



## NINE PRINCIPAL UPANISHADS (हिन्दी में नौ प्रमुख उपनिषद् )

सभी मंत्रों का सरल एवं स्थायीकरणात्मक हिन्दी अनुवाद, कठिन मंत्रों एवं शब्दों की व्याख्या या भावार्थ, नये पाठकों के लिए महत्वपूर्ण मंत्रों का मोटे अक्षरों में मुद्रण, भगवद्गीता के उद्धरण, अध्याय व खण्डों के शीर्षक, और ध्वनि-ध्यान तकनीक, नोट्स, परिशिष्ट, संदर्भ, प्रति संदर्भ एवं उपनिषद्-गंगा सहित.

अंग्रेजी संकलन एवं संपादन  
रामानन्द प्रसाद, पी.एच.डी.

हिन्दी रूपान्तरण  
वाचस्पति पाण्डेय, पी.एच.डी.

# अन्तर्राष्ट्रीय गीता सोसायटी

## © अन्तर्राष्ट्रीय गीता सोसायटी

इस उपनिषद् का कोई भी भाग अन्तर्राष्ट्रीय गीता सोसायटी को उचित श्रेय देने के पश्चात् अवाणिज्यिक उद्देश्य के लिए उपयोग किया जा सकता है।

## एक पूर्वावलोकन

“डॉ प्रसाद के द्वारा की गई यह व्याख्या लोगों को भारत के प्राचीन ऋषियों के द्वारा प्राप्त महान उपलब्धियों के संबंध में महत्त्वपूर्ण विचारों की जानकारी देता है। यह उन महान गुरुओं के द्वारा दी गई शिक्षा का सारांश प्रस्तुत करता है जिसे पढ़ना और समझना आसान है। यह आपको इस विषय के गूढ़ार्थ समझने के लिए प्रेरित भी करता है।”

—माइकल बिल्वेड, न्यूयार्क

## संदर्भ ग्रन्थों के संक्षिप्त रूप

- ०१ अथ.वे. अथर्ववेद
- ०२ ईशा.उ. ईशावास्य उपनिषद्
- ०३ ऐ.उ. ऐतरेय उपनिषद्
- ०४ कठ.उ. कठ उपनिषद्
- ०५ केन.उ. केन उपनिषद्
- ०६ छा.उ. छान्दोग्य उपनिषद्
- ०७ तैति.उ. तैतिरीय उपनिषद्
- ०८ प्र.उ. प्रश्न उपनिषद्
- ०९ बृह.उ. बृहदारण्यक उपनिषद्
- १० मा.उ. माण्डूक्य उपनिषद्
- ११ मु.उ. मुण्डक उपनिषद्
- १२ यजु.वे. यजुर्वेद, वाजसनेयी संहिता
- १३ श्वे.उ. श्वेताश्वतर उपनिषद्
- १४ सा.वे. सामवेद
- १५ ऋ.वे. ऋग्वेद
- १६ भ.गी. भगवद् गीता
- १७ म.भ. महाभारत



## विषय सूची

भूमिका .....	iii
१. ईशावास्योपनिषद् .....	३
अध्याय १ .....	३
सब कुछ ब्रह्ममय है .....	३
कमल दल की तरह जीयो .....	३
मृदगति की नियति .....	३
अर्वाणीय आत्मा का वर्णन .....	३
अद्वैत दर्शन का सौन्दर्य .....	३
कार्योपासना कैसे करें .....	३
अन्तर्विरोधों का समाधान .....	३
अहम् का त्याग से निर्वाण .....	३
ईश्वर को सदा याद रखो .....	३
२. केनोपनिषद् .....	४
अध्याय १. ब्रह्म ज्ञान .....	४
ब्रह्म हमारी इन्द्रियों को शक्ति देता है .....	४
अध्याय २. ब्रह्म अज्ञेय है .....	५
बुद्धिमान से ब्रह्म अज्ञात होता है .....	५
अध्याय ३. ब्रह्म विश्व संचालन करता है .....	५
सब कुछ ईश्वर की शक्ति से होता है .....	५
अध्याय ४. ब्रह्म की महिमा .....	५
देवताओं को ब्रह्म से शक्ति मिलती है .....	५

## भूमिका

सभी वेदों के विषय मुख्यतः चार भागों में रखे जा सकते हैं—१. संहिता में प्रकृति की अलौकिक शक्तियों के आराधना संबंधित मंत्र हैं. २. ब्राह्मण भाग में धार्मिक कर्मकाण्ड एवं अन्य संस्कारों के विषय में वर्णन है. ३. आरण्यक में विभिन्न प्रकार के ध्यान व उपासना का वर्णन है जबकि ४. उपनिषदों में समय-समय पर होनेवाले गुरु व शिष्यों के मध्य ब्रह्म, सृष्टि का सनातन उद्देश्य तथा मानव जीवन के लक्ष्य के विषय में दार्शनिक विवेचन और विभिन्न ऋषियों के उपदेश संकलित हैं. वेदों के मंत्र कर्मकाण्ड के उपर ध्यान दिलाते हैं और ब्राह्मण इन वैदिक कर्मकाण्ड की नियमावली प्रस्तुत करते हैं, जबकि उपनिषद् इन सभी कर्मकाण्ड के घोर विरोधी हैं.

**वस्तुतः** वेदों के दार्शनिक भाग ही उपनिषद् हैं। वेदों के अंतिम भाग होने के कारण इसे वेदान्त भी कहा जाता है। ये उपनिषद् चारों वेदों से संबंधित हैं इसीलिए आज ॠग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद एवं अथर्ववेद—चारों से संबंधित उपनिषद् प्राप्त हैं। भारतीय अध्यात्म साहित्य केवल स्वर्ग एवं मोक्ष प्राप्ति का साधन नहीं है वरन् यह जीने की श्रेष्ठ कला है जिसके आधार पर मानव मर्त्यलोक एवं स्वर्गलोक में सुख का भोग करता हुआ मोक्ष प्राप्त करता है। ज्ञान की इस श्रृंखला में उपनिषद् का ज्ञान श्रेष्ठतम् ज्ञान है।

यभी उपनिषदों का एक महत्वपूर्ण उददेश्य है। “उपनिषद्” का व्युत्पति के अनुसार संस्कृत में अर्थ है “उप” (निकट), “नि” (नीचे, पास), “षद्” (बैठना) अर्थात् ‘किसी गुरु के पास (नीचे) बैठना। इस प्रकार “उपनिषद्” का शाब्दिक अर्थ है किसी प्रबुद्ध अध्यापक के पास जाकर बैठना। अर्थात् गुरु के सामीप्य में, उसके प्रति समर्पण में स्वयं को मिटाकर, भूलकर इस जगत् के मूलभूत सत्य का ज्ञान प्राप्त करना। उनसे ईश्वर के साक्षात् आध्यात्मिक दर्शन के विषय में ध्यान से सुनना। भारतीय विद्वानों के लिए “उपनिषद्” से तात्पर्य वैसे साहित्य से है जो कि हमारे (शिष्यों के) वर्तमान अज्ञान को नष्ट कर परम ज्ञान की प्राप्ति में सहायक बनते हैं।

सामान्य जन के लिए उपनिषद् रहस्यात्मक है। उसका अर्थ वे समझकर भी नहीं जान पाते। वस्तुतः उपनिषद् समस्त आध्यात्मिक तत्त्वों का सारभूत ज्ञान है। यह अध्यात्म विद्या का सर्वश्रेष्ठ ग्रंथ तो है ही साथ ही साथ यह भारतीय दर्शनशास्त्र में ब्रह्मज्ञान के सर्वोत्तम ग्रंथों में प्रतिष्ठित है। यह आत्मज्ञान एवं आत्मशान्ति का ऐसा पाठ है जिसके ज्ञान से जीवन एवं मृत्यु क्षण में ही नहीं वरन् प्रत्येक क्षण शांति प्राप्त होती है। यह ऐसी विद्या है जो इस जगत् की असारता का आभास कराती है। यह संसार की कारणभूत अविद्या को नष्ट कर ब्रह्मविद्या की प्राप्ति कराती है। भारतीय मनीषियों एवं पाश्चात्य विचारकों के लिए यह सदैव प्रेरक ग्रंथ रहा है। उपनिषद् उच्च जीवन के लिए महान आदर्शों का समन्वय और सम्पूर्ण ज्ञान का निरूपण करनेवाला ग्रंथ है। किस प्रकार मानव भौतिक जगत् में रहकर भी अध्यात्म पथ पर अग्रसर हो सकता है इसकी प्रेरणा हमें उपनिषदों से ही प्राप्त होती है। शाश्वत मूल्यों की उपासना से ही मनुष्य वर्तमान एवं भावी जीवन को सफल बना सकता है यही सम्पूर्ण ज्ञान वेदों में संग्रहित है जिनकी व्याख्या उपनिषदों में हुई है।

वैसे दो सौ से भी अधिक उपनिषद् ज्ञात हैं, उसमें से एक मुक्तिकोपनिषद् में एक सौ आठ उपनिषदों की सूची है जिसमें स्वयं इस उपनिषद् का स्थान अंतिम है। इसके प्रारंभ में जो बारह उपनिषदों की सूची है वे सबसे पुराने एवं महत्वपूर्ण माने जाते हैं। वे सभी छठी शताब्दी ईसा पूर्व के हैं। उनमें से नौ प्रमुख उपनिषद् यहां पर दिये गये हैं जिनके उपर शंकराचार्य ने अपना भाष्य लिखा। इन नौ उपनिषदों में से प्रथम स्थान ईशावास्योपनिषद् का है जो शुक्ल यजुर्वेद (वाजसनेयी संहिता) का चालीसवां अध्याय है। इसका प्रथम मंत्र “ईशावास्यम्” से प्रारंभ होने के कारण ऐसा नाम पड़ा है। इसमें कुल अठारह मंत्र हैं जिनमें तत्त्वज्ञान एवं साधना दोनों का समावेश है। अन्य आठ उपनिषद् आरण्यक और ब्राह्मण ग्रंथों के भाग हैं। इन सभी में परब्रह्म परमेश्वर के निर्गुण एवं सगुण स्वरूप का गुणगान किया गया है।

केनोपनिषद् का प्रतिपाद्य विषय ब्रह्मतत्त्व है जिसे गुरु-शिष्य संवाद के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इसमें बताया गया है कि ज्ञान ही मुक्ति का एकमात्र उपाय है, कर्म नहीं। जो भी इस ब्रह्मज्ञान को प्राप्त कर लेता है वह जन्म-मरण से मुक्त होकर अमर हो जाता है। कठोपनिषद् कृष्ण यजुर्वेद की कठशाखा के अंतर्गत आता है जिसमें यम और नचिकेता के संवाद के रूप में स्वर्ग प्राप्ति हेतु अग्नि विद्या तथा मोक्ष हेतु ब्रह्मविद्या का प्रतिपादन हुआ है। प्रश्नोपनिषद् का आरंभ छः प्रमुख ऋषियों की ब्रह्मज्ञान एवं सृष्टि के रहस्यों को जानने की जिज्ञासा से छः प्रमुख प्रश्नों से होता है जिसके आधार पर इसका नाम रखा गया है। मुण्डकोपनिषद् अर्थर्ववेद के शौनक शाखा से संबंधित है। यह उपनिषद् तीन मुण्डक तथा तीनों मुण्डक दो-दो खण्डों में विभाजित है। इस प्रकार इन छः खण्डों में परम गुरु ब्रह्म विद्या का उपदेश दिया गया है। माण्डूक्योपनिषद् में आत्मा एवं ओंकार का निरूपण है। तैत्तिरियोपनिषद् में वैदिक शिक्षा, आत्म तत्त्व और ब्रह्म की प्राप्ति के विषय में ज्ञान है। ऐतरेयोपनिषद् सृष्टि रचना का क्रम दर्शाता है जिसमें लोकों, लोकपालों, देवताओं, मनुष्यों तथा अन्न की उत्पत्ति के विषय में वर्णन है। श्वेताश्वतरोपनिषद् के ११३ मंत्रों में परब्रह्म का स्वरूप, सृष्टि रचना, मोक्ष के उपाय, ध्यान एवं प्राणायाम की विधियां, प्रकृति एवं जीवात्मा का स्वरूप, ओंकार साधना, सिद्धियों की प्राप्ति, बंधन, विद्या एवं अविद्या का स्वरूप, कर्मफल, पुनर्जन्म आदि आध्यात्मिक अंगों का समावेश है।

ब्रह्मसूत्र, उपनिषद्, और श्रीमद् भगवद्-गीता को सनातन धर्म की आध्यात्मिक परम्परा में धर्मशास्त्र-ज्योति का अंग माना जाता है। यह पुस्तक उन नये पाठकों के लिए अधिक लाभदायक होगा जिन्होंने सर्वप्रथम गीता का अध्ययन किया है और जो वैदिक संस्कृति, धर्म, एवं संस्कृत के कुछ शब्दों से परिचित हैं। उपनिषद् के कुछ कठिन मंत्रों को समझना या समझाना आसान नहीं है तथा अनिवार्य भी नहीं है। नये पाठकों को सर्वप्रथम मोटे अक्षरों में छापे गये मंत्रों का अध्ययन करना चाहिए। उपनिषदों का उच्चतर पाठन किसी सुयोग्य शिक्षक के समीप बैठकर करना चाहिए।

रामानन्द प्रसाद

फ्रीमॉन्ट, कैलिफोर्निया, USA

September 15, 2016



## १. ईशावास्योपनिषद्

ॐ पूर्णमङ् पूर्णमिदं, पूर्णत् पूर्णमुदच्यते.  
पूर्णस्य पूर्णमादाय, पूर्णमेवावशिष्यते.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

ॐ! अनन्त है ब्रह्म, अनन्त है सारा जीव-जगत्,  
उदित होता अनन्त ब्रह्म से ही अनन्त जीव-जगत्.  
अनन्त ब्रह्म से अनन्त जीव-जगत् निकलने के बाद,  
शेष रहता है वह अनन्त ब्रह्म ही.

(इस श्लोक की विस्तृत व्याख्या पुस्तक के अन्त में देखें)

शुक्ल यजुर्वेद का अंतिम पाठ ईशावास्योपनिषद् के रूप में प्रख्यात है. यह लघुतम उपनिषदों में से एक है जो दार्शनिक ग्रंथ कम है और ललित काव्य ज्यादा है. इसमें केवल १८ श्लोक हैं. पारंपरिक रूप से उपनिषदों का पाठ इसी उपनिषद् से प्रारंभ होता है. इस पुस्तक में भी इसे उसी अनुक्रम में रखा गया है.

### अध्याय १

#### सब कुछ ब्रह्ममय है

ॐ ईशा वास्यमिदं सर्वं, यत्किञ्च जगत्यां जगत्.  
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा, मा गृथः कस्यविद् धनम्.

१. जो कुछ भी इस नश्वर जगत में है, उसमें ईश्वर का वास है. ईश्वर ने तुहें जो कुछ भी दिया है, उसका इस (त्याग) भाव से उपयोग करो कि इसमें कुछ भी तुहारा नहीं है, सब कुछ ईश्वर का है. इसलिए सांसारिक भोगों के पीछे मत भागो.

अनेक जन्मों के बाद ब्रह्मज्ञान प्राप्तकर कि "यह सब कुछ कृष्णमय है," मनुष्य मुझे प्राप्त करता है; ऐसा महात्मा बहुत दुलभ है (भ.गी. ७.१६). (भ.गी. ७.०७ और १८.६६ भी देखें). है अर्जुन ! अविनाशी परमात्मा अनादि और विकार-रहित होने के कारण शरीर में वास करता हूआ भी न कुछ करता है और न देह से लिप्त होता है. (भ.गी. १३.३१)

संपूर्ण जगत् भगवद्मय है. प्रभु ही सर्जक, संचालक और सहायक हैं. यह जगत् ईश्वर से, ईश्वर के द्वारा और ईश्वर के लिए बना है. इसमें वह जीवात्मा के रूप में रहता है, खेलता है और अपनी सृष्टि को उपभोग करता है.

वेदों ने जिन्हें सात महावाक्य कहा है, वे ये हैं-

(1) सर्व खल्व इदं ब्रह्म (सामवेद, छा.उ. 3.14.01). सब कुछ ब्रह्म है, क्योंकि सब कुछ इसी से जन्मा है, इसी में रहता है और अन्ततः इसी में मिल जाता है.

(2) ब्रह्मैवेदं विश्वम् इदम् वरिष्ठम् (अर्थवेद, मु.उ. 2.2.11). ब्रह्म सब कुछ है, सर्वत्र है. यह संपूर्ण विश्व वास्तव में परब्रह्म ही है. बायबिल में भी कहा गया है— तुम ईश्वर हो (John 10.34) वेद और उपनिषद् आगे कहते हैं—

(3) प्रज्ञानं ब्रह्म (ऋग्वेद, ऐ.उ. 3.03). चैतन्यता ब्रह्म ही है.

(4) अहम् ब्रह्मास्मि (यजुर्वेद, बृह.उ. 1.04.10). मैं ब्रह्म ही हूं.

(5) तत् त्वम् असि (सामवेद, छा.उ. 6.08.07). तुम ब्रह्म ही हो.

(6) अयम् आत्मा ब्रह्म (अर्थवेद, मा.उ. 2.02). जीवात्मा ब्रह्म ही है.

(7) इदं विबभूव सर्वम् (ऋग्वेद 8.68.02). वह जो एक है, वही यह सब है.

### कमल दल की तरह जीयो

२. सभी लोगों को अपने नियत कर्म करते हुए—अहंकार और फलासक्ति के बिना—संपूर्ण जीवन जीने की इच्छा रखनी चाहिए. कर्म बन्धन से बचने के लिए कोई और दूसरा उपाय नहीं है.

श्रीमद् भगवद्गीता में भी कहा गया है—जो मनुष्य कर्मफल में आसक्ति का त्यागकर, सभी कर्मों को परमात्मा को अर्पण करता है, वह कमल के पत्ते की तरह पापरुपी जल में कभी लिप्त नहीं होता. (भ.गी. ५.१०)

### मूढ़मति की नियति

३. जो आत्मबोध से रहित है, वे आत्महन्ता हैं, उनका जन्म अधम योनि में होता है और वे मृत्योपरान्त भी आत्मज्ञान से रहित ही होते हैं.

हे अर्जुन! वे मूढ़ मनुष्य मुझे प्राप्त न करके जन्म-जन्म में आसुरी योनि को प्राप्त करते हैं, फिर घोर नरक में जाते हैं. (भ.गी. १६.२०)

### अवर्णनीय आत्मा का वर्णन

४. आत्मा अचल है, फिर भी सदा चलायमान रहता है. यह मन से भी अधिक चंचल है. इसे बुद्धि के द्वारा भी नहीं पकड़ा जा सकता क्योंकि यह मन और इन्द्रियों से सदा आगे रहता है. इस प्रकार आत्मा सबसे तेज दौड़ने वाला है. आत्मा की ऊर्जा (प्राण) ही प्राणियों को जीवित रखती है. वस्तुतः आत्मा किसी प्रकार का कोई कार्य नहीं करती है.

५. आत्मा चलायमान है और अचल भी है. यह दूर भी है और पास भी है. यह सभी जीवों के अन्दर भी है और बाहर भी है.

सभी चर और अचर भूतों के बाहर और भीतर भी वही है. सूक्ष्म होने के कारण वह मनुष्य की इनिंग्रियों द्वारा भी न तो देखा या जाना जा सकता है तथा वह सर्वव्यापी होने के कारण अत्यन्त दूर भी है और सभीप भी. (भ.गी. १३.१५)

### अद्वैत दर्शन का सौन्दर्य

६. एक बुद्धिमान व्यक्ति अपने जीवात्मा को सभी में देखता है और सभी को अपने जीवात्मा में देखता है. इसलिए न तो वह किसी से घृणा करता है और न ही किसी को हानि पहुंचाता है. ऐसा व्यक्ति दूसरे से उसी तरह प्रेम करता है जैसे कोई ईश्वर से प्रेम करता है.

७. जिसने अपनी जीवात्मा का दर्शन कर लिया है और जो सभी जीवों को एक दृष्टि से देखता है, उस विवेकशील प्राणी के लिए क्या शोक और क्या मोह!

जो एक को सभी में और सभी को एक में देखता है वह उसे सर्वत्र और सभी चीजों में देखता है. इसे अच्छी तरह जानना और जीवात्मा एवं परमात्मा के एकात्म को समझना ही मानव जीवन की परम उपलब्धि और एकमात्र लक्ष्य है.

### कार्योपासना कैसे करें

८. वह सर्वव्यापी, दीप्तिमान्, विदेह, निष्कलंक, सर्व शक्तिमान्, शुद्ध, पापकर्म से अस्पृष्ट, सर्वदृष्टिमान्, सर्वज्ञ, अनुभवातीत और स्वयंभू है. वह सभी को अपने कर्तव्यों एवं कर्मों के निर्वहण के लिए फल प्रदान करता है.

### अन्तर्विरोधों का समाधान

९. वे घोर अन्धकार में प्रवेश करते हैं जो केवल अविद्या (कर्मकाण्ड) की ही उपासना करते हैं. जो केवल विद्या (शास्त्र ज्ञान) की ही उपासना करते हैं वे उससे भी घोर अन्धकार में प्रवेश करते हैं.

वे जो सांसारिक इच्छापूर्ति के लिए अनेक देवी-देवताओं को पूजते हैं वे राजसिक प्रकृति के होते हैं. ऐसे व्यक्ति एक बालक की तरह अज्ञानी होते हैं, क्योंकि वे अपने को ईश्वर से भिन्न मानते हैं. कर्मविहीन, केवल सैद्धान्तिक शास्त्र ज्ञान की प्रकृति तामसिक है. इसकी प्राप्ति व्यर्थ है.

१०. हमें ज्ञानी पुरुषों ने बताया है कि एक वस्तु की विद्या से प्राप्ति होती है और दूसरे वस्तु की अविद्या से प्राप्ति होती है. अविद्या (कर्मकाण्ड) से स्वर्ग प्राप्त करते हैं और विद्या (शास्त्र ज्ञान) से आत्मज्ञान द्वारा मोक्ष प्राप्त होता है.

११. जो अविद्या और विद्या दोनों की साथ-साथ उपासना करते हैं वे अविद्या द्वारा स्वर्ग प्राप्ति का उलंघन कर विद्या (आत्मज्ञान) द्वारा मोक्ष प्राप्त करते हैं।

श्लोक संख्या 9, 10, और 11 के पीछे का भाव है कि हमें कभी भी कर्म या ज्ञान की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। कर्मभूमि से ही ज्ञान का फल प्राप्त होता है। इसलिए पुस्तकीय ज्ञान की अपेक्षा कर्म को अच्छा माना गया है (भ.गी. 6.02). हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि दोनों एक दूसरे के विरोधी नहीं बल्कि संपूरक हैं (भ.गी. 18.78).

१२. जो यह जाने बिना कि ये देवता ईश्वर नहीं हैं—अपनी इच्छापूर्ति के लिए—केवल साकार ब्रह्म की उपासना करते हैं, वे घने अंधकार में प्रवेश करते हैं। जो केवल निराकार ब्रह्म की उपासना करते हैं, वे और भी अधिक घने अंधकार में प्रवेश करते हैं।

उस अव्यक्त में आसक्त चित्तवाले मनुष्यों को साधना में क्लेश अधिक होता है, क्योंकि देहधारियों द्वारा अव्यक्त की गति कठिनाई-पूर्वक प्राप्त होती है। (भ.गी. १२.०५)

१३. ज्ञानी पुरुष कहते हैं कि एक वस्तु साकार ब्रह्म के ज्ञान से प्राप्त होती है, और दूसरी वस्तु निराकार ब्रह्म के ज्ञान से प्राप्त होती है।

१४. जो साकार और निराकार ब्रह्म दोनों की उपासना करते हैं, उनका मृत्यु का भय साकार ब्रह्म की उपासना से समाप्त हो जाता है और वे निराकार ब्रह्म की उपासना से ज्ञान प्राप्त कर मोक्ष प्राप्त करते हैं।

परन्तु हे अर्जुन! जो भक्त मुझको ही अपना परम लक्ष्य मानते हुए सभी कर्मों को मुझे अर्पण करके अनन्यभक्ति के द्वारा मेरे साकार रूप का ध्यान करते हैं, ऐसे भक्तों का, जिनका चित्त मेरे संगुण स्वरूप में स्थिर रहता है, मैं शीघ्र ही मृत्युरुपी संसार-सागर से उद्धार कर देता हूँ। (भ.गी. १२.०६-०७).

श्लोक 12, 13 और 14 के पीछे का भाव है कि हमें ब्रह्म के साकार और निराकार दोनों पहलू को अच्छी तरह से समझना चाहिए। परब्रह्म मानवीय संकल्पना के साकार और निराकार रूप से परे हैं। वह मानव परिकल्पना से लोकोत्तर और कल्पनातीत है।

अज्ञानी मनुष्य मुझ परब्रह्म परमात्मा के मन, बुद्धि तथा वाणी से परे, परम अविनाशी दिव्य रूप को नहीं जानते और समझने के कारण ऐसा मान लेते हैं कि मैं बिना रूपवाला निराकार हूँ तथा रूप धारण करता हूँ। (भ.गी. ७.२४)

## अहम् का त्याग से निर्वाण

**१५. सत्य का स्वरूप अज्ञान-ज्ञनित अहम् के सुनहरे आवरण से आवृत (ढका) है. हे सूर्य देव! इसे अनावृत करो जिससे सत्य के प्रति समर्पित हम इसका दर्शन कर सकें। (भ.गी. १८.६६ भी देखें)**

**१६. हे सूर्य देव! हे सर्व नियन्ता और सर्व समर्थ हमारे अज्ञान को हटाकर हम पर ज्ञान-रूपी शीत तरंगों की वर्षा करो, जिससे हम आपके लोकोत्तर स्वरूप को समझ सकें और यह जान सकें कि जो कुछ आपमें है वही हमारे में भी है।**

### **ईश्वर को सदा याद रखो**

**१७. हमारी साँसें सर्वव्यापी, अनश्वर प्राण में विलीन हो जाये और हमारा शरीर भस्मीभृत हो जाये. हे मन! अपने पिछले कर्मों को याद कर! याद कर अपने पिछले कर्मों को!**

गीता के अनुसार, जीवन के अंतिम क्षणों में, हमने जो कुछ भी जिंदगी में किया है उसी की याद आती है. हे अर्जुन! मनुष्य मरते समय जिस किसी भी भाव का स्मरण करता हुआ शरीर त्यागता है, वह सदा उस भाव के चिन्तन करने के कारण उसी भाव को प्राप्त होता है. इसलिए तुम सदा मेरा स्मरण करो और अपना कर्तव्य करो. इस तरह मुझमें अर्पण किए मन और बुद्धि से युक्त होकर निस्सन्देह तुम मुझको ही प्राप्त होगे. (भ.गी. ८.०६-०७)

**१८. हे अग्नि! हमें सत्यमार्ग पर ले चलो! आप हमारे सभी कर्मों को जानते हो, इसलिए हमें पाप, मोह आदि से दूर रखो. इसके लिए हम आप से बार-बार विनती करते हैं**

**ॐ तत् सत्**

## २. केनोपनिषद्

ॐ सह नाववतु.  
सह नौ भुनक्तु.  
सह वीर्यं करवावहै.  
तेजस्थि नावधतिम् अस्तु.  
मा विद्विषावहै.  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः  
  
ॐ परमात्मा हमारी रक्षा करें!  
वह हमारा पोषण करें.  
हम दोनों अधिक उर्जा के साथ कार्य करें.  
हमारा अध्ययन फलदायक हो और  
हम दोनों में कभी भी वैमनस्य न हो.  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

केनोपनिषद् प्रारंभिक उपनिषदों में से एक है। इसका संबन्ध सामवेद से है जहां यह जिमीनीय उपनिषद् ब्राह्मण के अंतिम खण्ड में पाया जाता है। इसके अनुसार ब्रह्म से हमारी इन्द्रियों को उर्जा मिलती है। ब्रह्म अज्ञेय और ज्ञानातीत है। सभी कुछ ब्रह्म की शक्ति से ही चलता है। देवों को भी ब्रह्म से ही शक्ति से मिलती है। इसके कुल 36 मंत्र गद्य में हैं।

## अध्याय १. ब्रह्म ज्ञान

१. शिष्य ने पूछा— ॐ! किसके आदेश से मन अपने लक्ष्य की ओर भागता है? किसके आदेश से प्राण अपना कार्य करता है? किसकी इच्छा से सभी बोलते हैं? किसके इशारे पर आंख और कान अपना-अपना कार्य करते हैं?

**ब्रह्म हमारी इन्द्रियों को शक्ति देता है**

२. आचार्य ने उत्तर दिया—आत्मा की शक्ति से कान सुनता है, आंखें देखती हैं, जित्वा बोलती है, मन सोचता है और प्राण अपना कार्य करता है। एक ज्ञानी व्यक्ति आत्मा और अनात्मा (शरीर, मन, इन्द्रियों) के मध्य का अन्तर समझकर अमरत्व प्राप्त कर लेता है।

३-४. इसे न आंखें देख सकती हैं, न कान सुन सकता है और न ही मन समझ सकता है। न हम इसे समझ सकते हैं और न ही हम इसे किसी तरह समझा सकते हैं। यह सभी ज्ञात वस्तुओं से भिन्न है। यह अज्ञेय है। हमने अपने आचार्यों से इसके बारे में ऐसा ही सुना है और जाना है।

५. ब्रह्म उसी को जानो जो वाणी से अव्यक्त है, पर जिससे वाणी व्यक्त है. देवता को नहीं जिसे साधारण जनता पूजती है.

जन साधारण अपनी इच्छा-पूर्ति के लिए जिन देवी-देवताओं को पूजते हैं, वे ब्रह्म नहीं हैं. भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं— हे कुन्तीनन्दन अर्जुन! जो भक्त श्रद्धापूर्वक दूसरे देवी-देवताओं को पूजते हैं, वे भी मेरा ही पूजन करते हैं—पर अज्ञानपूर्वक. (भ.गी. ६.२३)

६. जो मन के द्वारा समझा नहीं जा सकता है, लेकिन जिसके द्वारा मन समझता है, केवल उसी को ब्रह्म जानो.

७. जो आंखों के द्वारा द्रष्टव्य नहीं है, पर जिसके द्वारा आंखें द्रष्टव्य हैं, उसी को ब्रह्म जानो. उसे नहीं जिसे साधारण जनता पूजती है.

८. जो कान के द्वारा श्रोतव्य नहीं है, पर जिसके द्वारा कान श्रोतव्य है, उसी को ब्रह्म जानो. उसे नहीं जिसे साधारण जनता पूजती है.

९. जो नासिका के द्वारा घ्राणमय नहीं है, पर जिसके द्वारा नासिका घ्राणमय है, उसी को ब्रह्म जानो. उसे नहीं जिसे लोग पूजते हैं.

## अध्याय २. ब्रह्म अज्ञेय है

१. आचार्य ने कहा— यदि तुम सोचते हो कि मैं ब्रह्म को जानता हूं, तो निश्चित तौर पर तुम इसके विषय में बहुत कम जानते हो. तुम इसे केवल मानवीय मस्तिष्क के अनुसार जानते हो. इसलिए तुम्हें ब्रह्म के विषय में और आगे पूछना चाहिए.

२. शिष्य ने कहा— मुझे लगता है मेरा ब्रह्म के विषय में ज्ञान है, पर अल्प ज्ञान है. न तो मैं सोचता हूं कि इसे अच्छी तरह जानता हूं और न ही सोचता हूं कि इसे मैं नहीं जानता. वही ब्रह्म को जानता है जो समझता है कि “न तो मैं नहीं जानता और न ही मैं जानता हूं” (जीवात्मा को ब्रह्म का अल्पज्ञान ही होता है)

## बुद्धिमान् से ब्रह्म अज्ञात होता है

३. आचार्य ने कहा— जिसके द्वारा ब्रह्म नहीं जाना जाता, वही ब्रह्म को जानता है. जिसके द्वारा ब्रह्म जाना जाता है वह ब्रह्म को नहीं जानता है. जो इसे जानते हैं उनके लिए ब्रह्म अज्ञात है, जो इसे नहीं जानते उसी के लिए वह ज्ञात है.

ज्ञानियों के लिए ब्रह्म अज्ञात है, वह केवल अज्ञानियों के लिए ही ज्ञात है : अविज्ञातं विज्ञानतां, विज्ञातम् अविज्ञानताम्.

४. ब्रह्म को तीनों चैतन्य अवस्थाओं (जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति) के प्रत्यक्षदर्शी के रूप में जानो। जो इस ज्ञान को प्राप्त कर लेता है उसमें सभी कठिनाइयों का सामना करने की शक्ति आ जाती है। वह मृत्यु के भय से मुक्त होकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है।

५. जिस भी व्यक्ति ने इस जीवन में आत्मज्ञान प्राप्त कर लिया उसने जीवन का सही लक्ष्य प्राप्त कर लिया। यदि उसने आत्मा को इस जीवन में नहीं जाना तो उसका नाश (पुनर्जन्म) निश्चित है। ज्ञानीजन आत्मा को सभी जीव में स्थित समझकर इस मायावी संसार का त्याग कर अमर हो जाते हैं।

## अध्याय ३. ब्रह्म विश्व संचालन करता है

### सब कुछ ईश्वर की शक्ति से होता है

१. एक कथा के अनुसार, देवताओं के लिए ब्रह्म ने असुरों पर विजय प्राप्त की। ब्रह्म के इस विजय से देवगण अति प्रसन्न हुए। पर उन्होंने यह समझा कि निश्चित तौर पर यह विजय हमारी है, यह महिमा हमारी है।

वास्तव में संसार के सारे कार्य प्रकृति मां के गुणरूपी परमेश्वर की शक्ति के द्वारा ही किए जाते हैं, परन्तु अज्ञानवश मनुष्य स्वयं को ही कर्ता समझ लेता है (तथा कर्मफल की आसक्तिरूपी बन्धनों से बंध जाता है। मनुष्य तो परम शक्ति के हाथ की कठपुतली मात्र है)। (भ.गी. ३.२७) (भ.गी. ५.०६, १३.२६, १४.१६ भी देखें।)

२. देवगणों के अहंकार (अहंकार वह अवस्था है जिसमें लोग ईश्वर की जगह स्वयं को ही सभी कार्य का कर्ता समझने लगते हैं) से उत्पन्न गर्व को जानकर ब्रह्म उनके सामने एक यक्ष के रूप में प्रकट हुए, लेकिन देवगण यह नहीं जानते थे कि यक्ष कौन है?

३-६. देवगणों ने अग्निदेव से कहा—“हे अग्निदेव, यह पता लगाओ कि ये महात्मा कौन हैं。” अग्नि ने कहा—“ठीक है” और वे जल्दी से यक्ष रूपी ब्रह्म के पास गये। ब्रह्म ने पूछा—“आप कौन हैं?” उन्होंने उत्तर दिया—“मैं अग्नि हूं。” ब्रह्म ने पूछा—“आपमें कौन-सी शक्ति है?” अग्नि ने कहा—“मैं पृथ्वी पर सभी को जला सकता हूं。” ब्रह्म ने उनके सामने एक सूखा तिनका रखकर कहा—“इसे जलाओ।”

अग्निदेव ने पूरी कोशिश की पर वे उसे नहीं जला पाये। अग्निदेव वापस देवगणों के पास गये और बोले—“मैं नहीं जानता ये यक्ष कौन हैं।”

७-१०. तब देवगणों ने वायुदेव से कहा—“हे वायुदेव, यह पता लगाओ कि ये महात्मा कौन हैं。” वायु ने कहा—“ठीक है” और वे जल्दी से यक्ष रूपी ब्रह्म के पास गये। ब्रह्म ने पूछा—“आप कौन हैं?” उन्होंने उत्तर दिया—“मैं वायु हूं।”

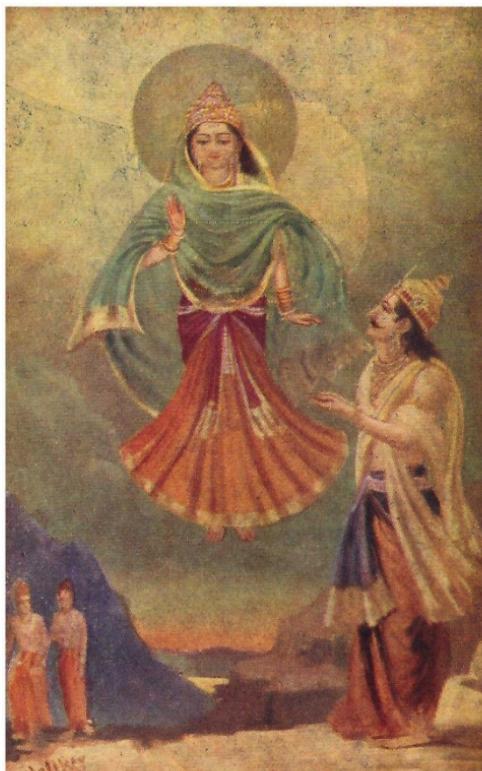
ब्रह्म ने पूछा—“किस शक्ति के कारण आप स्वयं को महान् समझते हैं?”

उन्हों ने कहा—“मैं पृथ्वी पर जो कुछ भी है सभी को उड़ा सकता हूँ.” ब्रह्म ने उनके सामने एक सूखा तिनका रखकर कहा—“इसे उड़ाओ.” वायुदेव ने पूरी कोशिश की पर वे उसे नहीं उड़ा पाये. वायुदेव वापस देवगणों के पास गये और बोले—“मैं नहीं जान सका ये महात्मा कौन हैं.”

११-१२. तब देवताओं ने देवराज इन्द्र से कहा—“हे इन्द्र भगवान्, अब आप ही पता करो कि ये महात्मा कौन हैं.” इन्द्र ने कहा—“ठीक है.” और वे जट्ठी से यक्ष रूपी ब्रह्म के पास दौड़े. लेकिन तभी वह महान् आत्मा अदृश्य हो गये. उनकी जगह पर इन्द्र ने एक सुन्दर नारी के रूप में देवी उमा को देखा. इन्द्र ने उनके पास जाकर पूछा—“माते, वे महात्मा कौन थे?”

#### अध्याय ४. ब्रह्म की महिमा

देवताओं को ब्रह्म से शक्ति मिलती है



## इन्द्र को देवी द्वारा ब्रह्म ज्ञान प्रदान

१. माता ने इन्द्र को विस्तारपूर्वक बताया—“वे ब्रह्म थे. आप लोगों को ब्रह्म की जीत से ही कीर्ति मिली है.” इन्द्र को अपनी गलती का अहसास हुआ और उन्होंने जाना कि वे महात्मा स्वयं परब्रह्म ही थे.

२. चूंकि देवगण उनके पास गये थे और उन्होंने सबसे पहले ब्रह्म को जाना इसलिए वे तीनों—अग्नि, वायु और इन्द्र—अन्य देवताओं में उत्कृष्ट हए.

३. चूंकि इन्द्र ब्रह्म के सबसे करीब गये और ब्रह्म की वास्तविकता जानने वाले वे पहले देव थे, इसलिए इन्द्र सभी देवताओं के राजा हए.

४. देवताओं के संदर्भ में ब्रह्म की यही व्याख्या है—देवताओं को सभी शक्तियां ब्रह्म से ही मिली हैं. विश्व की सभी गति, शक्ति, और प्राण के पीछे ब्रह्म है.

५. अब जीवात्मा के संबंध में ब्रह्म की व्याख्या करते हैं. ब्रह्म के कारण ही मन बाह्य जगत् के विषय में सोचता है, समझता है और जानता है.

६. चूंकि ब्रह्म सर्वप्रिय है इसलिए सभी को इसकी आराधना करनी चाहिए. जिसने भी ब्रह्मज्ञान प्राप्त किया है, वे इससे प्रेम करते हैं और इसकी आराधना करते हैं.

७. शिष्य ने कहा—“आचार्य! आप मुझे उपनिषद् सीखायें.” आचार्य ने कहा—“मैंने तुम्हें अभी ब्रह्मोपनिषद् के विषय में बताया है.” पुनः मैं कहता हूं,

८. आत्म-संयम, आत्म-निग्रह और तप इसके पैर हैं, चारों वेद इसके अंग हैं, और ज्ञान ही इसका आवास है.

९. जिसके पास भी इस उपनिषद् का ज्ञान है, उसके सभी पाप धुल जाते हैं और वह पूर्णतः स्थिर होकर मानव-जीवन का प्रमुख लक्ष्य प्राप्त कर लेता है.

ॐ तत् सत्