माण्डूक्य उपनिषद् में चेतना के चार स्तर :

चेतना के चार स्तरों का विवेचन माण्डूक्य उपनिषद् में किया गया है। इसके अनुसार यह सम्पूर्ण जगत और आत्मा ब्रह्मरूप ही है, जिसके चार चरण है :

1. **वैश्वानर (स्थूल या प्रत्यक्ष)** :यह प्रकट विश्व का संचालक है तथा जाग्रत स्थान में रहने वाला, सात अंगों, उन्नीस मुखों (10 इन्द्रियों, पंचप्राण और अन्तःकरण चतुष्टय) वाला स्थूल भोक्ता है।
2. **तेजस् (सूक्ष्म)** : यह स्वप्न के सदृश और अव्यक्त विश्व इसका अधिष्ठान है। यह सूक्ष्म विषयों का भोक्ता, ज्योतिर्मय, तेजस ब्रह्म या आत्मा का द्वितीय चरण है।
3. **प्राज्ञ (कारण)** : ब्रह्म का यह चरण ज्ञान और आनन्द स्वरूप है। इस चरण में आत्मा भोग कामना से रहित होकर सुषुप्तावस्था में एकाग्रवृत्ति से युक्त एक मात्र आनन्द का ही भोग करता है।
4. **अद्वैत (अव्यक्त)** : यह ब्रह्म का चौथा चरण है। इस अवस्था में ब्रह्म न ज्ञानरूप है, न अज्ञान ही है, जो ज्ञानेन्द्रिय–कर्मेन्द्रियगम्य नहीं है, जो क्रिया और प्रतीकों से भिन्न है, जो चिन्तन और कथन की सीमा से परे, जो एकमात्र अनुभवगम्य है, जो सम्पूर्ण प्रपन्चों का लय स्थान, शान्त, कल्याण और अद्वैतरूप है, वही ब्रह्म का चतुर्थ चरण है, वही आत्मा है तथा वही जानने योग्य है।

चेतना के चार स्तरों का ऊँकार से सम्बन्ध :

ब्रह्म या आत्मा अक्षर ऊँकार रूप ही है और इसकी मात्राएं ही आत्मा या ब्रह्म के चरण है। 'ऊँकार' की तीन अकार, उकार और मकार मात्राएं ही क्रमशः ब्रह्म के तीन वैश्वानर, तेजस् और प्राज्ञ चरण है। ब्रह्म का चौथा चरण ऊँकार मात्रा से रहित है।

ऐतरेयोपनिषद् में 'आत्मा' की अवधारणा :

यह (प्रज्ञान स्वरूप आत्मा ही) ब्रह्मा, इन्द्र और प्रजा का अधिपति है। यही समस्त देवगण तथा पृथ्वी, वायु, अग्नि, आकाश और जल–पन्च महाभूत हैं। यही इतर प्राणी तथा उनके कारणरूप बीज और अण्डज, स्वेदेज, उद्भिज, जरायुज प्राणी तथा गौ, अश्व, मुनष्य, पक्षी और हाथी सहित यह समस्त जड़–जंगम जगत् प्रज्ञा नेत्र और प्रज्ञान में ही समाहित हैं। उस प्रज्ञान में ही समस्त लोक आश्रित है, प्रज्ञा ही उनका विलय स्थल है। अस्तु, प्रज्ञान ही ब्रह्म कहा गया है।[1] इस उपनिषद् में 'आत्मा' को प्रज्ञान नाम से जाना जाता है।

ऐतरेयोपनिषद् के अनुसार ब्रह्म और सृष्टि में सम्बन्ध :

इस उपनिषद् के अनुसार सभी प्रकार के प्राणी और यह समस्त जगत प्रज्ञानेत्र और प्रज्ञान में ही समाहित है। प्रज्ञा ही उसका विलय स्थल है। जगत और पुरुष की स्थूल–सूक्ष्म शक्तियों को ब्रह्म या

डा. राम किशोर, योग विज्ञान, चौखम्भा ओरिन्यन्टालिया, दिल्ली, 2018, पृष्ठ 49।

॥ माण्डूक्योपनिषद् ॥

यह उपनिषद् अथर्ववेद के अन्तर्गत है। इसमें 'ॐकार' को अक्षर ब्रह्म परमात्मा का श्रेष्ठ सम्बोधन सिद्ध करते हुए उसके विभिन्न चरणों एवं मात्राओं का विवेचन किया गया है। अ, उ, म् तीन मात्राओं तथा वैश्वानर, तैजस एवं प्राज्ञ इन तीन चरणों के साथ मात्रा रहित चौथे चरण निर्विशेष का उल्लेख किया गया है। अव्यक्त परमात्मा के व्यक्त विराट् जगत् स्वरूप का भी वर्णन है। विश्व उसका स्थान है, सात लोक उसके सात अंग तथा इन्द्रिय, प्राण, अन्तःकरण आदि उसके मुख कहे गये हैं। परमात्मा के निराकार-साकार दोनों स्वरूपों की उपासना का मार्ग इससे प्रशस्त होता है।

॥ शान्ति पाठः ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा.....। स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः ..... इति शान्तिः ॥

(द्रष्टव्य- प्रश्नोपनिषद्)

ओमित्येतदक्षरमिदꣳसर्वं तस्योपव्याख्यानभूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव। यच्चान्यत्त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव॥ १ ॥

ॐ यह अक्षर-अविनाशी (ब्रह्म का प्रतीक) है, उसकी महिमा को प्रकट करने वाला यह विश्व - ब्रह्माण्ड है । भूत, भविष्यत् और वर्तमान-तीन कालों वाला यह संसार भी ॐकार ही है और तीन कालों से अन्य जो भी तत्त्व है, वह भी ॐकार ही है ॥ १ ॥

सर्वꣳह्येतद्ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात्॥ २ ॥

यह सम्पूर्ण जगत् ब्रह्म रूप ही है, यह आत्मा भी ब्रह्मरूप ही है। वह (ब्रह्म) और यह (आत्मा) चार चरण वाला स्थूल या प्रत्यक्ष, सूक्ष्म, कारण एवं अव्यक्त रूपों में प्रभावी है॥ २ ॥

अगले मंत्रों में चारों चरणों के स्थान और गुण-धर्मों को व्यक्त किया गया है-

जागरितस्थानो बहिःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः॥ ३ ॥

प्रथम चरण स्थूल-वैश्वानर (प्रकट विश्व का संचालक)है, जो जाग्रत् स्थान में रहने वाला, बहिष्प्रज्ञ (बाहर बोध कराने वाला), तथा सात अंगों (सप्तलोकों या सप्त किरणों से युक्त), उन्नीस मुखों (दस इन्द्रियाँ, पाँच प्राण तथा अन्तःकरण चतुष्टय) वाला तथा स्थूल का भोक्ता है॥ ३ ॥

स्वप्रस्थानोऽ न्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक् तैजसो द्वितीयः पादः॥ ४॥

स्वप्न के सदृश अव्यक्त विश्व जिसका अधिष्ठान (स्थान) है, जिसके द्वारा अदृश्य लोक का ज्ञान अन्तःचक्षुओं से होता है, जो सूक्ष्म विषयों (वासनादि) का भोक्ता है और ज्योतिर्मय है, वही तेजस् (ब्रह्म या आत्मा का) द्वितीय चरण है॥ ४॥

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, 108 उपनिषद्, ज्ञानखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, वर्ष 2010, पृष्ठ 361।

यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते न कंचन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५ ॥

जिस अवस्था में प्रसुप्त मनुष्य किसी भोग की कामना नहीं करता और न ही स्वप्न देखता है, ऐसी सुषुप्तावस्था में जो एकाग्र वृत्ति वाला, प्रकृष्ट ज्ञान स्वरूप और आनन्द रूप ही है एवं जो एकमात्र आनन्द का ही भोक्ता है, जिसका मुख तेजोमय चैतन्य रूप है, वह 'प्राज्ञ' ही ब्रह्म का तृतीय चरण है ॥ ५ ॥

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥

वह ब्रह्म ही सबका ईश्वर है, वह सर्वज्ञ अन्तर्यामी और सम्पूर्ण जगत् का कारण भूत है। वही सब भूतों की उत्पत्ति, स्थिति तथा विनाश का कारण है ॥ ६ ॥

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् । अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ ७ ॥

जो अन्तः अथवा बाह्य प्रज्ञा वाला नहीं है, जो दोनों ओर की प्रज्ञा वाला नहीं है, जो प्रकृष्ट ज्ञानपुञ्ज नहीं है, न ज्ञान रूप है, न अज्ञान ही है, जो ज्ञानेन्द्रियगम्य नहीं है, जो कर्मेन्द्रियगम्य भी नहीं है, जो क्रिया रहित है, जो प्रतीकों से भिन्न है, जो चिन्तन की सीमा से परे तथा कथन की सीमा से भी परे है, जो एकमात्र अनुभवगम्य है, जो सम्पूर्ण प्रपञ्चों का लय स्थान है, जो शान्तस्वरूप, कल्याणरूप और अद्वैतरूप है, वही ब्रह्म का चतुर्थ चरण है, वही आत्मा (या परमात्मा) है, वही जानने योग्य है ॥ ७ ॥

सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्कारोऽधिमात्रं पादा मात्रा मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति ॥ ८ ॥

वह (ब्रह्म) और यह (आत्मा) अक्षर ॐकार रूप ही है । यह ॐकार मात्राओं में सन्निहित है। इसकी मात्राएँ ही इसके चरण हैं और इसके चरण ही इसकी मात्राएँ हैं। ये मात्राएँ अकार, उकार और मकार हैं ॥ ८ ॥

[इस मंत्र में वर्णित ब्रह्म या आत्मा की मात्राएँ अनेक अर्थों में प्रकट होती हैं, ॐ में तीन मात्राएँ - अ,उ,म् हैं। विश्व त्रि आयामी (थ्री डाइमेंशनल) है। सापेक्षवाद (थ्योरी आफ रिलेटिविटी) के अनुसार समय (टाइम), आयतन (स्पेस) तथा भार (मॉस) यह तीन आयाम हैं। समय में भी भूत, वर्तमान एवं भविष्यत् तीन मात्राएँ हैं। आयतन में लम्बाई, चौड़ाई और ऊँचाई यह तीन आयाम हैं। गुण रूप में भी सत्, रज, तम हैं। इस प्रकार यह ब्रह्म तीन मात्राओं में व्यक्त है, यह कथन प्रमाणित होता है।]

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽ कारः प्रथमा मात्राप्तेरादिमत्त्वाद्वा आप्नोति ह वै सर्वान्कामानादिश्च भवति य एवं वेद ॥ ९ ॥

जाग्रत् स्थान वाला वैश्वानर व्याप्त होने और आदि तत्त्व होने के कारण ॐकार का प्रथम चरण है। इस प्रकार का ज्ञान रखने वाला ज्ञानी सम्पूर्ण कामनाओं को प्राप्त करता हुआ सबमें वरिष्ठता पाता है ॥ ९ ॥

[सारे कौशल तथा स्थूल पुरुषार्थ वैश्वानर के अन्तर्गत आते हैं। उसे पाकर सब प्रकार की कामनाएँ पूर्ण होती हैं।]

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षादुभयत्वाद्वोत्कर्षति ह वै ज्ञानसंततिं समानश्च भवति नास्याऽ ब्रह्मवित्कुले भवति य एवं वेद ॥ १० ॥

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, 108 उपनिषद्, ज्ञानखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, वर्ष 2010, पृष्ठ 362।

स्वप्न स्थान वाला तेजस् श्रेष्ठ होने और द्विभाव में रहने से ॐकार का द्वितीय चरण है। इस प्रकार का ज्ञान रखने वाला पुरुष ज्ञान का उत्कर्ष करता हुआ समान भाव में निमग्न रहता है। उसके कुल में ब्रह्म को न जानने वाला कोई नहीं रहता॥ १०॥

[तेजस् के अन्तर्गत सभी प्रकार के ज्ञान की धाराएँ आती हैं। उसे पाकर व्यक्ति ज्ञान की उच्चतम अवस्था तक पहुँच जाता है।]

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा मितेरपीतेर्वा मिनोति ह वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११॥

सुषुप्ति स्थान वाला प्राज्ञ विश्व का मापक (विश्व की परिसीमा) और प्रलय करने वाला होने से ॐ कार का तृतीय चरण है। इस प्रकार का ज्ञान रखने वाला ज्ञानी सम्पूर्ण विश्व का यथार्थ स्वरूप जानता हुआ इन सबको स्वयं में लय करने वाला होता है॥ ११॥

[प्राज्ञ कारणसत्ता चेतना का ज्ञाता होता है। उस स्थिति में एक ही चेतन सर्वत्र सक्रिय दिखाई देता है। सभी को बीजरूप में स्वयं में अनुभव किया जा सकता है।]

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोङ्कार आत्मैव संविशत्यात्मनात्मानं य एवं वेद य एवं वेद॥ १२॥

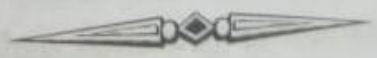
मात्रा रहित ॐकार क्रिया से रहित है। जगत् के प्रपंचों का शमन करने वाला,कल्याणकारी एवं अद्वैत रूप है, यही ब्रह्म का चतुर्थ चरण है। जो इस प्रकार का ज्ञान रखता है, वह आत्मज्ञानी ज्ञान के द्वारा आत्मा को परब्रह्म में प्रविष्ट कराता है॥ १२॥

[इस चरण में साधक निर्विकल्पक-अद्वैत बोध में पहुँच जाता है।]

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा....। स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः ..... इति शान्तिः ॥

॥ इति माण्डूक्योपनिषत्समाप्ता ॥



पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, 108 उपनिषद्, ज्ञानखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, वर्ष 2010, पृष्ठ 363।