

चेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

हमारे स्थूल शरीर का नियामक भाव होता है। भाव का संबंध विचारों और मन से होता है। मन क्या है? मनन या चिंतन करना मन का कार्य है। मन को चित्त भी कहा जाता है। मानव के शरीर में पांच इंद्रियां होती हैं। पांचों इंद्रियां अपने-अपने विषयों को ग्रहण करती हैं। मन जिस इंद्रिय के साथ जुड़ता है, उसी विषय का ज्ञान प्राप्त होता है। मन का प्रमुख आधार है चेतना। इसी आधार पर मन तीन स्तर पर कार्य करता है। चेतन अवचेतन और अचेतन। चेतन मन, मन का वह स्तर है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्रियाओं का वर्तमान समय में ज्ञान रहता है। चेतन मन में विचार या भावधारा का प्रवाह निरंतर बहता रहता है। मन के इस स्तर को अवधान का केन्द्र या चेतन का केन्द्र कहते हैं। चेतना मन की क्रियाओं का संचालन तथा नियंत्रण वास्तविकता के अनुसार करता है। ये क्रियाएं वातावरण के द्वारा प्रवाहित होती हैं। चेतन मन के तीन पक्ष हैं— ज्ञानात्मक, भावत्माक और क्रियात्मक। मन की ये तीनों मानसिक क्रियाएं मिलकर कार्य करती हैं। कभी किसी मानसिक प्रक्रिया की प्रधानता रहती है तो कभी किसी की।

चेतना का अर्थ है— चेतन परमाणुओं का पिण्ड। चेतना में प्रजनन, विकास, सुख दुःख की अनुभूति होती है। जड़ कभी चेतन नहीं बन सकता और चेतन कभी जड़ नहीं बन सकता। जड़ और चेतन के गुण अलग-अलग हैं। चेतन पदार्थ में हलन, चलन और गमन की क्रिया होती है, किन्तु जड़ पदार्थ में यह क्रियाएं नहीं होती। जड़ पदार्थ रूप, रस, गन्ध, स्पर्श वाला होता है। सोचना, विचारना मन का कार्य होता है। 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।

शरीर रथ है, नेत्र, कर्ण, नासिका, जिह्वा और त्वचा— ये पाँच अश्व जुड़े हैं, बुद्धि लगाम है, और 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—दुःख की प्रतीति, चिंता, हास्य का संचार, संकल्पों एवं आत्म बल का उदय—अस्त इसी यन्त्र से सम्पन्न होता है। इसी के प्रभाव 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। मनस् तत्त्व 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 मन के समान वेगवान नहीं है। चेतना ही मन का द्रष्टा है। चेतना ही शरीर, इन्द्रिय, मन, तथा बुद्धि की द्रष्टा है। चेतना केवल निरीक्षण करती है। वह मन के कार्यों में हस्तक्षेप नहीं कर पाती। मन स्वयं जड़ है, इसका विकास क्रमिक और वातावरण सापेक्ष है। आत्मा ही मन की चालक सत्ता है। वह इसे गति प्रदान करती है। मन का प्राण आत्मतत्त्व है। यह आत्मा देखने सुनने वाला, छूने वाला, विचार करने वाला, जानने वाला, क्रिया करने वाला विज्ञान युक्त है। **मनः एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः** अर्थात् मन ही मनुष्य के मोक्ष और बन्धन दोनों का कारण है। मन के अच्छे या बुरे परमाणु आकर्षित होकर प्रभाव डालते हैं। यदि विचार अच्छा होता है तो शुभ परमाणु आकर्षित होते हैं और यदि बुरे विचार होते हैं तो बुरे परमाणु आकर्षित होकर आत्मा पर प्रभाव डालते हैं। परिणामतः मन में राग—द्वेष का उदय होता है। राग—द्वेष ही बंधन के कारण हैं।

बाह्य अवयवों की समता होने पर भी मनुष्य असाधारण मन के कारण ही असामान्य बन जाता है। मन की 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 की तीन अवस्थाएँ हैं— विक्षेप, एकाग्रता और स्थिरता। विक्षेप की अवस्था में स्मृतियों, कल्पनाओं और विचारों का सतत् 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। चेतना ही रूपान्तरित होती है। मृत्यु के बाद भौतिक शरीर यही छूट जाता है। चेतन तत्व ही अन्यत्र गमन करता है। इसलिए शुद्ध चेतना को जानना चाहिए। शुद्ध चेतना ही आत्मा है। आत्मा सच्चिदानन्द स्वरूप है। आत्मा में कोई भेद नहीं है। सभी भेद भौतिक जगत् तक ही सीमित है। आत्मा भेद से अभेद की ओर गमन है। चित्त का समबन्ध अभौतिक आयाम से है। चित्त मन का सबसे भीतरी आयाम है।