E-Learning material prepared by Dr.Abha Jha, Asst.Prof.&Head, University Dept. of Philosophy, Dr.Shyama Prasad Mukherjee University, Ranchi, Jharkhand.

उपनिषदों में आत्म विचार

Dr.Abha Jha
Asst.Prof.&Head
Dept. of Philosophy
DSPMU,Ranchi

उपनिषदों में परम तत्त्व पर दो दृष्टिकोणों से विचार किया गया है - बाह्य और आंतरिक. बाह्य दृष्टि से परम तत्त्व ब्रह्म है और आंतरिक दृष्टि से वही आत्मा है. वस्तुतः ब्रह्म और आत्मा अभिन्न हैं. दोनों में कोई भेद नहीं है. जीवात्मा और परमात्मा में अभेद है .हम भ्रमवश जीव को सांसारिक और आत्मा को आध्यात्मिक समझते हैं. वस्तुतः आत्मा असांसारिक है .हम जब कहते हैं कि मैं दुखी हूं, मैं सुखी हूं, मैं अस्वस्थ हूं, तो वस्तुतः हम मन के सुख-दुख को शरीर का सुख दुःख और शरीर के स्वस्थ और अस्वस्थ रूप को आत्मा का स्वरूप समझ लेते हैं. वस्तुतः आत्मा शरीर से सर्वथा भिन्न है. शरीर का जन्म मरण होता है न कि जीव या आत्मा का. जीव अथवा आत्मा असांसारिक, अजन्मा और नित्य है जो सभी प्रकार के कर्म बंधनों से मुक्त है किंतु जीव और आत्मा एक ही शरीर में अंधकार और प्रकाश के समान निवास करते हैं .जीवात्मा कर्मानुसार फल का भोग करता है. कर्म शरीर तथा इंद्रियों से किया जाता है अतः दुख का भोक्ता भी शारीरिक जीव ही है. जीव का विशुद्ध स्वरूप आध्यात्मिक अथवा आत्म रूप है जो जन्म मरण से मुक्त है.

उपनिषदों में जीवात्मा की चार अवस्थाएं मानी गई हैं जो ज्ञान अथवा चेतना की चार अवस्थाएं हैं-

जाग्रत अवस्था- यह चेतना की पहली अवस्था है. इसमें ज्ञान का विषय भौतिक जगत या बाह्य संसार है. इस अवस्था में बाह्य संसार का ज्ञान होता है. इसे 'वैश्वानर' कहा गया है. जाग्रतावस्था में जीव सभी सांसारिक वस्तुओं का इन्द्रियों द्वारा ज्ञानोपार्जन करता हुआ सुख दुःख प्राप्त करता है.

स्वप्न अवस्था- इस अवस्था में ज्ञान या चेतना के विषय आंतरिक होते हैं.इस अवस्था में आत्मा सूक्ष्म वस्तुओं का आनंद लेती है.वह अपने लिए जाग्रतावस्था की सामग्री से नयी नयी आकृतियों का निर्माण करती है तथा स्वेक्षया शरीर के बंधन से मुक्त होकर इतस्ततः भ्रमण करती है . इस अवस्था में चेतना को तेजस कहा गया है.

सुषुप्तावस्था- इस अवस्था में चेतना बाह्य और आंतरिक किसी भी विषय का उपभोग नहीं करती है. वह केवल आनंद का उपभोग करती है.सुषुप्ति अवस्था की चेतना 'प्रज्ञा' कहलाती है.

तूरीयावस्था- यह अवस्था चेतना की चौथी अवस्था है .यह शुद्ध चेतना की अवस्था है. इस अवस्था में चेतना बाह्य ,आंतरिक,आनंद किसी भी विषय का भोग नहीं करती. यह आत्म चेतना की अवस्था है. इसी चेतना को परम तत्व माना गया है. तुरीयावस्था की आत्मा ही ब्रह्म है.

आत्मा के कोष :

उपनिषद का पंचकोषवाद अत्यंत प्रसिद्ध सिद्धांत है जिसमें परम तत्व की खोज की गई है. तैत्तिरियोपनिषद में पंचकोशों के वर्णन के द्वारा सिद्ध किया गया है कि आत्मा अन्नमय ,प्राणमय ,मनोमय ,विज्ञानमय तथा आनंदमय कोशों से परे है.यह स्वप्रकाश चैतन्य है.

अन्नमय कोष – स्थूल शरीर को अन्नमय कोष कहा गया है. अन्न परम सत्य है क्योंकि स्थूल शरीर अन्न पर ही आश्रित है.

प्राणमय कोष- अन्नमय कोष के अंतर्गत के अंदर प्राणमय कोष है. यह शरीर में गति देने वाली प्राण शक्तियों से बना हुआ है.प्राण ही परम तत्व है क्योंकि शरीर में गति प्राणों के कारण ही उत्पन्न होती है.

मनोमय कोष- प्राणमय कोष के अंतर्गत मनोमय कोष है. यह मन पर आश्रित है. इसमें स्वार्थमय इच्छाएं हैं. मन ही परम सत्य है.

विज्ञानमय कोष - मनोमय कोष के अंतर्गत विज्ञानमय कोश है. यहां ज्ञाता और ज्ञेय का भेद करने वाला ज्ञान निहित है.विज्ञान का संबंध बुद्धि से है अतः विज्ञान या बुद्धि परम तत्व है.

आनंदमय कोश- यह विज्ञानमय कोष के अंतर्गत आनंदमय कोश है. आत्मा आनंद रूप है और यही ब्रह्म है . यहां ज्ञाता और ज्ञेय का भेद समाप्त हो जाता है. यह शुद्ध चेतना की व्यवस्था है जिसमें आनंद का निवास है. इसलिए आत्मा को सच्चिदानंद (सत+चित +आनंद) कहा गया है.यही विशुद्ध ब्रह्म है.

ब्रह्म विषयक ये पांचों विचार ब्रह्म के पांच कोषों का निर्माण करते हैं .इस वर्णन से ऐसा प्रतीत होता है कि ब्रह्म प्याज की परतों की भांति है. जैसे-जैसे प्याज के ऊपरी छिलके निकलते जाते हैं वैसे वैसे प्याज का भीतरी भाग साफ दिखाई देने लगता है .किंतु जिस प्रकार इन छिलकों के अतिरिक्त प्याज कुछ नहीं है वैसे ब्रह्म भी इन कोषों के अतिरिक्त कुछ नहीं है. ब्रह्म का सबसे ऊपरी कोष अन्नमय कोष है. उसके बाद क्रमशः प्राणमय, मनोमय और आनंदमय कोष है.अंतिम कोष आनंदमय कोष है जिसमें आनंद स्वरूप ब्रह्म है. वस्तुतः आनंद उच्चतम ब्रह्म है जिसमें ज्ञाता और ज्ञान एकाकार हो जाते हैं. यह शून्य में विलुप्त होना नहीं है बल्कि प्राणी की पूर्णता को प्राप्त करना है .

उपनिषदों का परम तत्त्व संबंधी विचार अद्वैतवाद कहलाता है क्योंकि उपनिषदों में आत्मा और ब्रह्म में भेद या द्वैत नहीं है. हम दोनों में से किसी को भी परम तत्व मान सकते हैं. दोनों ही सच्चिदानंद हैं. इस सच्चिदानंद रूप आत्मा को नहीं जानने के कारण ही मनुष्य विभिन्न योनियों में भ्रमण करता है. इस तत्व का ज्ञान ही मोक्ष का एकमात्र मार्ग है. ज्ञान के द्वारा ही मोक्ष की प्राप्ति हो सकती है. उपनिषदों में कहा गया है कि संपूर्ण संसार में एक ही परमात्मा है, इसी को जानकर पुरुष मुक्त हो जाता है. जीव अपने को परमात्मा से पृथक मानकर ही संसार चक्र में भ्रमण करता रहता है किंतु जब उसे जीव और परमात्मा का अभेद ज्ञान हो जाता है तो वह अमरत्व को प्राप्त हो जाता है अर्थात अमर हो जाता है.

.....