222hi26

26

सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण : भारतीय दृष्टिकोण

प्रत्येक व्यक्ति में, कुछ दैवीय, कुछ उसका अपना, पूर्णता का एक अवसर, भगवान द्वारा प्रदत्त छोटी से छोटी शक्ति, जिसे वह स्वीकारे या नकारे, होता है। केवल उसे खोजने, विकसित करने या उसका उपयोग करने की आवश्यकता होती है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विकासमान आत्मा के सर्वोत्तम को व्यक्त करने में और पवित्र कार्य में उपयोग हेतु उसे पूर्णता प्रदान करने में सहायता करना है।

— श्री अरविन्द

प्रत्येक व्यक्ति एक प्रभावशाली "व्यक्तित्व" की ओर आकर्षित होता है। एक सकारात्मक और प्रभावी व्यक्ति होने के नाते वह किसी भी व्यक्ति में होने वाले सर्वश्रेष्ठ गुणों वाला माना जाता है। इसलिये व्यक्तित्व और उसका विकास मनोविज्ञान के लिये एक प्रमुख विषय बन जाता है। व्यक्तित्व के बारे में मनोवैज्ञानिकों की संकल्पना सामान्य लोगों से बिल्कुल भिन्न होती है। जबकि व्यक्तित्व में व्यक्ति के सम्पूर्ण अस्तित्व का उल्लेख नहीं आता है, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक। इस विषय पर प्राचीन काल से ही भारतीय ऋषियों का ध्यान गया है। भगवद् गीता अत्यधिक विकसित मानव समता का व्यापक आदर्श प्रस्तुत करती है। इसमें त्रिगुणात्मक दृष्टिकोण पर बल दिया गया है, जबकि उपनिषद् पंचकोशीय सिद्धान्त प्रस्तुत करते हैं। पंचकोशीय सिद्धान्त के समान ही श्री अरविंदो ने चेतना के अध्ययन के आधार पर प्राणी का व्यापक स्वरूप प्रस्तुत किया है। इस पाठ में हम आपको इन भारतीय दृष्टिकोणों से सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के कुछ पक्षों से परिचित करायेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- भारतीय परिप्रेक्ष्य में सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिभाषित कर सकेंगे;
- त्रिगुणात्मक और पंचकोशीय अवधारणाओं का परिचय पा सकेंगे, और
- जीवन के अस्तित्व के विभिन्न पहलुओं को उन्नत करने के उपायों को समझ सकेंगे।

26.1 सम्पूर्ण व्यक्तित्वः एक भारतीय दृष्टिकोण

व्यक्तित्व शब्द सामान्यतः एक व्यक्ति के स्वरूप की ओर इंगित करता है, जैसा कि वह है। यह लैटिन शब्द 'परसोना' से लिया गया है, जो ग्रीक और रोमन थिएटरों में कलाकारों द्वारा पहना मुखौटा होता था, जिससे हर अभिनेता कई भूमिकाओं को करने में सक्षम होते थे। इसका यह भी तात्पर्य है कि एक व्यक्ति के बाहरी चेहरे में ऐसे लक्षण होते हैं जिनसे कि दूसरों को उन्हें समझने में आसानी होती है। भारतीय विचारकों ने मानव अस्तित्व को एक एकीकृत संरचना के रूप में अच्छी तरह से देखा है, जिसमें आध्यात्मिकता एवं भौतिकता दोनों पक्ष सम्मिलित हैं। उपनिषदों में आत्मा या चेतना को व्यक्तित्व के वास्तविक केन्द्रक के रूप में माना जाता है। चेतना अस्तित्व का शाश्वत और अपरिवर्तनीय पक्ष है। इस प्रकार व्यक्तित्व को शारीरिक रूप में नहीं लिया जा सकता है। यह अस्तित्व के विभिन्न स्तरों तक विस्तृत है, इसमें शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर शामिल हैं। आइए हम व्यक्तित्व के इस मॉडल के बारे में कुछ विस्तार से जानने का प्रयास करें।

पाठगत प्रश्न 26.1

1. व्यक्तित्व की भारतीय संकल्पना का वर्णन करिए।

26.2 त्रिगुणात्मक सिद्धांत

इस सिद्धान्त के अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि सत्, रज और तम, तीन गुणों का संयोजन है। सत्य प्रकाश का, रजस गतिशीलता का और तमस सुस्ती या जड़ता का प्रतिनिधित्व करता है। मनुष्य भी इन तीन गुणों का संयोजन है। गीता में वर्णन किया गया है कि कैसे इन गुणों के प्रभाव में लोग अलग–अलग प्रकार का व्यवहार करते हैं। मानव विकास की गति उनके तमस से रजस और रजस से सत्व की ओर होती है। उच्चतम चरण, इन तीनों गुणों के स्तर से ऊपर होना ही सर्वोच्च स्थिति है। आइए अब हम तीन गुणों और उनसे संबंधित व्यक्तित्व के बारे में अध्ययन करें।

सात्विकः इस प्रकार के व्यक्ति का भोजन, शयन और अन्य कार्य संपादन संयत होते हैं। वह नियमित रूप से ध्यान करते हैं और अपने सभी काम भगवान की पूजा के रूप में अपने आप करते हैं। लोग ऐसे व्यक्ति को प्यार करते हैं और ये भी लोगों को प्यार एवं सहायता करते हैं। ऐसे व्यक्ति ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं। जैसे गुरु नानक देव, हजरत निजामुद्दीन, कबीर, मीरा, पुरन्दर दास और त्यागराज या ऐसे ही कुछ अन्य विकसित व्यक्तियों के उदाहरण हो सकते हैं।

राजसिकः इस प्रकार के व्यक्ति बहुत सक्रिय, गतिशील और कार्यशील होते हैं। यदि उनके पास कोई काम नहीं है तो वह बेचैन महसूस करेंगे। इस प्रकार के व्यक्ति मसालेदार भोजन खाना

पसंद करते हैं। वह मनोरंजन के शौकीन होते हैं, उनके लिए मौन रहकर एक ही स्थान पर बैठना मुश्किल है। ऐसे व्यक्ति अक्सर व्यापार की दुनिया में पाए जाते हैं।

तामसिक: इस प्रकार के व्यक्ति काम करना पसंद नहीं करते हैं। वह सुबह देर से सोकर उठते हैं। वे अपने जीवन में विफल होते हैं। कोई भी उन्हें पसन्द नहीं करता है क्योंकि वे गंदे, निष्क्रिय और सुस्त होते हैं। लोग आमतौर पर स्वयं को ऐसे व्यक्तियों से दूर रखते हैं।

उपरोक्त तीनों गुण अनन्य नहीं हैं। प्रत्येक व्यक्ति इन तीनों गुणों का भिन्न–भिन्न मात्रा में संयोजन हे। कुछ में सत्त्व प्रधान है, कुछ में रजस् और कुछ में तमस प्रमुख है। लेकिन कुछ सीमा तक तीनों गुण हम सभी में पाये जाते हैं। व्यक्तित्व विकास में इन तीनों गुणों का सही अनुपात बनाये रखना होता है। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि रजस कुछ हद तक आवश्यक है, लेकिन तमस कम से कम रहे, ऐसी कोशिश की जानी चाहिए।

अब हम अपने अस्तित्व को देखने के एक अन्य तरीके पर आते हैं, जिसे मनुष्य के पाँच स्तरों से मिलकर बना हुआ मानते हैं। आइए हम उन अन्य तरीकों की विस्तार से जाँच करें जिनके साथ जीवन विकसित होता है।

26.3 पंचकोशीय सिद्धांत (मानव अस्तित्व के पांच कोश)

तैत्रीय उपनिषद् पंच कोशों और उनके विकास की संकल्पना देता है। इसके अनुसार अन्नमय कोश से आरम्भ होकर आनन्दमय कोश तक हमारे अस्तित्व के पाँच आवरण हैं जिन्हें कोश कहते हैं।

स्थूल शरीर, जो हमें दिखाई देता है, अन्नमय कोश है। सूक्ष्म शरीर प्राणिक ऊर्जा से बना है। उसे प्राणमय कोश कहते हैं। तीसरा कोश, मनोमय कोश है, जिसमें व्यक्ति की भावनाएं एवं संवेग सम्मिलित हैं। चौथा विज्ञानमय कोश है। इसमें कल्पना, स्मृति, ज्ञान, अंतर्दृष्टि और समझ आते हैं। पाँचवां आनन्दमय कोश है। इसकी विशेषताओं में रचनात्मकता, प्रसन्नता और आनन्द आते हैं। अब हम इन कोशों की विस्तार से चर्चा करते हैं।

1. अन्नमय कोश : भोजन आवरण

भौतिक शरीर हमारे अस्तित्व का सबसे बाहरी भाग है। इसे अन्नमय कोश या भोजन आवरण कहा जाता है। यह पिता द्वारा लिए गए भोजन के साथ और माँ द्वारा लिए गए भोजन के सार द्वारा गर्भ में पोषित होता है। इसका अस्तित्व भोजन के सेवन द्वारा बना रहता है और अंत में मृत्यु के बाद वापस पृथ्वी की खाद और भोजन बन जाता है। शारीरिक संरचना का सार भोजन से बढ़ता है, भोजन में उपस्थित रहता है और वापस भोजन बन जाता है अतः स्वाभाविक और सबसे उचित रूप से इसे भोजन आवरण नाम दिया गया है।

जो भोजन हम करते हैं वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता

है। यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाता है। स्वस्थ विकास के लक्षण हृष्ट–पुष्टता, फुर्ति, सहनशक्ति, और धीरज हैं। इन गुणों वाले व्यक्ति आसानी से गतिक कौशल पर अधिकार पा सकते हैं तथा इनके नेत्र और हाथ का अच्छा समन्वय हो सकता है। लिया गया भोजन विभिन्न पोषक तत्वों में परिवर्तित हो जाता है और हमें शारीरिक रूप से बढ़ाता है।

चित्र 26.1

2. प्राणमय कोश (वाइटल एयर शीथ)

पाँच प्राण, जिनका आयुर्वेद में पांच शारीरिक प्रणालियों के रूप में वर्णन है, इनको प्राणमयकोश कहते हैं। ये गतिविधियाँ जो शरीर का सहयोग करती हैं, वह सांस द्वारा ली गई हवा के परिणामस्वरूप होती हैं। इसलिए इसे प्राणमय कोश का नाम दिया गया है। इस कोश में निम्नलिखित पांच प्राण सम्मिलित हैं:

(i) **प्राण (प्रत्यक्षीकरण की क्षमता):** यह पांचों ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से पर्यावरण से प्राप्त पांच प्रकार के उद्दीपनों को प्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित करता है।

(ii) **अपान (उत्सर्जन की क्षमता):** शरीर द्वारा उत्सर्जित की जाने वाली सभी चीजें जैसे कफ, पसीना, मूत्र, मल आदि अपान की अभिव्यक्ति है।

(iii) **समान (पाचन की क्षमता):** आमाशय में एकत्रित भोजन का पाचन करता है।

(iv) **व्यान (संचरण क्षमता):** यह पचे हुए भोजन के परिणामस्वरूप बने पोषक तत्वों को रक्त के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों को पहुंचाता है।

(v) **उदान (चिन्तन क्षमता):** यह वर्तमान स्तर से अपने विचारों को उन्नत करने की क्षमता है जिससे कि एक नये सिद्धान्त या विचार, स्वशिक्षा की क्षमता की संभावना या सराहने की क्षमता है।

ये पांचों क्षमताएं अधिक उम्र के लोगों में धीरे–धीरे कमजोर होती जाती हैं। प्राणमय कोश, अन्नमय कोश को नियंत्रित एवं नियमित करता है। जब प्राण ठीक से काम नहीं करते तो भौतिक शरीर प्रभावित होता है। प्राणमय कोश के स्वस्थ विकास के संकेत उत्साह, आवाज को प्रभावी ढंग से प्रयोग करने की क्षमता, शरीर की लोच, दृढ़ता, नेतृत्व, अनुशासन, ईमानदारी और श्रेष्ठता में मिलते हैं।

3. मनोमय कोश (द् मैंटल शीथ)

मन, प्राणमय कोश को नियंत्रित करता है। उदाहरण के लिए जब मन किसी आघात के कारण परेशान होता है तब प्राण के कार्यों और शरीर को प्रभावित करता है। मन ज्ञानेन्द्रियों की व्याख्या करता है। यह अतीत की अच्छी और बुरी यादों को संग्रहीत करता है। नियमित प्रार्थना, संकल्प लेने और उन्हें पूरा करने द्वारा मन की शक्ति में वृद्धि संभव है। मन, बुद्धि और शरीर के बीच एक गहरा संबंध है।

4. विज्ञानमय कोश

मन, ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से बाहरी उद्दीपनों को प्राप्त करता है और अनुक्रियाओं को कर्मेन्द्रियों को प्रेषित करता है। यद्यपि पांच ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त उद्दीपन अलग और एक दूसरे से भिन्न होते हैं किन्तु उनका एकीकृत अनुभव मन के द्वारा लाया जाता है। बुद्धि विभेदीकरण एवं विवेकीकरण की प्रक्रिया है, जो प्राप्त उद्दीपनों की जांच करके निर्णय लेती है। यह मन को भी उन अनुक्रियाओं के बारे में सूचित करती है, जिन्हें क्रियान्वित किया जाना है। स्मृति के आधार पर मन, सुखद या दुःखद छाप को बुद्धि से जोड़ती है। बुद्धि अपनी चिन्तन की क्षमता के साथ एक तर्कसंगत निर्णय लेती है जो मन को पसन्द नहीं भी हो सकता है, लेकिन अंततः व्यक्ति के लिए लाभप्रद होता है। मन सभी यादों और ज्ञान का भंडार–गृह है। अनुभव का यह भण्डार–गृह, व्यक्ति के कार्यों का मार्गदर्शक कारक है। मन को संवेगों के केन्द्रस्थल के रूप में वर्णित किया जा सकता है और बुद्धि उन क्षेत्रों की जांच करती है जिसमें वे कार्य करते हैं। मन की पहुँच केवल ज्ञात जगत तक है लेकिन बुद्धि अज्ञात स्थानों में जाकर उसकी जाँच कर सकती है, मनन कर सकती है और नई खोजों को पूरी तरह समझ सकती है।

5. आनन्दमय कोश

यह पांचों कोशों में अंतरतम है और इसमें वासनाएँ होती हैं। वे अवचेतन में स्थित होती हैं, जिस तरह से गहरी नींद की स्थिति में होते हुए भी हमारा अस्तित्व रहता है। यह आनन्दमय माना जाता है क्योंकि हम जागृत और स्वप्न किसी भी स्थिति में हों, एक बार वहाँ पहुँच कर उस जाग्रत और स्वप्न की स्थिति के उत्पातों के अनुभवों के लोप के कारण हम सब अपेक्षाकृत एक ही अबाधित शांति और आनंद का अनुभव करते हैं। आनन्दमय कोश, विज्ञानमय कोश का नियंत्रण करता है क्योंकि बुद्धि, वासना के नियंत्रण और देखरेख में कार्य करती है। जब अन्य सभी कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाते हैं तब हम आन्तरिक और बाह्य जगत के बीच सद्भाव का अनुभव करते हैं। यह सद्भाव हमें प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति देता है। पांचों कोश एक व्यक्ति द्वार पहने कपड़ों की परतों की तरह हैं जो पूरी तरह से पहनने वाले से भिन्न हैं वैसे ही आत्मा पांचों बाहरी परतों से भिन्न और अलग है।

पाठगत प्रश्न 26.2

1. पंचकोशीय अवधारणा क्या है?

____

2. तीन गुण कौन से हैं?

26.4 कोशों का विकास

व्यक्तित्व का विकास अन्नमय कोश से शुद्ध चेतना की ओर धीरे–धीरे इसके आवरण रूपी कोशों को हटाकर होता है। खाने की नियमित आदतों, सही प्रकार का भोजन, व्यायाम और खेल, टहलना, घूमना और आसन से अन्नमयकोश के विकास में सुविधा होती है। प्राणायाम और सांस लेने के अभ्यास से प्राणमय कोश की गुणवत्ता में सुधार होता है। मनोमय कोश के विकास के लिए अच्छे साहित्य, कविता, उपन्यास, निंबंध और लेख का अध्ययन उपयोगी होता है। सभी गतिविधियाँ जो किसी की बुद्धि को चुनौती दें, विज्ञानमय कोश का विकास करती हैं। इन गतिविधियों में बहस करना, समस्या सुलझाना, अध्ययन की तकनीक, छोटे अनुसंधान, परियोजनाओं, मूल्यांकन और पुस्तकों की सराहना व प्रख्यात व्यक्तियों के साक्षात्कार शामिल हैं। ये सब गतिविधियां आपको, अपने लघुरूप से परे जाने और आपको अपने साथी प्राणियों, अपने समुदाय के सदस्यों, अपने देश और पूरे विश्व के साथ तादातम्य स्थापित करने का अवसर देती हैं। यह आनन्दमय कोश के विकास को सुविधापूर्ण बनाता है। यहाँ तक कि अपने चिंतन में आप अपनी चेतना का विस्तार करने के लिए पृथ्वी, सूर्य, तारे, आकाशगंगाओं और ब्रह्माण्ड तक पहुंच सकते हैं। इस तरह हम धीरे–धीरे वैयक्तिक आत्म या वैयक्तिक चेतना और सार्वभौमिक आत्म या सार्वभौमिक चेतना के बीच संबंध बनाते हैं।

26.5 श्री अरबिंदो के अनुसार चेतना का स्तर

श्री अरविंदो का कहना है कि प्राणी और उसके अंगों में दो प्रणालियाँ एक साथ सक्रिय होती हैं एक संकेन्द्रित प्रणाली और एक ऊर्ध्वाधर प्रणाली। संकेन्द्रित प्रणाली एक छल्ले या कोशों की एक श्रृंखला की तरह होती है। बाह्यतम चक्र में शारीरिक और मानसिक जागरूकता सम्मिलित है। वे आपस में जुड़े रहते हैं। आंतरिक चक्र, अन्तर्मन से, जो सार्वभौमिक मन या सुप्रीम ऊर्जा के संपर्क में रहता है, से बना है। अन्तरतम भाग चैत्य प्राणी, जिसमें एक दिव्य स्फुलिंग के रूप में महान ऊर्जा उपस्थित है। इसे आत्मा भी कहा जाता है।

ऊर्ध्वाधर प्रणाली एक प्रकार की सीढ़ियाँ हैं, जिसमें विभिन्न स्तर, चेतना की सतह निम्नतम से लेकर उच्चतम तक जाते हैं। सरल शब्दों में एक जीवकोष मानव विकास की सीढ़ी के असंख्य चरणों पर चढ़ गया है। हमारे पास एक विकसित शरीर और मन है। लेकिन हमारा विकास पूरा नहीं हुआ है। हमारी चेतना के कई चरणों पर और चेतना के उच्चतम स्तर पर चढ़ने के लिए अभी भी उच्च स्तर तक पहुंचना है जो अच्छाई, स्वतंत्रता और ज्ञान के अद्भुत अनुभव से संपन्न है।

पाठगत प्रश्न 26.3

1. हम आनन्दमय कोश के विकास को कैसे सरल कर सकते हैं?

2. श्री अरविंदो के अनुसार चेतना के अंतरतम चक्र को क्या कहा जाता है?

आपने क्या सीखा

- मानव अस्तित्व और उसका विकास, मनोविज्ञान की एक प्रमुख रुचि का विषय है।
- भगवद् गीता और उपनिषद् अत्यधिक विकसित जीवन की छवि का वर्णन करते हैं। उपनिषद, मानव की क्षमता के घटक भी बताते हैं। इन्हें कोश कहा जाता है।
- आत्मा, जीवन की दिव्य आभा है, यह पांच आवरणों के साथ मानव शरीर में रहती है। इन आवरणों को कोश कहा जाता है। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय पांच कोश हैं।
- जो खाना हम खाते हैं, वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता है। यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित होता है।
- स्वस्थ विकास के चिह्न– हृष्ट–पुष्टता, फुर्ती, शक्ति और सहनशीलता हैं। एक व्यक्ति इन गुणों के साथ आसानी से गतिक कौशल का स्वामी और आँख एवं हाथ में अच्छे समन्वय वाला बन सकता है। तार लगाने, फिटिंग, वेल्डिंग, बुनाई आदि गतिक कौशल में आँख एवं हाथ का समन्वय सम्मिलित है। भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार शरीर, भगवान की पूजा में एक प्रभावी साधन है। हमारा कर्तव्य और काम ही पूजा है, इसे सभी को पूर्ण भक्ति भाव से करना चाहिए।
- श्री अरविंदो का परिप्रेक्ष्य हमें एक संकेन्द्रित और एक ऊर्ध्वाधर मॉडल देता है। इसके अनुसार विकास लगभग पंचकोश के विकास के समान ही है।

पाठान्त प्रश्न

1. किसी भी एक कोश को विस्तार से समझाइए।
2. पांच कोशों के विकास के तरीके का वर्णन कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

26.1

1. व्यक्तित्व मात्र बाह्य उपस्थिति नहीं है। इसमें संपूर्ण अस्तित्व जिसमें जीवन के भौतिक, सामाजिक आध्यात्मिक भाग सम्मिलित हैं। एक व्यक्ति को सच्चे आत्म या प्रकृति, शुद्ध चेतना या आत्मा के रूप में माना जाता है।

26.2

1. पंचकोशों मे निम्नलिखित शामिल हैं:

   अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश

2. सात्विक, राजसिक, तामसिक।

26.3

1. खाने की नियमित आदतें, व्यायाम, रात का भोजन और योग।
2. आत्मा।

पाठान्त प्रश्नों के लिए सकेंत

1. खंड 26.3 को देखें।
2. खंड 26.4 को देखें।