वैदिक मनोविज्ञान: सनातन ज्ञान परंपरा में मन के संदर्भ "यथा मनः तथा जगत्"

डॉ जितेंद्र कुमार तिवारी[1] , नीलम कुमारी[2]

1 अधिष्ठाता शिक्षा संकाय, माधव विश्वविद्यालय पिंडवाड़ा , सिरोही राजस्थान,

2 सहायक प्राध्यापिका, दीनदयाल उपाध्याय शिक्षण महाविद्यालय,मैहरे,हिमाचल प्रदेश

सारांश **- वैदिक मनोविज्ञान में *मन* को मानवीय चेतना का केंद्रीय तत्व माना गया है, जो ज्ञान, विचार, अनुभूति और संकल्प–विकल्प की पूरी प्रक्रिया का नियामक है। ऋग्वेद, उपनिषदों और ब्राह्मण ग्रंथों में मन को इन्द्रियों का स्वामी, अनुभवों का संग्राहक तथा आत्मा और शरीर के बीच माध्यम बताया गया है। ऋग्वेद में मन को *"द्रुततर"* (सबसे तेज), *"बहुश्रुतम्"* (बहुज्ञ) और *"आंतरिक प्रेरक शक्ति"* कहा गया है। यह बाहरी जगत से आने वाले ज्ञान को ग्रहण कर उसे सूक्ष्म अनुभव में बदलता है। वैदिक दृष्टि में मन स्थिर न रहकर *चंचल, संदेहशील* और *संकल्प-कल्पनात्मक* भी है, इसलिए वैदिक ऋषियों ने इसके नियन्त्रण, शुद्धि और एकाग्रता पर विशेष बल दिया।उपनिषदों में मन को *अन्तःकरण चतुष्टय* (मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार) का केंद्र माना गया है। मन इच्छाओं का क्षेत्र है, बुद्धि निर्णयात्मक है, चित्त स्मृति का भंडार है और अहंकार 'मैं' की अनुभूति का आधार है। इस व्यवस्था में मन विचारों का प्रवाह नियंत्रित करता है और साधना द्वारा इसे उच्च चेतना से जोड़ा जा सकता है।वैदिक मनोविज्ञान का मूल सिद्धांत है कि मन को नियंत्रित करने से इंद्रियाँ, व्यवहार, भावनाएँ और चरित्र संतुलित होते हैं। मन की शुद्धि, तपस्या, सत्य, संयम और ध्यान द्वारा चेतना को उन्नत करने की धारा संपूर्ण वैदिक साहित्य में विद्यमान है।समग्र रूप से, वैदिक मनोविज्ञान मन को केवल मनोवैज्ञानिक संरचना न मानकर आध्यात्मिक विकास का साधन समझता है। मन की चंचलता को संस्कार, सत्कर्म और ध्यान से स्थिर कर आत्मानुभूति की ओर ले जाना वैदिक मनोविज्ञान का मुख्य लक्ष्य है।**

संकेतक शब्द : **मन, मन की गति, मन का स्वरूप, सकारात्मक सूक्ष्म इकाई, मन ब्रह्मांड का केंद्र, मन साधना का केंद्र,अध्यात्मिकता, दिव्य शक्ति, मन ब्रह्म की शक्ति, मन के तीन गुण, मन से संकल्प, मन एक दिव्य शक्ति, मन आत्मा का उपकरण,मन प्राण का सूक्ष्म रूप.....**

वेद अर्थात प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा में विकसित वांगमय जो कई हजार वर्षों में शनैः-शनैः निर्मित हुआ है, जिसमें संहिता, आरण्यक, ब्राह्मण और उपनिषद संयुक्त रूप से समाहित किए जाते हैं। भारत का यह प्राचीनतम ज्ञानकोष मूलतः मन के प्रशिक्षण, मन के स्पष्टीकरण और मन के द्वारा होने वाली क्रियाओ के परिणामों का पुनः -पुनः वैज्ञानिक अन्वेषण और प्रमाणीकरण करता है।

भारतीय मनोविज्ञान सृष्टि का ऊर्जा केंद्र मन को स्वीकार करता है। मन की वैज्ञानिक प्रमाणिकता को उसके कार्य और परिणामों को भिन्न-भिन्न स्थान में सिर्फ सैद्धांतिक रूप से ही व्याख्यायित नहीं किया गया परंतु उनके वैज्ञानिक प्रयोग जो तर्क और कार्य-करण संबंध सापेक्ष है , इसे प्रमाण सहित सिद्ध किया गया है। मन की क्रिया से होने वाले परिणाम जो सिर्फ व्यक्ति के जीवन के साथ-साथ संपूर्ण ब्रह्मांड को परिवर्तित करने की सामर्थ्य रखते है; इनका वैज्ञानिक रूप से स्थापन और प्रदर्शन किया गया है । भारतीय ज्ञान परंपरा में मन के अस्तित्व को नकारने के बजाय उसके नियंत्रण, स्थिरता और उसकी कार्य प्रणाली को स्पष्ट किया जाता है । मन की एकाग्रता से व्यक्ति के अंदर उत्पन्न होने वाली शक्ति के साथ संपूर्ण प्रकृति के नियंत्रण की सामर्थ्य शक्ति का प्रतिपादन किया गया है। भारतीय मनोविज्ञान संबंधी धारणा इस विश्वास की स्थापना करती है,कि मानव के अस्तित्व के साथ संपूर्ण ब्रह्मांड का अस्तित्व अनिवार्य रूप से जुड़ा हुआ है । ब्रम्हाण्ड के निर्माण, संचालन और ब्रम्हाण्ड की क्रिया- प्रतिक्रिया के अंतर्गत मन एक सकारात्मक

सूक्ष्म इकाई है, जो अपनी संकेंद्रण अर्थात स्थिरता की अवस्था में संपूर्ण ब्रह्मांड का केंद्र बन जाती है। अर्थात यह एक इकाई और संपूर्णता दोनों को स्वयं में व्यक्त करता है; जिसे व्यष्टि में समष्टि के रूपान्तरण से समझाया गया है ।यथा पिण्डे यथा ब्रह्माण्डे यह भारतीय तत्व दर्शन का प्रचलित सिद्धांत है।

जबकि पाश्चात्य मनोविज्ञान ने मन के स्थूल न होने के कारण अर्थात अधिक सूक्ष्म होने के कारण उसे अस्वीकार कर त्याग दिया। फिर मनोविज्ञान को व्यवहार सापेक्ष बनाकर मनोविज्ञान को व्यवहार के अध्ययन का विषय बना दिया परंतु वस्तुतः प्रत्येक व्यवहार के नियामक मन में उत्पन्न होने वाले संकल्प विकल्प है।पाश्चात्य मनोविज्ञान न तो इस बात की समझ रखता है और न ही इस पर विश्वास व्यक्त करता है कि प्रत्येक संकल्प विकल्प का आधार मन है। जिसके परिणाम स्वरुप मनोविज्ञान और विशेष कर शिक्षा मनोविज्ञान में एक अस्पष्टता दिखाई देती है, विचार का आधार और व्यवहार का आधार किसे माने? इस प्रश्न का उत्तर स्पष्ट नहीं हो पता। जबकि भारतीय मनोविज्ञान अपने विकास के प्राथमिक चरण से ही अर्थात संहिता के अंतर्गत ही मन के अर्थ, मन की परिभाषा, मन की अवधारणा, मन की क्रिया- शक्ति और मन के स्वरूप को स्पष्ट कर देता है। भले ही मन स्थूल पांच ज्ञानेंद्रिय के द्वारा मापन योग्य नहीं है, परंतु मन के द्वारा उत्पन्न परिणाम जैसे- विचार, व्यवहार, शारीरिक परिवर्तन मापनीय है,अत: भारतीय मनोविज्ञान में मन के प्रारंभिक विश्लेषण को विशेष रूप से समझा जाना चाहिए।

सबसे पहले ज्ञान के संहिता भाग में मन से संबंधित किन बिंदुओं पर चर्चा की गई है, इसका स्पष्टीकरण किया जाना आवश्यक है । पुनः नवीन ज्ञान विज्ञान के विस्तार के साथ मन से संबंधित प्रयोग बढ़ते चले गए हैं और मन के अर्थ और क्षेत्र का स्पष्टीकरण भिन्न-भिन्न ग्रन्थों में अपने तरीके से किया गया है; परंतु कुछ साधारण प्रतिज्ञाएं एक जैसी प्रतीत होती है। मनोविज्ञान के यूरोपीय दृष्टिकोण में मन को एक कल्पनात्मक सत्ता मानकर मनोविज्ञान के अंदर से मन के वास्तविक स्वरूप को अनदेखा किया गया है,यह मन के साथ किया गया वैचारिक अन्याय माना जाना चाहिए । आत्मा और मन दोनों अमूर्त सत्तायें है,जिनका मूल्यांकन स्थूल प्रयोग द्वारा संभव नहीं है। प्रत्येक व्यवहार के पीछे मन की अवस्था ,उसकी गति व आवेग होते हैं, जिनकी उत्पत्ति के पीछे वह पर्यावरण जिसमे व्यक्ति उपस्थित होता है;जो विभिन्न कार्य -कारण का परिणाम होते हैं; जो संस्कार, इच्छा, वासना या इन्द्रिय विमर्श के प्रभाव से उत्पन्न होते हैं । तत्कालीन परिस्थितियों में वह व्यवहार किन तत्वबोधों संकल्पो का परिणाम है, यह मन के द्वारा ही स्पष्ट होता है। इसी प्रकार मनुष्य का व्यवहार मन का अनिवार्य परिणाम है । अतः मन को त्याग करके मनोविज्ञान के पाश्चात्य दृष्टिकोण ने अपने अस्तित्व का ही परित्याग कर दिया है।

परंतु भारतीय विचारधारा मन को सिर्फ विश्लेषित ही नहीं करती है, परंतु मन के वैज्ञानिक आधार को प्रकाशित करती है व उसके परिवर्तन के बिंदुओं पर भी दृष्टिपात करती है और मन के परिवर्तित करने के कारक स्पष्ट करते हुए व्यवहार के परिवर्तन के भिन्न-भिन्न सोपान बताती है । यही कारण है कि भारतीय शिक्षा प्रणाली ने व्यवहार की शुद्धता और नीति युक्तता आचरण मूल तत्व मानती है। कोई भी विचार जो आचरण की पवित्रता को सम्मान नहीं देता है, वह स्वीकार नहीं किया जाता है; जिसका मूल उद्देश्य चरित्र के उत्कर्ष का निरंतर प्रयास जिसे मन के विभिन्न प्रयोगो द्वारा प्राप्त किया जाता है। वैदिक मनोविज्ञान के अंतर्गत संहिता काल से लेकर आरण्यक और उपनिषद् तक मन संबंधी अवधारणाओं का विस्तार होता है और उसमें निरंतर प्रयोगों के माध्यम से जीवन के अनुसांगी परिवर्तन का अध्ययन तथा प्रकृति के साथ समन्वय और तादात्म्य का अध्ययन किया गया है।

अंततः वैदिक ऋषि स्पष्ट घोषणा करता है कि मन ही इस संपूर्ण ब्रह्मांड का केंद्र है और मन के द्वारा ही संपूर्ण सृष्टि अस्तित्व में आती है। मन की स्थिर अवस्था में इस ब्रह्मांड के मूल सत्य का बोध होता है और वह इस स्थिर अवस्था सत्य के साथ प्रकृति के विभिन्न रहस्यों को अनायास ही खोल देता है; अतः मन को साधने का प्रयास ही भारतीय तत्व दर्शन की विशेषता है।यही शिक्षा का परिणामी प्रतिपादन है। इसीलिए भारतीय गुरु

परंपरा में अपने शिष्य की अंतिम उपदेश के रूप में गुरु के द्वारा कहा जाता था । तत्वमसि तुम ही वह हो जो संपूर्ण का आधार है।

वेद में मन का स्वरूप - वेदों में भी मन के स्वरूप का वर्णन किया गया है; विशेषकर ऋग्वेद, अथर्ववेद आरण्यक और उपनिषद मन के स्वरूप को अत्यंत गहराई से वर्णित करते हैं। वेदों के अनुसार मन मानव के अनुभव, ज्ञान, विचार, प्रार्थना और आध्यात्मिकता का केंद्र है। मन को भौतिक नहीं, बल्कि *सूक्ष्म और दिव्य शक्ति* माना गया है।

1. मन का स्वरूप —वेद मन को सूक्ष्म (subtle), चंचल (restless) और तेजस्वी (luminous) शक्ति बताते हैं। मन शरीर में नहीं, बल्कि सूक्ष्म देह का अंग है। ऋग्वेद में कहा गया है— "मनसो जातं – मन से ही संकल्प उत्पन्न होते हैं।"

2. मन - संकल्प–विकल्प का स्रोत वेदों के अनुसार मन का मुख्य कार्य है: सोचना,इच्छा करना,निर्णय बनाना,कल्पना, करना,चिंतन करनाअर्थात मन संकल्प–विकल्प की शक्ति है।

3. मन और प्राण का संबंध-वेदों के अनुसार मन और प्राण एक-दूसरे से से जुड़े हैं। मन प्राण का सूक्ष्म रूप माना गया है और प्राण को मन का स्थूल रूप; यदि प्राण शांत है, तो मन भी शांत होगा।

4.मन की गति-वायुवत्-वेदों में मन को वायु के समान तीव्र गति वाला कहा गया है। इसलिए मन को नियंत्रित करना कठिन माना गया है।अथर्ववेद में मन की ऊर्जा का वर्णन है, "मन वायु के समान अनंत गति वाला है।"

5. मन के गुण (Sattva–Rajas–Tamas)-वेद मन को तीन गुणों से युक्त बताते हैं:

i.सत्त्व – शांति, प्रकाश, स्पष्टता
ii.रजस – चंचलता, क्रिया, इच्छा
iii.तमस – जड़ता, अज्ञान, आलस्य
व्यक्ति का व्यवहार इन गुणों के मिश्रण से बनता है।

6. मन का स्थान (The Seat of Mind) वेदों और उपनिषदों के अनुसार: मन हृदय में स्थित माना गया है (Heart is the seat of mind) वहीं से विचार, भावना और चेतना प्रवाहित होती है।

7. मन और आत्मा का संबंध -वेदों का मुख्य सिद्धांत:
मन आत्मा (आत्मन्) का उपकरण है, आत्मा नहीं। आत्मा स्थिर, शुद्ध, चैतन्य है मन चंचल, परिवर्तनशील हैआत्मा से प्रकाश मिलने पर मन ज्ञान प्राप्त करता है।

8. मन की दो अवस्थाएँ वेद दो मुख्य अवस्थाएँ बताते हैं:

(1) जाग्रत मन – जब मन इन्द्रियों के साथ जुड़ा है ।

(2) स्वप्न मन – जब मन संकल्प–विकल्प बनाता है।

उपनिषद मन को "सपनों का निर्माता" बताते हैं ।

9. मन की शक्ति — मंत्र और ध्यान में भूमिका: वेदों के मंत्र मन को केंद्रित करने का साधन हैं। मन ही—ध्यान करता है,मंत्र का अर्थ समझता है ब्रह्म को अनुभव करता है। इसलिए वेद मन को आध्यात्मिक विकास का *पहला द्वार* मानते हैं।

10. मन का अंतिम स्वरूप — ब्रह्म का प्रतिबिंब: उपनिषदों में कहा गया है: मन ब्रह्म का प्रतिबिंब है;मन शांत होने पर ब्रह्म का अनुभव होता है। तंत्र शास्त्र में मन का अर्थ (Meaning of Mind in Tantra Shastra) तंत्र शास्त्र मन को केवल मानसिक क्रियाओं का उपकरण नहीं मानता, बल्कि इसे ऊर्जा (शक्ति) और चेतना (शिव) के मध्य का गतिशील सेतु मानता है। तंत्र में मन दैहिक, प्राणिक और आध्यात्मिक—तीनों स्तरों पर कार्य करता है।नीचे तंत्रशास्त्रीय दृष्टि से मन की सरल, स्पष्ट व्याख्या दी जा रही है:

1. तंत्र में मन की मूल परिभाषा *मन = इच्छाशक्ति + प्राणशक्ति + चेतना का सम्मिलित रूप*-मन को *शक्ति* की अभिव्यक्ति माना गया है-इच्छा करना , ज्ञान प्राप्त करना (Jnana Shakti) कार्य करना (Kriya Shakti) इन तीन शिक्तयों के माध्यम से मन दुनिया का अनुभव करता है।

2. मन का त्रिगुणात्मक स्वरूप तंत्र शास्त्र मन को तीन गुणों में विभाजित करता है:

सात्त्विक मन – शांत, उज्ज्वल, ध्यानयोग्य
राजसिक मन – चंचल, इच्छाप्रधान, सक्रिय
तामसिक मन – अंधकारपूर्ण, जड़, भ्रमित
तंत्र साधना का उद्देश्य मन को तमस → रजस → सत्त्व की ओर उठाना है।

3. मन की चंचलता और शक्तितंत्र ग्रंथों में मन को "बीज रूप शक्ति" कहा गया है क्योंकि:मन विचार उत्पन्न करता है,विचार ऊर्जा बनकर कर्म में बदलते हैं,मन ही कर्मफल से बंधन बनाता या मुक्ति देता है तंत्र का सिद्धांत: "यथा मनः तथा जगत्" जैसा मन होगा, वैसी ही दुनिया अनुभव होगी।

4. मन और प्राण का संबंध तंत्र कहता है:
मन प्राण का सूक्ष्म रूप-और प्राण - मन का स्थूल रूप।अर्थात- प्राण बदलो तो मन बदलता है। इसलिए तंत्र में *प्राणायाम, मंत्र, बीजाक्षर* का उपयोग मन को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। मन की पाँच अवस्थाएँ (तांत्रिक परंपरा) कुछ तांत्रिक ग्रंथों में मन की पाँच अवस्थाएँ मानी गई हैं—क्षिप्त –अस्थिर, मूढ़ – जड़, भ्रमितविक्षिप्त – कभी एकाग्र, कभी विचलित,एकाग्र – केंद्रितनिर्मल/निरुद्ध – पूर्ण शांत, समाधि जैसी अवस्था तंत्र साधना का लक्ष्य मन को "निर्मल" अवस्था तक ले जाना है। मन का स्थान (According to Tantra) तंत्र के अनुसार मन आज्ञा चक्र (भृकुटि केंद्र) में स्थित है। यह *चेतना का द्वार* है। ध्यान, मंत्र और कुंडलिनी जागरण यहीं से नियंत्रित होते हैं। तंत्र में मन का अंतिम सत्यतंत्र शास्त्र कहता है— मन मूलतः शिव (चेतना) का ही एक विक्षेप है। जब यह शक्ति से जुड़ जाता है मन सीमित नहीं रहता मन "चित्त" बनकर सार्वभौमिक चेतना से एकत्व प्राप्त करता है।इस अवस्था को ही तंत्र में "परामानस" कहा जाता है तंत्र में मन -ऊर्जा + चेतना का संगम,इच्छाओं का स्रोत प्राण से जुड़ा तन्त्र,कुंडलिनी जागरण का साधन ,बंधन और मुक्ति दोनों का कारण

तंत्र के अनुसार "मन की क्रियाओं से परिणाम कैसे होते हैं?" तंत्रशास्त्र मन को ऊर्जा (शक्ति) का सबसे शक्तिशाली केंद्र मानता है। तंत्र कहता है कि *मन की हर क्रिया—विचार, कल्पना, संकल्प, भावना—ऊर्जा उत्पन्न करती है,* और यही ऊर्जा परिणाम (results) बनाती है। नीचे इसे स्पष्ट, सरल और परीक्षा योग्य रूप में प्रस्तुत किया गया है: मन ऊर्जा का बीज तंत्र का मूल सिद्धांत: "यत् मनः तत् जगत्"(जैसा मन होता है, वैसा ही संसार अनुभव होता है।) मन की किसी भी क्रिया से सूक्ष्म ऊर्जा निकलती है। यह ऊर्जा आगे कर्म, व्यवहार, और परिणाम में बदल जाती है। तंत्र के अनुसार मन की प्रत्येक क्रिया एक प्रकार की कंपन शक्ति (mental vibration) उत्पन्न करती है: सकारात्मक विचार → उच्च, उज्ज्वल कंपन ,नकारात्मक विचार → निम्न, भारी कंपन ये कंपन वातावरण में फैलते हैं और व्यक्ति के अनुभवों को आकर्षित करते हैं। इसे तंत्र में "मनः स्पन्द" कहा जाता है। तंत्र कहता है: "संकल्प ही सृष्टि करता है।" अर्थात—जब मन एक स्पष्ट, दृढ़ संकल्प करता हैतब उसमें *इच्छा शक्ति (Iccha Shakti)* सक्रिय हो जाती है,यही इच्छा ऊर्जा बनकर *ज्ञान शक्ति* और *कर्म शक्ति* के माध्यम से परिणाम उत्पन्न करती हैइस प्रक्रिया को तंत्रमें संकल्प–समाधान–सिद्धि का नियम कहा गया है। मन → प्राण → शरीर → कर्म → परिणाम तंत्र के अनुसार परिणाम बनने की क्रमिक प्रक्रिया: मन में विचार उत्पन्न होता है ,विचार *प्राण* (life-force) को प्रभावित करता है प्राण शरीर में गति उत्पन्न करता है शरीर कर्म करता है कर्म परिणाम देता है , इससे स्पष्ट है कि सभी परिणाम पहले मन में ही जन्म लेते हैं।मन और कर्म–फल का संबंध-तंत्रशास्त्र कहता है कि मन की क्रिया से तीन प्रकार के परिणाम बनते हैं:

(1) दैहिक -डर = दिल की धड़कन तेज,क्रोध = शरीर गर्म,शांति =रक्तचाप संतुलित
(2) मानसिक परिणाम -नकारात्मक सोच → तनाव,सकारात्मक सोच - आत्मविश्वास
(3) आध्यात्मिक परिणाम-ध्यान ऊर्जा का उत्थानमंत्र जप चित्त की शुद्धिकुंडलिनी जागरण चेतना का विस्तार
तंत्र क "कारण-परिणाम" सिद्धांत-तंत्र में यह प्रमुख सूत्र है:"चित्तमेव कारणम् — चित्तमेव फलम्।"(मन ही कारण है—मन ही परिणाम है।)

परिणाम बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि मन की स्थिति से आते हैं। तंत्र कहता है कि मन की क्रियाएँ तीन ऊर्जा उत्पन्न करती हैं: -इच्छा शक्ति (Iccha Shakti) – इच्छा,ज्ञान शक्ति (Jnana Shakti) – विचार/ज्ञान,कर्म शक्ति (Kriya Shakti) –

कार्य/क्रिया जब ये तीनों एक दिशा में मिलते हैं परिणाम बनता है
इसे "त्रिविध शक्ति संयोजन" कहा जाता है। तंत्र की साधनाएँ-मंत्र,ध्यान,प्राणायाम,यंत्र,जप,कुंडलिनी इनका उद्देश्य है मन को एकाग्र करके उसको परिणाम पैदा करने की शक्ति देना।इसे कहते हैं: "मन को सिद्ध करना।" तंत्र के अनुसार मन की क्रियाओं से परिणाम इसलिए होते हैं क्योंकि-मन ऊर्जा का स्रोत है हर विचार कंपन (vibration) बनाता है ।ये कंपन प्राण को प्रभावित करते हैं प्राण शरीर को चलाता है। शरीर कर्म करता है और कर्म परिणाम बनाता है।

अंततः कहा जा सकता है कि भारतीय मनोविज्ञान मन के अस्तित्व को स्वीकार ही नहीं करता बल्कि मन को इस ब्रह्मांड की केंद्रीय शक्ति स्वीकार कर उसकी प्रमाणिकता सिद्ध भी करता है। मन और प्राण दोनों को एकीकृत करके ब्रह्मांड की प्रत्येक गतिविधि को सिर्फ जाना ही नहीं जा सकता बल्कि परिवर्तित भी किया जा सकता है । ऐसा भारतीय तत्व विज्ञान प्रमाणित करता है और शिक्षा के प्रत्येक सोपान में मन और प्राण के नियंत्रण द्वारा मन की चंचलता को रोक कर मन को स्थिर कर जल के समान बनाने का प्रयास योगांग,तंत्र शास्त्र, जैन और बौद्ध साधना की परंपराएं करती हैं क्योंकि स्थिर और पारदर्शी मन ही ब्रह्म का प्रतिबिंबन करता है । तंत्र ब्रह्म को शिव कहता है लेकिन वह अंतिम अपार ऊर्जा का प्रतिबिंबन होते ही मन को ब्रह्म स्वरुप बनाकर मन को संपूर्ण ब्रह्मांड का केंद्रीय ऊर्जा स्रोत बना देता है। यही मोक्ष का सिद्धांत है जो समाधि की अनिवार्यता को प्रमाणिक बनता है । यही प्रक्रिया निर्वाण आत्मबोध को भी प्रदर्शित करती है। भारतीय सनातन परंपरा मन के विकास और विस्तार को भिन्न-भिन्न स्थानों पर विभिन्न प्रतिकों के माध्यम से व्यक्त करती है चाहे वह कृष्ण के स्वरूप के विराट रूप का प्रतिबिंब हो या शिव- शक्ति का विराट बोध ,जैन ,बौद्ध परंपरा का विकासवादी, क्षणिक वादी सिद्धांत। मां के विकास और मन के स्वरूप का ही प्रमाणीकरण है। महात्मा गांधी लिखते हैं कोई शिक्षक हजारों किलोमीटर दूर बैठकर अपने विद्यार्थी के हृदय में परिवर्तन कर सकता है उसके विचारों का प्रवाह क्रांतिकारी ढंग से रोक सकता है या अपने मन अनुकूल दिशा दे सकता है। इस प्रकार मन एक असीमित सामर्थ्य की इकाई है जिसे अगर प्राण तत्व का सहयोग मिल जाए और इच्छा शक्ति की एकाग्रता स्थापित हो जाए तो उससे मन चाहे भौतिक या प्राकृतिक कार्य संपादित किया जा सकते हैं ।मन के इस सामर्थ्य का ज्ञान भारतीय विचारक अपने विद्यार्थियों में संचारित करते थे और इस एकाग्रता की शक्ति के द्वारा महानता का परिवर्तन भारत के गुरुकुल के विद्यार्थियों में होता था और बालक एक मनुष्य के रूप में समष्टि का अवयव बनकर भी समस्त की परिपूर्णता को अनुभूति करता था परंतु पश्चिम की मन की अवधारणा उसे कल्पना मानकर त्याग देती है और मनुष्य के व्यवहार को मूल प्रवृत्तियों के द्वारा उत्पन्न सिर्फ पशु के रूप में स्वीकार करती है जिसमें समष्टि के हित का कोई भाव नहीं होता समष्टि की कल्याण कामना ना होने के कारण वह अपनी कामनाओं की पूर्ति में आसक्त हो जाता है और स्वार्थी होकर समाज में दुराचार भ्रष्टाचार और अनाचार का आधार बनता है। फलस्वरूप सामाजिक ताना-बाना बिखर जाता है और नैतिक सामाजिक मूल्य भ्रष्ट हो जाते हैं।उपभोगवाद और तुच्छ भौतिकवाद का विकास होता है जिसके परिणाम विश्व के विनाश के रूप में आज हमारे सामने है। हमने प्रकृति को शोषण मानकर उसका शोषण इस प्रकार किया कि आज संपूर्ण पर्यावरण हमारा प्रतिरोधी बन गया है और यहाँ तक कि पृथ्वी का सामान्य संतुलन बिगड़ने लगा है। हम इतने स्वार्थी और लालची हो गए है कि मानव मात्र सहित संपूर्ण प्रकृति को को सिर्फ अपने उपभोग की वस्तु मानकर संपूर्ण ब्रह्मांड का भोग करने को तत्पर हो गए है । अतः विनाश चक्र बहुत तीव्रता से आगे बढ़ रहा है । आने वाली सदियों में मानव जाति अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष करेगी क्योंकि मन की शक्तियों को ना समझना और मन के नियंत्रण के बजाय मन की भोग प्रवृत्तियों को आकंठ भोगों में डूबा देना जीवन संबंधी समस्याओं के निदान के बजाय उन्हें और अधिक उलझाना है। भारतीय तत्वबोध मन के अध्ययन अध्यापन के साथ-साथ मन के संकेंद्रण उसके संतुलन में अधिक जोर देता है और वह मानता है की मन का संतुलन संकेंद्रण ज्ञान के समस्त कोष को खोल देता है और व्यक्ति के लिए कुछ भी अज्ञात नहीं रह जाता।निष्कर्ष रूप में यही कहा जा सकता के मन में अथाह शक्तियाँ छुपी हुई हैं। मन का नियन्त्रण ही मनुष्य को महान बना सकता है और अनियंत्रित और

स्वछन्द मन मनुष्य के पतन का कारण बन सकता है।

ऋग्वेद सूक्त 10.58 — मन के वेग और स्वरूप का वर्णन उपनिषद्
ऋग्वेद सूक्त 1.115 — मन की गति और ज्ञान शक्ति
ऋग्वेद 10.190 — मन, ऋत और सत्य का संबंध छांदोग्य उपनिषद्— मन और संकल्प-विकल्प
कठोपनिषद — मन, इन्द्रिय, बुद्धि और आत्मा का संबंध (रथ उपमा)
बृहदारण्यक उपनिषद्— मन की कार्यप्रणाली एवं चेतना
तैत्तिरीय उपनिषद्— मनोमय कोश का विस्तार
भगवद्गीता -अध्याय 6 (ध्यानयोग) — मन-नियंत्रण, अभ्यास-वैराग्य
अध्याय 3, 17 — मन, इंद्रिय और बुद्धि
2. द्वितीयक (Secondary) ग्रंथ इन ग्रंथों में वैदिक मनोविज्ञान पर आधुनिक शोध उपलब्ध है—
डॉ. सूरज नारण शर्मा — *वैदिक मनोविज्ञान*
स्वामी विवेकानंद — *राजयोग* (मन और साधना पर स्पष्ट वर्णन)
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य — *मन और मनोबल*
डॉ. राधाकृष्णन — *भारतीय दर्शन* (Indian Philosophy)

S. Radhakrishnan — *Indian Philosophy*
A.K. Coomaraswamy — Essays on Hindu Psychology
Anand Paranjpe — *Self and Identity in Indian Psychology*
Dalal & Misra — *The Handbook of Indian Psychology*
Sri Aurobindo — *The Life Divine*, *Synthesis of Yoga* (मन-चेतना पर गहन वर्णन)