चित्त और मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

चित्त और मन को प्रायः एक माना जाता है, किन्तु दोनों में अन्तर है। मन मनन करता है। मनन के पहले मन नहीं होता। मनन के समय मन को पैदा किया जाता है। मन जड़ है और पौद्गलिक है। मन बन्दर के समान है। जैसे बन्दर वृक्ष की शाखाओं पर कूदता रहता है और एक वृक्ष से दूसरे वृक्ष पर आता–जाता रहता है, वैसे ही मन संकल्प विकल्पात्मक होता है। मन की गति तीव्र होती है। मन इन्द्रियों के साथ मिलकर के विषय सामग्री ग्रहण करता है और बुद्धि को प्रदान कर देता है। भूत, वर्तमान, भविष्य का चिंतन करना मन का काम है। मनुष्य को वर्तमान में जीना चाहिए। मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार अन्तःकरण कहलाते हैं। चित्त चेतना की शक्ति है। चित्त मालिक है और मन नौकर।

चेतना की शक्ति को चित्त कहते है। शरीर में चेतना आत्मा के द्वारा आती है। चित्त और मन दोनों अलग–अलग है। मन मानव जीवन की सूक्ष्मतम शक्तियों का स्थूल स्वरूप, अतंप्रकाश का ज्योतिर्मय पिंड, मस्तिष्क का जाज्वल्यमान नक्षत्र है। यदि शरीर रथ है, नेत्र, कर्ण, नासिका, जिह्वा और त्वचा– ये पाँच अश्व जुड़े हैं, बुद्धि लगाम है, तो हमारा 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, दुख की प्रतीति, चिंता, हास्य का संचार, संकल्पों एवं आत्म बल का उदय–अस्त इसी के माध्यम 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। मनस्तत्व 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 कर पाती। मन स्वयं जड़ है, इसका विकास क्रमिक और वातावरण सापेक्ष है। भोजन, वस्त्र, स्थान तथा साहचर्य का इस पर अमिट प्रभाव पड़ता है।

दृश्य, स्पृश्य, भोज्य, पेय, श्रव्य तथा सूँघने योग्य वस्तुओं में प्रवृत्त होने वाली इन्द्रियों को यदि अधिकार योग्यता और स्थिति के विपरीत लक्ष्यों में प्रवृत्त न होने दिया जाय तो वस्तु, व्यक्ति, अथवा तत्व जैसा है, उसके विपरीत उसमें कल्पना के लिए इन्द्रिय परवश मन को अवसर यदि न दिया जाय तो मन मनुष्य को ईश्वर बना सकता है। आत्मा ही मन की चालक सत्ता है। वह इसे गति प्रदान करती 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। यह 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 अवस्था तीन प्रकार की 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 की तीन भूमियाँ होती हैं –स्मृति, जागृति तथा धृति। स्मृति भूमि में मानव लोक के ज्ञान तथा अनुभव की खोज की वह दुर्लभ मंजूषा रहती है, जिसे जागृत मन ने अतीत काल में प्राप्त किया था। जागृति में मन ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा केवल हृदय जगत से सन्नद्ध रहता है। धृति में पाँच ज्ञानेन्द्रियों के उपयोग के बिना ही सहानुभूति पद्धति से मन में विचार जानने की शक्ति के इतने अधिक उदाहरण उपस्थित रहते हैं कि संसार को मन के इस प्राकृतिक वेग का पूर्ण

विश्वास हो गया है। धृतिवस्था मन अथवा ध्यानस्थ आत्मा मनुष्याकार के तुल्य सत्य है, तो भी उसका कोई वजन या तोल नहीं है। सूक्ष्मदर्शी यंत्र से दृष्टिगोचर नहीं हो सकता।

मन का अगला आयाम चित्त कहलाता है। चित्त का समबन्ध 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 है।