

चित्त और मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

चित्त और मन एक सिक्के के दो पहलू हैं। चेतना की शक्ति को चित्त कहते हैं। शरीर में चेतना आत्मा के द्वारा आती है। चित्त और मन दोनों अलग-अलग हैं। मन मानव जीवन की सूक्ष्मतम शक्तियों का स्थूल स्वरूप, अतंप्रकाश का ज्योतिर्मय पिंड, मस्तिष्क का जाज्वल्यमान नक्षत्र है। यदि शरीर रथ है तो नेत्र, कर्ण, नासिका, जिह्वा और त्वचा— ये पाँचों रथ को खींचने वाले अश्व हैं, बुद्धि लगाम है, मन सारथी है। इस सुदिव्य रथ पर आरुढ़ हो आत्मा अज्ञान रूपी घोर शत्रु को पराजित कर अपने यथार्थ पर आसीन होता है। उन्हें व्यवस्थित रखने के लिए बुद्धि को दृढ़ रखना आवश्यक है।

सुख-दुःख की प्रतीति, चिंता, हास्य का संचार, संकल्पों एवं आत्म बल का उदय-अस्त, इसी यन्त्र से सम्पन्न होता है। इसी के प्रताप से बुद्धि ज्ञान संचय करती है। धारणा, बुद्धि एवं चित्त इन तीनों की समष्टि का प्रतीक मन है। अन्तःकरण को चार भागों में विभक्त किया गया है— मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार। मनसूतत्व इन्द्रियों द्वारा उद्भूत रूप, रस, गन्ध, स्पर्श तथा शब्दमयी ज्ञान सामग्रियों की गतिविधि तथा हेयत्व और उपादेयत्व की विवेचना करना है। संसार का कोई पदार्थ ऐसा वेगवान नहीं है। चेतना ही मन का द्रष्टा है। चेतना ही शरीर, इन्द्रिय, मन, तथा बुद्धि की द्रष्टा है। चेतना तो केवल निरीक्षण करती है। वह मन के कार्यों में हस्तक्षेप नहीं करती है।

मन स्वयं जड़ है, इसका विकास क्रमिक और वातावरण सापेक्ष है। भोजन, वस्त्र, स्थान तथा साहचर्य का इस पर अमिट प्रभाव पड़ता है। मन का प्राण आत्मतत्व ही है। यह आत्मा ही देखने सुनने वाला, छूने वाला, विचार करने वाला, जानने वाला, क्रिया करने वाला विज्ञान युक्त है। मन ही मनुष्य के मोक्ष और बन्धन दोनों का साधन है। बाह्य अवयवों की समता होने पर भी मनुष्य असाधारण मन के कारण ही असामान्य बन जाता है। मन की प्रायः तीन प्रकार की

अवस्था होती है। पहली अन्धकारमय अवस्था, जिसमें मन की स्थिति जड़ निष्क्रिय जैसी बन जाती है। यह अन्धकारमय स्थिति है। तमोगुण के कारण हम इस अवस्था को प्राप्त होते हैं। ऐसे व्यक्ति उत्तम विचार करना नहीं जानते। मन की दूसरी अवस्था राजसिक अवस्था है। ऐसा व्यक्ति दौड़ धूप करता है और अपना प्रभुत्व दूसरों पर जमाता है। बलवान बनने की महत्वाकाँक्षा उसके मन में आरुढ़ रहती है। मन की तीसरी अवस्था अत्यन्त उज्ज्वल एवं पवित्र है। यह सर्वोच्च भूमिका शनैः शनैः अभ्यास से प्राप्त होती है। इसे तुरीयावस्था कहते हैं। धीरे-धीरे मन के द्रष्टा बनने से तुरीयावस्था में प्रवेश होता है। इसी अभ्यास से हम राजयोग की सर्वोच्च समाधि प्राप्त करते हैं।

मन का अगला आयाम चित्त कहलाता है। चित्त का मतलब हुआ विशुद्ध प्रज्ञा व चेतना, जो स्मृतियों से पूरी तरह से बेदाग हो। यहां कोई स्मृति नहीं होती है। हर तरह की बातें कही गई हैं— ईश्वर बड़ा दयालु है, ईश्वर प्रेम है, ईश्वर यह है, ईश्वर वह है। मान लीजिए कि किसी ने भी ये सारी बातें आपसे न कहीं होतीं और आप बिना कुछ सुने या माने बस अपने आसपास की सृष्टि को ध्यान से देखते कि कैसे एक फूल खिलता है? कैसे एक पत्ती निकलती है? कैसे एक चींटी चलती है? अगर आप इन सारी चीजों पर पूरा ध्यान देते तो इस नतीजे पर आपका पहुंचना तय था कि इस सृष्टि का स्रोत जो भी है, उसमें अद्भुत इन्टेलिजेन्स है, वह प्रज्ञावान है। सृष्टि की हर वस्तु में एक जबरदस्त इन्टेलिजेन्स है, जो हमारे काफी तेज दिमाग से बहुत परे है।

चित्त का संबन्ध अभौतिक आयाम से है। चित्त मन का सबसे भीतरी आयाम है, जिसका संबंध उस चीज से है जिसे हम चेतना कहते हैं। अगर आपका मन सचेतन हो गया, अगर आपने चित्त पर एक खास स्तर का सचेतन नियंत्रण पा लिया, तो आपकी पहुंच अपनी चेतना तक हो जाएगी। हम लोग जिसे चेतना कह रहे हैं, वो वह आयाम है, जो न तो भौतिक है और न ही विद्युतीय और न ही यह विद्युत चुंबकीय है। यह भौतिक आयाम से अभौतिक आयाम की ओर एक बहुत बड़ा परिवर्तन है। यह अभौतिक ही है, जिसकी गोद में भौतिकता घटित हो रही है। भौतिक तो एक छोटी सी घटना है।

इस पूरे ब्रह्माण्ड का मुश्किल से दो प्रतिशत या शायद एक प्रतिशत हिस्सा ही भौतिक है, बाकी सब अभौतिक ही है। चित्त मन के सोलह आयामों में से एक है। यह हमारे भीतर मौजूद प्रज्ञा का आयाम है, जो एक तरीके से हमारे निर्माण का आधार है। अब सवाल सिर्फ यह है कि सचेतन तरीके से वहां कैसे पहुंचा जाए और वहां कैसे कायम रहा जाए। मन के ये आयाम पूरी तरह से मस्तिष्क में स्थित नहीं होते, ये पूरे सिस्टम में होते हैं। मन की तीन अवस्थायें हैं— विक्षेप, एकाग्रता और स्थिरता। विक्षेप की अवस्था में स्मृतियों, कल्पनाओं और विचारों का सतत विचरण होता रहता है। एकाग्रता में मन एक कल्पना या विचार पर स्थिर रहता है और तीसरी अवस्था स्थिरता में मन अमन हो जाता है। चित्त को स्थिर करने के लिए बार-बार अभ्यास करना चाहिए। ध्यान योग के द्वारा चित्त और मन पर नियंत्रण किया जा सकता है। श्वासप्रेक्षा का अभ्यास इसके लिए बहुत आवश्यक है। मानव यदि अपने श्वास पर नियंत्रण कर लें तो वह मन और चित्त पर नियंत्रण कर सकता है।