोगसूत्र में प्रत्याहार की प्रक्रिया को स्पष्ट करते हुए लिखा गया है, स्वविश्यासंप्रयोगो चित्तस्वरूपनिकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहार (योग दर्शन 2/54) अर्थात प्राणायाम का अभ्यास करते-करते मन और इन्द्रियों का शुद्धिकरण हो जाता है | तत्पश्चात इन्द्रियों की बाह्य वृत्तियों को सब ओर से समेटकर मन में विलीन करने के अभ्यास को प्रत्याहार कहते है | जब साधनाकाल में साधक इन्द्रियों के विषयों का त्याग करके चित्त को अपने ध्येय में लगाता है, उस समय जो इन्द्रियों का विषयों की ओर न

जाकर चित्त में विलीन सा हो जाना है यह प्रत्याहार सिद्ध हो जाने की पहचान है | इस आधार पर स्पष्ट होता है की इन्द्रियों के बाह्य विषयों से पूर्णत: विमुख हो जाना ही प्रत्याहार है | इस सन्दर्भ में प्रत्याहार के लक्षणों को संछेप में जानना चाहिए |

प्रत्याहार के लक्षण उल्लेखित करते हुए गुरु गोरक्षनाथ ने सिद्धसिद्धान्तपद्धति में लिखा है, "प्रत्याहार इति चैतन्यतुरअंगाणा प्रत्याहरणम् | विकार्ग्रसने उत्पन्नविकारस्यापी निर्वृत्तिवतीती प्रत्याहारलक्षणं" | अर्थात चैतन्यता की वाहक आत्मा के इन्द्रियादी अश्वों के रूप, रस, शब्द, गंध व स्पर्श आदि विषयों से प्रत्याहार (लौटाना) | उन इन्द्रियों के विकारग्रस्त होने से उत्त्पन्न विकारों की समाप्ति ही प्रत्याहार कहलाता है |

## संदर्भ ग्रंथ सूची


1. हरिकृष्ण दास गोयंदका, पातंजलिकृत योग दर्शन, गीतप्रेस (उ.प्र.), सं° 2064
2. डॉ. कविता भट्ट, योग परंपरा में प्रत्याहार, किताब महल, दिल्ली 2019
3. डॉ. कविता भट्ट, योग दर्शन में प्रत्याहार द्वारा मनोचिकित्सा, किताब महल, दिल्ली 2019
4. डॉ. एम. हिरियन्ना, भारतीय दर्शन कि रूपरेखा, राजकमल प्रकाशन दिल्ली 1965
5. स्वामी विवेकानंद, राजयोग, रामकृष्ण आश्रम नागपुर मार्ग, 1990
6. डॉ. श्याम सुंदर पाल, योग प्रदीपिका, आर्यन प्रकाशन दिल्ली, 2018
7. परमहंस स्वामी अनंत भारती, सिध्दसिद्धान्तपद्धयती, चौखम्भा ओरियंटालिया दिल्ली, 2017
8. स्वामी महेशानंदजी एवं अन्य, शिव सहिंता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति, लोनावला पुणे (महाराष्ट्र), 1999
9. स्वामी स्वात्माराम, हठयोग प्रदीपिका, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बरजी एवं अन्य, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति, लोनावला पुणे (महाराष्ट्र), 2001