JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue

JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

उपनिषदों की जीवनदृष्टि का सामाजिक प्रतिफलन

Author – Dr. Raju, Assistant Professor (Sanskrit), Jai Narain Vyas University, Jodhpur, Rajasthan

Abstract : उपनिषदों का मुख्य उद्देश्य मनुष्य जाति को आत्मतत्त्व अथवा ब्रह्मज्ञान से परिचित कराना है । यह ब्रह्मज्ञान ही उसे जन्म–मरण के चक्र से छुटकारा दिलाकर मोक्ष की ओर ले जाता है। इस ज्ञान के द्वारा ही हम जान पाते है कि जो जो पिण्ड में है, वही ब्रह्माण्ड में भी है। यह पिण्ड हमारा शरीर है जो नश्वर है, परन्तु इसमें जो जीवनी–शक्ति विद्यमान है, वह आत्मा है। यह आत्मा नित्य है और इसे नष्ट नहीं किया जा सकता है। यह आत्मा ही ब्रह्माण्ड में व्याप्त परमात्मा का अंश है। जन्म के समय यह आत्मा ही उस परमात्मा से विलग होकर शरीर में प्रवेश करता है और मृत्यु के उपरान्त पुनः उसी परमात्मा की दिव्य ज्योति में विलीन हो जाता है। आवागमन का यह चक्र जिस पल रूक जाता है, वही पल मोक्ष का पल होता है। जीवात्मा सदैव ही इस आवागमन के चक्र से मुक्त होना चाहता है। उसका यह प्रयास ही परमात्मा के साथ योग कहलाता है, अन्यथा अपने कर्मों के अनुसार उसे बार–बार इस नश्वर जगत में आना पडता है और अनेक कष्टों को भोगना पडता है।

Keywords : वेदांत, मोक्ष, धर्म, मानव एकता, समानता, आध्यात्मिकता, योग और ध्यान, कर्तव्य, नैतिकता, ज्ञान और विद्या, वैराग्य, त्याग, संपूर्ण जीवन का दृष्टिकोण, सामाजिक समरसता, सह–अस्तित्व
आत्मानुभूति, सत्य, शाश्वत सत्य।

Article : उपनिषद वेदों के अंतिम भाग हैं जिन्हें भारतीय दर्शन का आधार माना जाता है। इनमें जीवन, ब्रह्मांड और आत्मा के रहस्यों की गहन खोज की गई है। उपनिषदों की जीवनदृष्टि ने भारतीय समाज को गहराई से प्रभावित किया है और इसका सामाजिक प्रतिफलन कई रूपों में देखा जा सकता है।

उपनिषदों की प्रमुख जीवनदृष्टियाँ और उनका सामाजिक प्रतिफलनः

आत्मज्ञानः उपनिषदों का मुख्य उद्देश्य आत्मज्ञान प्राप्त करना है। आत्मा को ब्रह्म के समान माना जाता है। इस दर्शन ने व्यक्ति को अपने अंदर के देवत्व को पहचानने और उसे विकसित करने के लिए प्रेरित किया। इसका सामाजिक प्रभाव यह हुआ कि व्यक्ति ने अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए समाज के प्रति जिम्मेदारी का भाव विकसित किया। उपनिषदों में सर्वे भवन्तु सुखिनः का संदेश दिया गया है, जिसका अर्थ है सभी सुखी हों। इस दर्शन ने समाज में एकता और भाईचारे का भाव पैदा किया। सभी मनुष्यों को समान माना गया और जाति–पाति के भेदभाव को कम करने का प्रयास किया गया।

कर्मयोगः उपनिषदों में कर्मयोग का सिद्धांत दिया गया है। इसके अनुसार व्यक्ति को निष्काम भाव से अपना कर्म करते रहना चाहिए। इस सिद्धांत ने समाज में कार्य करने के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया। लोगों को निःस्वार्थ भाव से समाज सेवा करने के लिए प्रेरित किया गया।

ज्ञानयोगः उपनिषदों में ज्ञानयोग का भी वर्णन किया गया है। ज्ञानयोग के माध्यम से व्यक्ति ब्रह्मज्ञान प्राप्त कर सकता है। इस सिद्धांत ने शिक्षा और ज्ञान प्राप्त करने के महत्व को बढ़ावा दिया।

वैराग्यः उपनिषदों में वैराग्य का भी महत्व बताया गया है। वैराग्य का अर्थ है संसार के मोह माया से दूर रहना। इस सिद्धांत ने लोगों को सांसारिक सुखों से ऊपर उठकर आध्यात्मिक विकास करने के लिए प्रेरित किया।

उपनिषदों के सामाजिक प्रतिफलन के कुछ अन्य पहलू:

धर्मः उपनिषदों ने भारतीय धर्म को आकार दिया। वेदों की कर्मकांडी परंपरा के साथ उपनिषदों के ज्ञान का सम्मिश्रण होकर भारतीय धर्म की स्थापना हुई।

दर्शनः उपनिषद भारतीय दर्शन का आधार हैं। इनमें दिए गए दर्शन ने भारतीय चिंतन को गहराई प्रदान की। उपनिषदों का दर्शन व्यक्ति को आत्मज्ञान प्राप्त करने और अपने भीतर के देवत्व को जगाने में मदद करता है। यह व्यक्तिगत विकास के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करता है। उपनिषदों का दर्शन सहिष्णुता, करुणा और सेवा भाव को बढ़ावा देता है। यह सामाजिक सद्भाव और एकता को मजबूत करता है। उपनिषदों में वर्णित नैतिक मूल्य जैसे सत्य, अहिंसा और धर्म समाज के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत हैं। उपनिषदों के दर्शन ने समय–समय पर सामाजिक परिवर्तन के लिए प्रेरणा दी है। महात्मा गांधी जैसे नेताओं ने उपनिषदों के दर्शन से प्रेरणा लेकर भारत को आजादी दिलाई।

समाजः उपनिषदों के सिद्धांतों ने भारतीय समाज को एक नैतिक आधार प्रदान किया। उपनिषदों के विचारों को समाज में फैलाने से ही सामाजिक परिवर्तन संभव होता है। समाज की प्रतिक्रिया उपनिषदों के विकास को प्रभावित करती है। समाज की जरूरतों और चुनौतियों के अनुसार उपनिषदों में नए विचारों का विकास होता है। उपनिषद समाज की संस्कृति और परंपराओं को संरक्षित करते हैं। वे समाज को एकता और स्थिरता प्रदान करते हैं। उपनिषद और समाज एक–दूसरे को प्रभावित करते हैं। उपनिषद समाज का दर्पण होते हैं और समाज उपनिषदों के विकास को प्रभावित करता है। उपनिषदों के सामाजिक प्रतिफलन में समाज का बहुत बड़ा महत्व है।

व्यक्तिः उपनिषदों ने व्यक्ति को आत्मज्ञान प्राप्त करने और एक बेहतर जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। जब व्यक्ति अपने भीतर शांति और सद्भाव का अनुभव करता है तो वह दूसरों के साथ भी सद्भावपूर्ण संबंध बनाता है। उपनिषदों में अहिंसा और करुणा को सर्वोच्च गुण माना गया है। जब व्यक्ति इन गुणों को अपनाता है तो समाज में हिंसा और घृणा कम होती है। उपनिषद सभी मनुष्यों को समान मानते हैं। जब व्यक्ति इस सिद्धांत को मानता है तो वह समाज में न्याय और समानता का समर्थन करता है। एक व्यक्ति का विकास समाज के विकास से जुड़ा होता है। जब व्यक्तिगत स्तर पर विकास होता है तो समाज भी समृद्ध होता है। उपनिषदों के सामाजिक प्रतिफलन में व्यक्ति का महत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। व्यक्तिगत विकास के माध्यम से ही समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। जब व्यक्ति उपनिषदों के सिद्धांतों को अपने जीवन में लागू करता है तो वह न केवल स्वयं का कल्याण करता है बल्कि समाज का भी कल्याण करता है।

उपनिषद भारतीय प्राचीन वाङमय के अध्यात्म के रहस्यों से परिपूर्ण ग्रंथ हैं। ऋषियों के सान्निध्य में बैठकर ग्रहण किए जाने वाले रहस्यमयी आध्यात्मिक तत्वों में मनुष्य के जीवन हेतु संपूर्ण कल्याणकारी सामग्री उपनिषदों में विद्यमान है। ऋषि शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक शक्तियों से परिष्कृत विभूति माने जाते हैं। ऋषियों के चिंतन में आध्यात्मिकता के साथ–साथ स्वावलंबन, स्वाभिमान एवं स्वाधीनता के सूत्रों का भी दिग्दर्शन होता है। उपनिषदों के रचनाकार ऋषियों का कहना था कि आत्मिक उन्नति के संवर्धन के बिना स्वावलंबन, स्वाभिमान की कल्पना करना व्यर्थ है। प्रत्येक व्यक्ति में ईश्वर प्रदत्त शक्तियों का भंडार है, परंतु वह सभी शक्तियां अज्ञान के कारण दबी रहती हैं।

अस्तित्व की पहचान

कठोपनिषद में ऋषि मनुष्य को संबोधित करते हुए कहते हैं, '**उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत**' अर्थात सर्वप्रथम अज्ञान, प्रमाद रूपी नींद से उठो और अपनी आत्मिक शक्तियों को जाग्रत करते हुए श्रेष्ठ विद्वानों का संसर्ग प्राप्त करो। शारीरिक और मानसिक रूप से सजग एवं सक्रिय व्यक्ति ही सर्वप्रथम अपने अस्तित्व को पहचान पाने में समर्थ होता है। व्यक्तियों से मिलकर ही राष्ट्र बनता है, इसलिए प्रत्येक व्यक्ति का जागरूक, सक्रिय एवं पुरुषार्थी होना अनिवार्य है। श्रेष्ठ समाज के

निर्माण हेतु प्रत्येक व्यक्ति का यह दायित्व बनता है कि वह सर्वप्रथम अज्ञान, अविद्या, आलस्य, प्रमाद रूपी दलदल से बाहर आए और अपनी आत्मिक शक्तियों को अनुभूत करके श्रेष्ठ समाज और राष्ट्र हेतु अपना योगदान दें। अपने नैतिक मूल्यों एवं कर्तव्यों से प्रत्येक व्यक्ति को अवगत होना अनिवार्य है, इसलिए कठोपनिषद के ऋषि इस वाक्य में कहते हैं कि श्रेष्ठ विद्वान व्यक्तियों की संगति करो और उनके मार्गदर्शन में राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों को जानो।

स्वयं का परीक्षण–तैत्तिरीय उपनिषद मे ऋषि कहते हैं, '**स्वाध्यायात मा प्रमदः**।' इसका अर्थ है कि अपने जीवन में स्वाध्याय से कभी भी प्रमाद मत करो। स्वाध्याय शब्द की दार्शनिक व्याख्या करते हुए कहा गया है कि स्वयं को प्रतिदिन पढना, यह आकलन करना कि मेरा जीवन कहीं पशुतुल्य तो नहीं। अंतःकरण में आत्मिक शक्तियों का विकास हो रहा है या मेरा व्यक्तित्व पतन के गर्त की ओर जा रहा है। आत्मिक रूप से स्वयं का परीक्षण करने वाला मनुष्य ही अपने जीवन में आत्मगौरव का संचार करने में समर्थ बनता है। इसलिए ऋषि के कहने का तात्पर्य यह है कि सर्वप्रथम एक मनुष्य को पूर्ण रूप से अपने जीवन के उत्थान हेतु आत्मचिंतन करना चाहिए, जिससे मानसिक पटल एवं हमारे जीवन में सात्विक वृत्तियों का समावेश हो सके। ऐसे उज्ज्वल चरित्र से संपन्न मनुष्य ही समाज एवं राष्ट्र की उन्नति में अपना योगदान दे सकता है।

मनस्विता की शक्ति–ऋषियों का उद्देश्य अध्यात्म के माध्यम से श्रेष्ठ स्वाभिमानी एवं स्वावलंबी स्नातक (गुरुकुल में पूर्ण दीक्षित) तैयार करना होता था, जो जिस कार्य का संकल्प लें, उसे शीघ्र ही पूर्णता की ओर ले जाएं। मुंडकोपनिषद में कहा गया है कि –'सुदृढ़ मनस तत्व से युक्त, एकाग्र चित्त, आत्मशक्ति से परिपूर्ण मनुष्य जिस जिस पदार्थ की कामना करता है, वही पदार्थ उसको प्राप्त होता जाता है। कठिन से कठिन परिस्थिति में वह विजयश्री का आलिंगन करता है।' उपनिषद का यह स्वर्णिम चिंतन आज के संदर्भ में बहुत उपयोगी है। राष्ट्रीय स्वाभिमान एवं राष्ट्र धर्म की रक्षा हेतु ऐसे प्रखर व्यक्तित्व से युक्त युवाओं की परम आवश्यकता है।

त्याग एवं समर्पण–किसी भी परिवार, समाज एवं सुदृढ़ राष्ट्र की धुरी त्याग और समर्पण माने गए हैं। विकट परिस्थितियों में भी अपने राष्ट्र गौरव हेतु सर्वस्व आहूत करने की भावना जहां होती है, उस राष्ट्र में आनंद, सुख व समृद्धि का संचार होता है। ईशावास्योपनिषद में त्यागमय जीवन जीने की प्रेरणा देते हुए कहा गया है कि, 'हे मनुष्य, तुम त्यागपूर्वक संसार में रहते हुए पदार्थों का भोग करो।' त्याग एवं समर्पण में ही राष्ट्र की उन्नति एवं कल्याण समावेशित है। समाज के उत्थान एवं स्वाभिमान की सुदृढ़ता हेतु उपनिषद् के ऋषि द्वारा दिया गया त्याग का आदर्श आज के संदर्भ में बहुत महत्वपूर्ण है। मैं और मेरा की भावना आपसी सौहार्द में बाधक है।

राष्ट्र का कल्याण–उपनिषद में ऋषि समाज के हित एवं राष्ट्र धर्म को सर्वोच्च रखते हुए कहते हैं कि, '**इदं राष्ट्राय इदं न मम।**' अर्थात हमारे द्वारा अर्जित समस्त भौतिक एवं आध्यात्मिक संपदा राष्ट्र के मंगल एवं कल्याण हेतु है। मनुष्य के मानस पटल पर जब अत्यधिक लोभ, मोह एवं अज्ञान की स्थिति हावी हो जाती है तो ऐसी तामसिक अवस्था स्वयं मनुष्य, समाज व राष्ट्र की समृद्धि में बाधक बन जाती है। इसलिए ईशावास्योपनिषद के ऋषि सचेत करते हुए कहते हैं कि किसी के धन–दौलत का लोभ–लालच मत करो।

आध्यात्मिक व भौतिक उन्नति–उपनिषद में ऋषियों ने मनुष्य तथा समाज की आध्यात्मिक उन्नति के साथ–साथ भौतिक विज्ञान की उन्नति का भी संदेश दिया है। इस विषय में अपने चिंतन को प्रस्तुत करते हुए वह कहते हैं कि, 'अविद्या अर्थात भौतिक विज्ञान से जीवन की कठिनाइयों को पार कर, अध्यात्म विज्ञान के माध्यम से मनुष्य परम आनंद को प्राप्त करता है।' उपनिषद में कहा गया है कि भौतिक विज्ञान हेय नहीं, बल्कि मनुष्य के विकास में सहायक है। जब हम स्थूल दृष्टि से देखते हैं तो अध्यात्म विज्ञान और भौतिक विज्ञान में शत्रुता प्रतीत होती है, परंतु दोनों विद्याओं को साथ लेकर चलने में ही समाज का कल्याण है। जहां आध्यात्मिक ज्ञान तथा भौतिक विज्ञान का समन्वय तथा विकास होता है, वहां

हर प्रकार की खुशहाली आती है। आज वैज्ञानिकता के युग में उपनिषदों का ऐसा उत्कृष्ट चिंतन मनुष्य मात्र के लिए अनुकरणीय है।

समता व एकता का संदेश– उपनिषदों की विचारधारा में संपूर्ण विश्व के कल्याण की भावना निहित है। ऋषियों की दृष्टि में अपना पराया कोई नहीं। उन्होंने संपूर्ण ब्रह्मांड को एक घोंसले के समान कहा है। समस्त चराचर को एक समान दृष्टि से देखना ही उपनिषदों का संदेश है। वह संपूर्ण वस्तुओं, क्रियाकलापों में उपासक ईश्वर को व्यापक रूप में देखता है। उपनिषद मानव को सर्वत्र आत्मतत्व की अनुभूति के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हुए कहते हैं, 'जब मनुष्य का अज्ञान, मोह, शोक नष्ट हो जाता है, तब वह सभी भूतों (जीवों व वस्तुओं) के अंदर उस आत्मतत्व को देखता है। ऐसी अवस्था में मानव की समस्त घृणा, पाप, द्वेष की भावना समाप्त हो जाती है। संपूर्ण भूमंडल मनुष्य को अपना परिवार लगने लगता है।' समता और एकता का यह दिव्य संदेश समाज तथा राष्ट्र को कल्याण के मार्ग पर अग्रसर करने की प्रेरणा देता है। भारतीय–संस्कृति की प्राचीनतम एंव अनुपम धरोहर के रूप में वेदों का नाम आता है। मनीषियों ने वेद को ईश्वरीय बोध अथवा ज्ञान के रूप में पहचाना है। विद्वानों ने उपनिषदों को वेदों का अन्तिम भाष्य वेदान्त का नाम दिया है। उपनिषद् शब्द उप और नि उपसर्ग तथा सद् धातु के संयोग से बना है। सद् धातु का प्रयोग गति अर्थात् गमन ज्ञान और प्राप्ति के सन्दर्भ में होता है। इसका अर्थ यह है कि जिस विद्या से परब्रह्म अर्थात् ईश्वर का सामीप्य प्राप्त हो उसके साथ तादात्म्य स्थापित हो वह विद्या उपनिषद् कहलाती है। उपनिषद् में सद् धातु के तीन अर्थ और भी है– विनाश, गति अर्थात् ज्ञान–प्राप्ति और शिथिल करना। इस प्रकार उपनिषद् का अर्थ हुआ– जो ज्ञान पाप का नाश करे, सच्चा ज्ञान प्राप्त कराये, आत्मा के रहस्य को समझाये तथा अज्ञान को शिथिल करे, वह उपनिषद् है। उपनिषद् शब्द को परोक्ष या रहस्य के अर्थ प्रयुक्त किया गया है। उपनिषदों में भारतीय–जीवन और संस्कृति की धार्मिक आस्थाओं का तत्त्व ज्ञान भरा पङा है। आध्यात्मिक ज्ञान के विविध स्त्रोत, निर्मल निर्झणी की भाँति इनके भीतर से प्रस्फुटित होते हुए दिखाई पङते है। जन–जीवन को सुसंस्कृत और परिष्कृत करने के लिए इनका अभ्युदय हुआ है। भारतीय संस्कृत के आध्यात्मिक स्वरूप का सच्चा और सहज ज्ञान इन उपनिषदों से प्राप्त होता है। विश्व के प्रत्येक कोने में इनका प्रकाश फैला है। सभी ने मुक्त कण्ठ से इनकी प्रशंसा की है। इनके उदात्त स्वरूप को पहचाना है। इनके उच्चतम, पवित्रतम, एकान्तिक और लोकहितकारी ज्ञान की महिमा को मण्डित किया है। इन्हें जीवन मरण के भय से युक्त करने वाला कहा है और सच्ची आत्मिक शक्ति देने वाला स्वीकार किया है। भारतीय दर्शन की सभी धाराओं के सारतत्त्व में उपनिषद् विद्यमान है। सत्य की खोज अथवा ब्रह्म की पहचान इन उपनिषदों का प्रतिपाद्य विषय है। जन्म और मृत्यु से पहले और बाद में हम कहाँ थे और कहाँ जायेंगे, इस सम्पूर्ण सृष्टि का नियन्ता कौन है, यह चराचर जगत् किसकी इच्छा से परिचालित हो रहा है तथा हमारा उसके साथ क्या सम्बन्ध है– इन सभी जिज्ञासाओं का शमन उपनिषदों के द्वारा ही सम्भव हो सका है। **वृहदारण्यकोपनिषद** में ऋषि स्पष्ट करते हैं कि मनुष्य के चारों वर्ण ब्रह्म के ही रूप हैं। ये चारों रूप परमात्मा के द्वारा विभिन्न कर्म करने के लिए ही निश्चित किये गये हैं। वर्ण भेद के बहाने, जाति–भेद अथवा जातिवाद आदि विषयों के लिए उपनिषदों में कोई स्थान नही हैं। उपनिषद् में आत्मा की सर्वव्यापकता ही परम लक्ष्य है। उसी के आधार पर प्राणिमात्र के लिए विकास के समान अवसर उपलब्ध कराना तथा जीवात्मा के प्रति प्रेम–भावना का प्रसार करना उनका अभीष्ट है।

Conclusion: उपनिषदों की जीवनदृष्टि ने भारतीय समाज को गहराई से प्रभावित किया है। इनके सिद्धांतों ने व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उपनिषदों के ज्ञान का अध्ययन आज भी प्रासंगिक है और यह हमें एक बेहतर समाज बनाने में मदद कर सकता है। उपनिषद् लौकिक एंव अलौकिक विभूतियों की प्राप्ति के उपाय बताने वाले है और उन दिव्य विभूतियों का सदुपयोग कैसे किया जाए? ब्रहा, जीव और प्रकृति का सम्पूर्ण विकास–क्रम तथा जीव के पुनः ब्रह्म में लीन हो जाने की प्रक्रिया का पक्ष उपनिषदों में मिल जाता है। यहाँ गूढ़ से गूढ़ विषय को

समझने की तीव्र उत्कण्ठा साधक में देखी जा सकती है। विषय में आत्मसात हो जाने की ललक दिखाई पड़ती है तथा अभिव्यक्ति अत्यन्त सहज और प्रभावशाली है।

उपनिषदेषु जीवनदृष्टिः
सामाजिकप्रतिफलनम्

आत्मसाक्षात्कारः कर्मधर्मयोः
ज्ञानविज्ञानयोः आत्मनिर्भरता
समाजसेवायाः

उपनिषदेषु जीवनदृष्टिः
सामाजिकप्रतिफलनम् व्यापकं
गहनं च अस्ति।

व्याख्या –

1. आत्म–साक्षात्कारः उपनिषद आत्म–साक्षात्कार को जीवन का मुख्य उद्देश्य मानते हैं।
2. कर्म और धर्मः उपनिषद कर्म और धर्म के महत्व पर बल देते हैं।
3. ज्ञान और विज्ञानः उपनिषद ज्ञान और विज्ञान को जीवन के लिए आवश्यक मानते हैं।
4. आत्म–निर्भरताः उपनिषद आत्म–निर्भरता को जीवन का मूलाधार मानते हैं।
5. समाज और सेवाः उपनिषद समाज और सेवा को जीवन के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं।

1. **प्रतिफलनम् (Pratiphalanam) – प्रतिफल**
2. **सामाजिकम् (Samajikam) – सामाजिक**
3. **जीवनदृष्टिः (Jivanadrishthi) – जीवन दृष्टि**
4. **आत्मसाक्षात्कारः (Atmasakshatkarah) – आत्म–साक्षात्कार**
5. **कर्मधर्मयोः (Karmadharmayoh) – कर्म और धर्म**

मा कर्मफल हेर्तुभू माते संगोऽस्त्वकर्मणि।।

व्याख्या – परन्तु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाय तो बिना फल की इच्छा के कोई कर्म किया नहीं जाता। मन्दबुद्धि पुरुष भी बिना किसी प्रयोजन के कर्म में प्रवृत्त नहीं होता।

नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः।
नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात्।।

व्याख्या – हमारा जीवन नैतिकता से परिपूर्ण तथा समस्त बुराइयों से मुक्त होना चाहिए। श्वेताश्वतरोपनिषद् भी उपदेश देती है कि लक्ष्य तक पहुँचने के लिये हमें अपने स्वभाव को निर्मल करना चाहिए। अशुद्ध चंचल तथा चिन्ताग्रस्त अवस्था में ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सकता। जिस प्रकार एक तेजोमय रत्न मिट्टी से लिप्त रहने के कारण छिपा रहता है, अपने असली रूप में प्रकट नहीं होता परन्तु वही जब मिट्टी आदि को हटाकर धो पोंछकर साफ कर लिया जाता है तब अपने असली रूप में चमकने लगता है, उसी प्रकार जीवात्मा भी मानसिक कल्मषों के दूर होने के पश्चात् ही ज्ञान से प्रकाशित होती है।

यथैव बिम्बं मृदयोलिप्तं तेजोमयं भ्राजते तत्सुधान्तम्।
तद्वाऽऽत्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः।।

व्याख्या – मनुष्य को स्वार्थपरता छोड़ अहंकार मुक्त होकर श्रेष्ठ पुरुषों से वास्तविक ज्ञान प्राप्त करने हेतु तत्पर रहना चाहिए, यद्यपि यह मार्ग छुरे की तीक्ष्ण धारा की भाँति लाँघना अथवा चलना कठिन है।

आत्मज्ञान वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।

व्याख्या – उपदेश श्रवण एवं दर्शन के पश्चात् मनन ही उस आत्मज्ञान का साधक है। उपनिषदों में मानव के ऐहिक एवं पारलौकिक उत्थान, जीवनम ूल्यो ं तथा नैतिकता सम्बन्धी तत्त्व सर्वत्र दृष्टव्य है।

References:

1. अष्टाध्यायी 1/4/79
2. वृहदारण्यकोननिषद् 1/4/10
3. **डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन–"The Principal Upanishads":** इस पुस्तक में डॉ. राधाकृष्णन ने उपनिषदों की गहरी दार्शनिक दृष्टि का वर्णन किया है, साथ ही सामाजिक और नैतिक मूल्यों के प्रभाव की चर्चा की है।
4. **स्वामी विवेकानंद–"Complete Works of Swami Vivekananda":** विवेकानंद ने उपनिषदों की जीवन दृष्टि को व्यावहारिक और सामाजिक जीवन में लागू करने के तरीकों पर जोर दिया है। उन्होंने अद्वैत वेदांत को सामाजिक समरसता और मानवता के कल्याण के साथ जोड़ा।
5. **भगवद गीता–**यद्यपि गीता एक अलग ग्रंथ है, लेकिन इसमें उपनिषदों की शिक्षाओं का सार है। इसमें कर्मयोग और जीवन के प्रति दृष्टिकोण का वर्णन है, जो सामाजिक जीवन पर भी लागू होता है।
6. **"उपनिषदों में अध्यात्म और सामाजिक दर्शन" – लेखक: डॉ. सतीश चंद्र द्विवेदी –** यह पुस्तक उपनिषदों में वर्णित अध्यात्मिक जीवनदृष्टि और समाज पर उसके प्रभाव की गहन व्याख्या करती है। इसमें समाज के विभिन्न पहलुओं पर उपनिषदों की शिक्षाओं का प्रभाव बताया गया है।
7. **"हिंदू दर्शन और समाज" – लेखक: डॉ. आर.एन. शर्मा –** इसमें हिंदू दर्शन के विभिन्न अंगों पर प्रकाश डालते हुए, उपनिषदों के योगदान और उनके सामाजिक प्रभाव पर चर्चा की गई है।
8. **"The Upanishads" – लेखक: स्वामी परमहंस योगानंद –** यह किताब उपनिषदों के गूढ़ संदेशों को सरल भाषा में समझाती है और इनकी शिक्षाओं का आज के समाज पर क्या प्रभाव हो सकता है, इसका वर्णन करती है।
9. **"Social Philosophy of the Upanishad" – लेखक: श्री अरविंद –** इस पुस्तक में उपनिषदों के आदर्शों और उनके सामाजिक एवं नैतिक परिणामों की चर्चा है। श्री अरविंद ने उपनिषदों की शिक्षाओं को आधुनिक जीवन और समाज के संदर्भ में व्याख्यायित किया है।
10. छान्दोग्योपनिषद्. 7.1
11. प्रश्नोपनिषद्–चतुर्थ प्रश्न, मंत्र 7
12. ईशावास्योपनिषद्– शान्तिपाठ
13. छान्दोग्योपनिषद् –3.14.1
14. छान्दोग्योपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद्
15. मुण्डकोपनिषद्–प्रथम मुण्डक.3
16. श्वेताश्वतरोपनिषद. 2.14
17. कठोपनिषद् 1.3.14
18. वशिष्ठ धर्मशास्त्र 6.3
19. छान्दोग्योपनिषद्. 3.17
20. ब्रह्मसूत्र.4.1.1 वृहदारण्यकोपनिषद्–2.4.5