

प्रत्याहार—धारणा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्तवृत्ति के निरोध का नाम योग है । इसकी स्थिति और सिद्धि के निमित्त कतिपय उपाय आवश्यक होते हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत प्रथम पांच अंग— यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंग और शेष तीन अंग धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंग नाम से प्रसिद्ध हैं। बहिरंग साधना यथार्थ रूप से अनुष्ठित होने पर ही साधक को अंतरंग साधना का अधिकार प्राप्त होता है। यम और नियम वस्तुतः शील और तपस्या के द्योतक हैं। यम का अर्थ है संयम जो पांच प्रकार का माना जाता है— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। इसी भांति नियम के भी पांच प्रकार होते हैं— शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान। आसन से तात्पर्य है स्थिर और सुख देने वाले बैठने के प्रकार जो देह स्थिरता की साधना है। श्वास प्रश्वास की गति के विच्छेद का नाम प्राणायाम है। बाहरी वायु का लेना श्वास और भीतरी वायु का बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है। प्राणायाम प्राणस्थैर्य की साधना है। इसके अभ्यास से प्राण में स्थिरता आती है और साधक अपने मन की स्थिरता के लिए अग्रसर होता है। अंतिम तीनों अंग मनस्थैर्य की साधना है। प्राणस्थैर्य और मनस्थैर्य की मध्यवर्ती साधना का नाम प्रत्याहार है। प्राणायाम द्वारा प्राण के अपेक्षाकृत शांत होने पर मन का बहिर्मुख भाव स्वभावतः कम हो जाता है। फल यह होता है कि इन्द्रियाँ अपने बाहरी विषयों से हटकर अंतर्मुखी हो जाती हैं। इसी का नाम प्रत्याहार है।

अब मन की बहिर्मुखी गति निरुद्ध हो जाती है और अंतर्मुख होकर स्थिर होने की चेष्टा करता है। इसी चेष्टा की आरंभिक दशा का नाम धारणा है। देह के किसी अंग पर जैसे हृदय में, नासिका के अग्रभाग पर अथवा बाह्यपदार्थ पर जैसे इष्टदेवता की मूर्ति आदि पर चित्त को लगाना **धारणा** कहलाता है— देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। ध्यान इसके आगे की

दशा है। जब उस देशविशेष में ध्येय वस्तु का ज्ञान एकाकार रूप से प्रवाहित होता है, तब उसे ध्यान कहते हैं। धारणा और ध्यान दोनों दशाओं में वृत्तिप्रवाह विद्यमान रहता है, परंतु अंतर यह है कि धारणा में एक वृत्ति से विरुद्ध वृत्ति का भी उदय होता है, परंतु ध्यान में सदृशवृत्ति का ही प्रवाह रहता है, विसदृश का नहीं। ध्यान की परिपक्वावस्था का नाम ही समाधि है। चित्त आलंबन के आकार में प्रतिभासित होता है, अपना स्वरूप शून्यवत हो जाता है और एकमात्र आलंबन ही प्रकाशित होता है। यही समाधि की दशा कहलाती है। अंतिम तीनों अंगों का सामूहिक नाम संयम है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार जो इन्द्रियां चित्त को चंचल कर रही हैं, उन इन्द्रियों का विषयों से हट कर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियां वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है। अतः चित्त के निरुद्ध हो जाने पर इन्द्रियां भी उसी प्रकार निरुद्ध हो जाती हैं, जिस प्रकार रानी मधुमक्खी के एक स्थान पर रुक जाने पर अन्य मधुमक्खियां भी उसी स्थान पर रुक जाती हैं। हमारी आँख देखने का कार्य करती है, नाक सूँघने का, कान सुनने का, जीभ से स्वाद का पता चलता है और त्वचा से स्पर्श का अनुभव होता है। ये इंद्रिया विषयों की ओर जाकर अपनी प्रिय चीज की तलाश में रहती है जैसे हमारी आँख अच्छा दृश्य देखना पसंद करती है और ये देखना हमारी वासना व इच्छा पर निर्भर करता है। मूल रूप से दृश्य तो आँख के पीछे बैठा मन देखना चाहता है, क्योंकि आँख तो केवल एक माध्यम है उस दृश्य में आँख की पसंद ना पसंद कुछ नहीं होती।

प्रत्याहार के द्वारा जब इन्द्रियां अंतर्मुखी हो जाती हैं, तब वे अपने विषय को वृत्तिमात्र से ग्रहण करती हैं। अभ्यास की स्थिति में कुछ समय तक चित्त की वृत्ति ध्येय पर स्थिर हो जाती है, फिर अन्य वृत्ति चित्त में उत्पन्न होती है। तदुपरान्त धीरे-धीरे चित्त को पुनः उसी ध्येय पर स्थिर किया जाता है।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

अर्थात् चित्त की वृत्ति को किसी स्थान में बांधना धारणा है। प्रत्याहार द्वारा इन्द्रियों को विषयों से हटा कर मन को शरीर के चक्र आदि स्थानों में लगाकर स्थिर करना धारणा है। धारणा में चित्त किसी स्थान विशेष में तदाकार होकर उस वस्तु का रूप धारण कर लेता है। चित्त में अन्य विषयों का संकेत नहीं रहता। चित्त वृत्ति का निरोध यौगिक क्रिया में महत्वपूर्ण होता है। चित्त एकाग्र, निरुद्ध और विक्षिप्त होता है। सामान्य व्यक्ति के चित्त की यह दशा है। चित्त को वश में करने के लिए योग की प्रक्रिया का अभ्यास करना पड़ता है। अवचेतन मन में संस्कार के रूप में स्मृतियां जीम रहती हैं। प्रत्याहार और धारणा योग के महत्वपूर्ण अंग हैं।