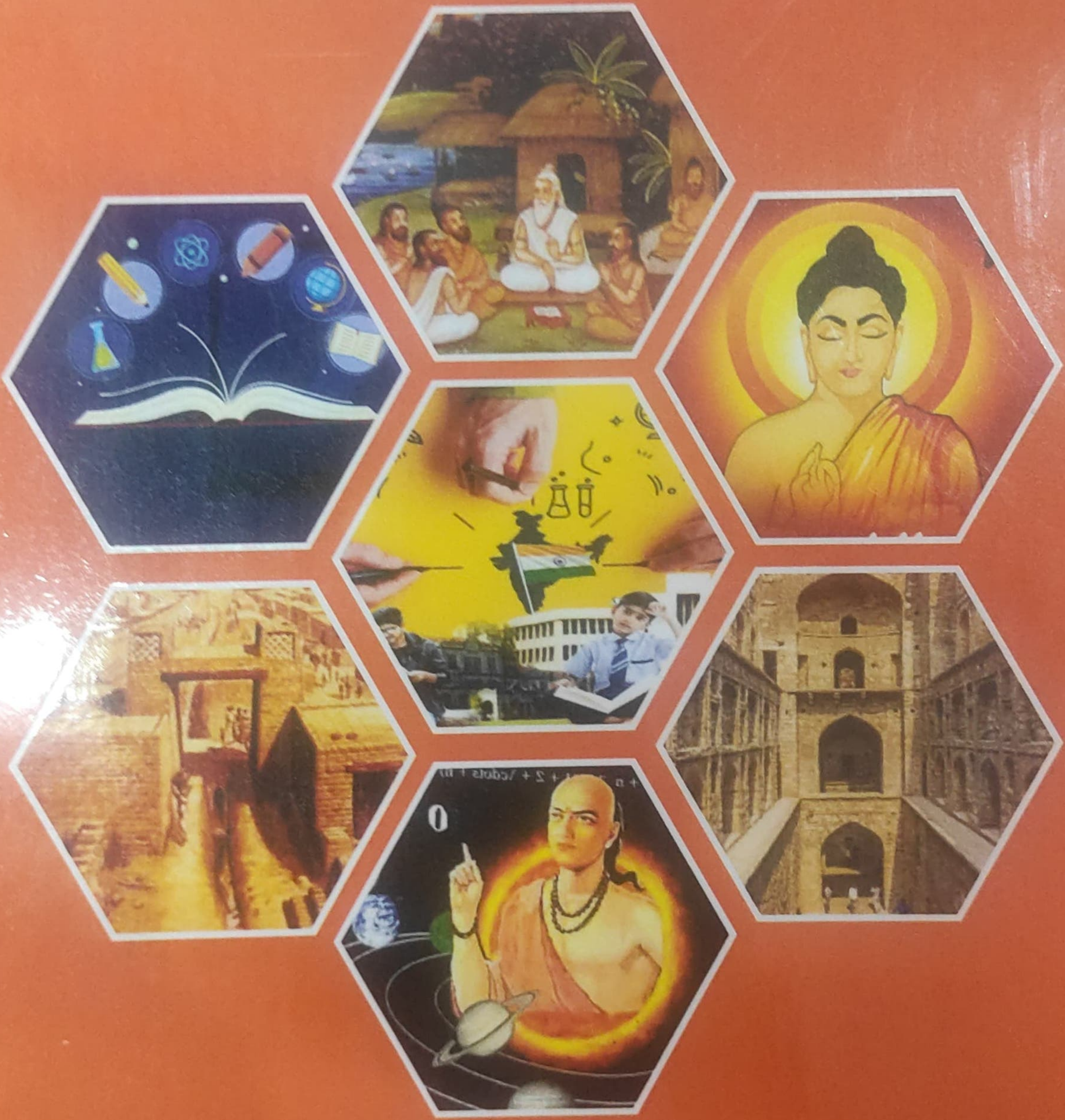
# ज्ञान प्रज्ञा

(भारतीय ज्ञान परंपरा/राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में विविध विमर्श)



संपादक

**संजय शर्मा 'वत्स'**

# ज्ञान प्रज्ञा

## (भारतीय ज्ञान परंपरा/राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में विविध विमर्श)

**संपादक**
**संजय शर्मा 'वत्स'**

जे.टी.एस. पब्लिकेशन्स
वी-508, गली नं.17, विजय पार्क,
दिल्ली-110053
मो. 08527460252, 09990236819
ईमेल: jtspublications@gmail.com

जे.टी.एस. पब्लिकेशन्स, दिल्ली

**ज्ञान प्रज्ञा (भारतीय ज्ञान परंपरा/राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में विविध विमर्श)**

**संपादक**

**संजय शर्मा 'वत्स'**

वैधानिक चेतावनी

पुस्तक के किसी भी अंश के प्रकाशन- फोटोकॉपी, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों में उपयोग के लिए लेखक/ संपादक/ प्रकाशक की लिखित अनुमति आवश्यक है। पुस्तक में प्रकाशित शोध-पत्रों में निहित विचार तथा संदर्भों का संपूर्ण दायित्व स्वयं लेखकों का है। संपादक/ प्रकाशक इसके लिए उत्तरदायी नहीं है ।

© सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संस्करण : २०२५
**ISBN 978-93-49496-16-3**

**जे.टी.एस. पब्लिकेशन**
**बी–508 गली नं.17,विजय पार्क,दिल्ली –110053**
**मो. 08527460252,9990236819**
**ई मेल : jtspublications@gmail.com**
**ब्रांच ऑफिस : ए-9 नवीन इनक्लेव गाजियाबाद,**
**उत्तर प्रदेश, पिन -201102**

मूल्य : १२०० रूपये
आवरण : प्रतिभा शर्मा, दिल्ली

---

मुद्रक : जे.टी.एस. पब्लिकेशन्स, दिल्ली

# अनुक्रमाणिका

| क्र. | लेख का नाम /लेखक | पेज |
|---|---|---|
| 1. | **प्राचीन ग्रंथ और ज्ञान परंपराएं वैदिक दर्शन और तात्विकता**<br>संजय शर्मा 'वत्स' | 15 |
| 2. | **परंपरागत भारतीय शिक्षा में गुरु-शिष्य सम्बन्ध**<br>डॉ. जगदीश सिंह रावत | 31 |
| 3. | **उपनिषद**<br>डॉ. भुपेन्द्र कौर | 35 |
| 4. | **श्री मद्भागवत गीता**<br>डॉ. भुपेन्द्र कौर | 45 |
| 5. | **भारत में शिक्षा और गिरते जीवन मूल्य**<br>जितेन्द्र पायल | 54 |
| 6. | **प्राचीन भारत में महिलाओं की सामाजिक स्थिति**<br>डॉ. अर्चना सिंह | 63 |
| 7. | **भारतीय राजनीतिक विचारः शासन, कानून और राज्य**<br>**कौटिल्य का अर्थशास्त्र**<br>प्रशांत त्रिवेदी | 66 |
| 8. | **भक्ति मीमांसा**<br>डा०त्रिलोक चन्द | 78 |
| 9. | **भारतीय योग परंपरा में ध्यान का स्वरूप**<br>डॉ० अनुज कुमार | 84 |
| 10. | **शिक्षक और विद्यार्थी का संबंध**<br>श्रीमती मीना रवि | 89 |
| 11. | **भारतीय मनोविज्ञान और भारतीय ज्ञान परम्परा**<br>डॉ. मयुर वासुरभाई भम्मर | 95 |

12. **योग और ध्यान मन शरीर आत्मा की प्रथाएँ भारतीय परम्परा में ध्यान विधियाँ प्राण और चक्रों का संकल्पना** 105
श्रीमती सुधा उपाध्याय

13. **अन्वेषण विषय : औषधीय पौधे और सूत्र** 114
मुनीश चौधरी

14. **वैदिक दर्शन और तात्विकता रू वेदोपनिषद में शिव तत्व की अवधारणा** 116
डा0 कुसुमलता रतूड़ी

15. **भारतीय ज्ञान परंपरा में महिलाओं की भूमिकाः महिलाओं का योगदान और ज्ञान का संरक्षण** 121
हेमलता बलूनी

16. **प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणालीः शिक्षा की ऐतिहासिक नींव** 126
श्रीमती नीतू ठाकुर

17. **योग और ध्यान : मन, शरीर और आत्मा की प्रथाएं** 130
राकेश गुप्ता

18. **ज्ञान भक्ति व श्रद्धा और भक्ति आंदोलन** 133
आशीष कुमार त्रिपाठी

19. **भारतीय ज्ञान परंपरा में ,पर्यूषण पर्व में, समाहित सार्थक सकारात्मक संदेश** 136
आनंद कुमार जैन

20. **भारतीय ज्ञान परंपरा में प्राचीन ग्रंथों की बौद्धिक संपदा** 141
डॉ. अमलपुरे सूर्यकांत विश्वनाथ

21. **विज्ञान पाठ्यचर्या में भारतीय लोक परम्पराएँ और ज्ञान प्रणालियों का समावेश** 149
निर्मल कुमार न्योलिया

22. **भारतीय ज्ञान परंपरा के आलोक में हिमालय क्षेत्र की औषधीय वनस्पतियों का अध्ययन** 158
डॉ श्वेता मजगाई

23. **भारतीय ज्ञान परंपरा में अभिलेखों की भूमिका** 171
प्रीति शर्मा
24. **भक्ति और श्रद्धा का ज्ञान** 178
राजकुमार पाल
25. **लोकसाहित्य और मानव जीवन में उसके अध्ययन का महत्व** 189
डॉ. मंजुला श्रीवास्तव
26. **भारतीय परंपरा में नैतिक और दार्शनिक विचार: नैतिक कोड और उचित जीवन** 195
निष्ठा दीक्षित
27. **ग्लोबल वार्मिंग** 201
प्रवीण सिंह बिष्ट
28. **भारतीय प्राचीन शिक्षा प्रणाली और भारत में औपचारिक शिक्षा का प्रादुर्भाव** 204
डॉ. प्रीति मजगाई
29. **आचार्यश्री विद्यासागर के साहित्य में सामाजिक, सांस्कृतिक आयाम** 211
आनंद कुमार जैन
30. **भारतीय गणित और खगोलशास्त्र** 219
श्रीमती पूनम शुक्ला
31. **गुरु - शिष्य परम्परा** 228
जितेन्द्र प्रताप
32. **भारतीय गणित एवं खगोलशास्त्र : प्राचीन भारतीय वैज्ञानिक उपलब्धियाँ** 231
सूर्या त्रिपाठी
33. **प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली: शिक्षा की ऐतिहासिक नींव** 236
डॉ नेहा अग्रवाल
34. **मध्यकाल में भक्ति और श्रद्धा का ज्ञान** 240
प्रशांत त्रिवेदी

35. **राष्ट्रीय शिक्षा नीति (विद्यालय शिक्षा 2020)** 256
अंजू त्यागी

36. **योग एवं ध्यान : मन शरीर आत्मा की प्रथाएँ** 264
ज्योति जैन

37. **भारतीय ज्ञान परम्परा में मूल्य-संस्कृति** 270
डॉ. सुनीता उपाध्याय

38. **ऐतिहासिक धरोहरः 'रजा पुस्तकालय' रामपुर** 284
नीलम रानी सक्सैना

39. **भारतीय दर्शन में कर्मः नैतिक संहिता और उचित जीवन पर इसके प्रभाव का एक विश्लेषण** 286
जयन्त धर द्विवेदी

40. **भारतीय दर्शन में मोक्षतत्त्व का निरूपण : काश्मीर शैवदर्शन के आलोक में** 295
डॉ० प्रदीप

41. **भारतीय रसोई घर में प्रयुक्त औषधीय पौधे और सूत्र** 309
हरिमोहन गुप्ता

42. **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और भारतीय गुरुकुल शिक्षण परम्परा** 313
डॉ० अरविन्द कुमार

43. **आत्म तत्व में समाहित उपनिषद** 320
माधुरी त्रिपाठी

44. **मानसिक स्वास्थ्य में आयुर्वेदः एक प्राकृतिक चिकित्सा** 323
रानी शशि दिवाकर

45. **भारतीय संगीत और ध्वनि ज्ञान : ध्वनि के सौंदर्य शास्त्र और वैज्ञानिक पहलू** 325
डॉ. प्रतिभा जायसवाल

46. **भारतीय ज्ञान परंपरा : पर्यावरण संरक्षण की शान** 336
पूजा चतुर्वेदी

47. **प्राचीन भारतीय चिंतन में पर्यावरण** 339

आरती चितकारिया 'अशेष'

48. **भारतीय पारिस्थितिकी ज्ञान: सतत जीवन और पर्यावरण ज्ञान** 348

सुनीता वर्मा

49. **भारतीय पौधे ज्ञान परंपरा के स्रोत** 351

सर्तेंद्र सिंह भण्डारी

50. **प्राथमिक स्तर पर भारतीय ज्ञान परंपरा की समझ जरूरी** 356

ठाट सिंह

## 3

# उपनिषद (Upanishad)

**डॉ. भुपेन्द्र कौर**
सहायक प्राध्यापक,
आईएफटीएम विश्वविद्यालय, मुरादाबाद (यू0पी0)

**प्रस्तावना (Introduction)**–विश्व साहित्य की प्राचीनतम रचना वेद है। वेद भारतीय दर्शन की निधि है। डॉ राधाकृष्णनन के अनुसार 'वेद मानव मन से मन से प्रादुर्भूत ऐसे नितान्त आदिकालीन प्रमाणिक ग्रन्थ हैं, जिन्हें हम अपनी निधि समझते है।' इन्ही वेदों के चार अंग है, जिन्हें हम क्रमशः संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक व उपनिषद् कहते हैं। 'सहिता' में मंत्र है जो पद्य मे हैं व देवताओं की स्तुतियॉ व्यक्त करते हैं। 'ब्राह्मण' में यज्ञ की विधियॉ वर्णित है, जो गद्य में व्यक्त है। तत्पश्चात् 'आरण्यक' है इनमें वन में निवास करने वालों के लिए उपासनाए है। आरण्यक के बाद शुद्ध दार्शनिक विचारों को उपनिषदों में के व्यक्त किया गया है। उपनिषद दर्शन से भरपूर .हैं, व इन्हे 'ज्ञानकाण्ड' भी कहा जाता है। कहीं–कहीं इन्हें वेदान्त भी कहा गया है क्योंकि ये वेद के अन्तिम अंग है।

उपनिषद शब्द उप+नि+सद् धातुओं से मिलकर बना है, जिसका अर्थ हैः 'गुरू के पास शिष्य का बैठना' चूँकि गुरू के पास गूढ ज्ञान को गुप्त रूप से वन में ही सिखाया जाता था, इसलिए इनका नाम आरण्यक भी है। यह गूढज्ञान ब्रह्म या आत्मा का गूढ ज्ञान है। इसलिए उपनिषद वस्तुतः अध्यात्म विद्या के मानसरोवर माने जाते रहे है।

## उपनिषदों का उदभव एवं विकास

वेदों के काल से बौद्ध तथा जैन काल (1600 ई.पू. से 600 ई. पू.) तक का मध्य काल उपनिषदों की रचना का काल है। आरम्भिक दस उपनिषदों को प्रामाणिक एवं प्राचीन उपनिषद् बताया गया है। ये है–ईष, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरैय, छान्दोग्य, वृहदारण्य आदि। इसके अतिरिक्त कौशीतकि, श्वेताक्षर, मैत्रायणी भी तीन प्राचीन उपनिषद् माने गये हैं। इस प्रकार प्रमुख 13 उपनिषद् है। अन्य उपनिषद् जिनकी संख्या कुल मिलाकर अब 108 है, इनका संबंध

वेद से न होकर तंत्र से है। प्रसिद्ध जर्मन विद्वान डायसन ने उपनिषदों के विकास क्रम को ध्यान में रखकर इन्हें चार भागों में बॉटा है–

1. प्राचीन गद्य उपनिषद्– जिनमें वृह्दारण्यक, छान्दोम्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, कौशीतकि व केन उपनिषद आते हैं।
2. प्राचीन पद्य उपनिषद्–इसमें कठोपनिषद्, ईश, श्वेताक्षवर, महानारायण उपनिषद सम्मिलित हैं।
3. बाद के पद्य उपनिषद्–प्रश्न, मैत्रायणी और माण्डूक्य उपनिषद सम्मिलित हैं।
4. अथर्वद्य उपनिषद्–सामान्य उपनिषद्, योग उपनिषद्, योग उपनिषद्, सांक्ष्य–वेदान्त उपनिषद्, शैव उपनिषद् वैष्णव उपनिषद्, एवं शाक्त उपनिषद् सम्मिलित हैं।

वैसे उपनिष्द् वाक्य महाकोष में 232 उपनिषदों की संख्या बताई गई है, परन्तु इन सबकी केवल नामावली दी है, विस्तृत विवरण नहीं दिया गया है। अभी तक 108 प्रामाणिक उपनिषदों की सूची उपलब्ध है। विभिन्न उपनिषदों के पश्चात विचारकों ने समय–समय पर प्रेरणा प्राप्त की है। शोपनहावर (Schopenhour) ने उपनिषद की महत्ता के बारे में कहा है, In the while world, there is no study so beneficial and so elevating as that of the upnishad. It has been the solace of my life, it will be the seduce of my death** अर्थात् समस्त संसार में उपनिषदों के समान अन्य कोई अध्ययन इतने सुन्दर व स्वोत्थान करने वाले नहीं है। यह मेरे जीवन में सान्तवना प्रदान करते रहे है, यही मेरी मृत्यु में भी सान्तवना देगें। भारतीय मनीषियों महात्मा गॉधी, रवीन्द्रनाथ टैगौर, अरविन्द, विवेकानन्द, राधाकृष्णन्, लोकमान्य तिलक आदि ने उपनिषदों से ही प्रेरणा ली है। विभिन्न उपनिषद अपने विभिन्न रूपों में ज्ञान के भण्डार हैं, जो अध्यात्मवादी दर्शन के सागर हैं। इन्हीं के आधार पर कई रूपों में अध्यात्मवादी धारा प्रवाहित होती रही है व होती रहेगी और वर्तमान व भविष्य के मानव जीवन को प्रभावित करती रहेगी।

सन् 1640 में दाराशिकोह ने उपनिषदों की महिमा को सुनक काशी से पण्डितों को बुलवाया और उनकी सहायता से 50 उपनिषदों का फारसी में अनुवाद किया। अकबर के समय में भी कुछ उपनिषदों का अनुवाद हुआ था। फारसी भाषा के अतिरिक्त लैटिन भाषा में डयूप्रे (Equetil Duperrom) द्वारा पुन अनुवाद हुआ जो नाम से प्रकाशि

हुआ। सन् 1944 में बर्लिन में इनके महत्व को स्वीकारा गया। इन्हें मानव चेतना का सर्वोच्च फल बताया है। वेदज्ञ मैसमूलर (Maxmulier) ने एक स्थान पर लिखा है कि यदि शोपनहावर के इन शब्दों के लिए किसी समर्थक की आवश्यकता हो तो मैं अपने जीवनभर के अध्ययन के आधार पर प्रसन्नता पूर्वक अपना समर्थन दूगा। मैक्समूलर की पुस्तक में लिखा है "मृत्यु के भसय से बचने, मृत्यु के लिए पूरी शक्ति से तैयारी करने और सत्य को जानने के इच्छुक जिज्ञासु के लिए उपनिषदों के अतिरिक्त और कोई श्रेष्ट मार्ग मेरी दृष्टि में नही है।"

## उपनिषदों के अनुसार शिक्षा का अर्थ

उपनिषद् में शिक्षा का अर्थ 'विद्या' के रूप में लिया गया है। विद्या को आत्मानुभूति का साधन माना गया है। (विद्या अमृतमष्नुते) आत्मानुभूति के साधन–ज्ञान, कर्म व योग है। अतः वास्तविक शिक्षा हमें ज्ञान प्राप्त करने, कर्म करने व ईष योग के लिए प्रशिक्षित करती है व आनन्दानुभूति प्राप्त करने के योग्य बनाती है।

## उपनिषदों के अनुसार शिक्षा के उददेश्य

विभिन्न उपनिषद् में शिक्षा के उददेश्यों का अलग–अलग ढंग से वर्णन किया गया हैं–

1. शिक्षा का पहला उददेश्य भौतिक जीवन की प्राप्ति है। माना गया है कि शिक्षा से असत्य का नाश होता है और आनन्द की प्राप्ति होती है। आनन्द ब्रह्म या आत्मा का शाश्वत रूप है। आनन्द का प्रथम और निम्नतम लक्ष्य 'अन्नमय' है, अर्थात जीवन के भौतिक पक्ष की प्राप्ति आनन्द का प्रारम्भिक लक्षण है।
2. शिक्षा की प्राप्ति स्वस्थ शरीर के निर्माण से संबंधित है। स्वस्थ शरीर में प्राण ही वह शक्ति है, जिसके द्वारा वनस्पति तथा प्राणी जगत श्वास लेता है। यह प्राणमय स्वरूप है।
3. शिक्षा का उददेश्य बालक का मानसिक विकास करना है। मानव जाति अन्य जीवों से उच्च मानी गई है, क्योंकि उसमें 'मनस' है। वह चिन्तन/विचार कर सकता है। यह शिक्षा का मनोमय रूप है।

4. यह उददेश्य बालक में अच्छाई–बुराई में अन्तर करने की समझ पैदा करना है, अर्थात् बुद्धि का सही प्रयोग कर सकना है। यह विज्ञानमय रूप कहा गया है।
5. शिक्षा का यह उददेश्य आत्मानुभूति है, अर्थात आत्मा या आन्नद का सर्वोच्च स्थान है। यह वह स्तर है, जहाँ व्यक्ति को ज्ञाता, ज्ञेय तथा ज्ञान में समस्त भेदों का अन्तर समाप्त हो जाता है। यह छात्र की आत्मा का अन्तिम स्वरूप 'आन्नदमय' है। मोक्ष प्राप्ति ही शिक्षा का पूर्ण उददेश्य है (सा विद्या या विमुक्तये)।

इन उददेश्यों के अनुसार उपनिषदीय शिक्षा का छात्र एक ऐसा व्यक्ति है, जिसे जीवन पर्यन्त ज्ञान प्राप्त करने की जिज्ञासा है। वह ज्ञान प्राप्ति हेतु एक उपयुक्त गुरू की खोज में रहता है। ज्ञान प्राप्ति के लिए कोई आयु सीमा नहीं है! जीवन के किसी भी स्तर पर ज्ञान प्राप्त करने की लालसा उत्पन्न हो सकती है। ज्ञान प्राप्ति का समय नियत नहीं है, हालॉकि कुछ शिष्य वास्तविक ज्ञान प्राप्ति या आनन्दानुभूति कम प्रयासों से तथा कम समय में कर लेते हैं, जबकि कुछ अन्य विद्यार्थी सतत् प्रयासों द्वारा अधिक अवधि में प्राप्त करते हैं।

## उपनिषदों की विषय वस्तु

ब्रह्म विचारः उपनिषदों के अनुसार ब्रह्म ही वह परम सत्ता या तत्व है जिससे विश्व की उत्पत्ति होती है व अन्त में विश्व ब्रह्म में विलीन हो जाता है। ब्रह्म के दो रूप अपनिषदों में वर्णित है–परब्रह्म और अपरब्रह्म। परब्रह्म अमूर्त है जबकि अपरब्रह्म निर्गुण मूर्त है। परब्रह्म निर्गुण है, जबकि अपरब्रह्म सगुण व अस्थिर है। परब्रह्म की व्याख्या 'नेति–नेति' कहकर गई है, जबकि अपरब्रह्म की व्याख्या 'इति–इति' कहकर की गई है। फिर भी देखा जाए तो दोनों ही ब्रह्म के दो पक्ष है। ब्रह्म नित्य व शाश्वत है। वह काल के अधीन नहीं है। ब्रह्म की विशेषताओं से परे है। अर्थात् वह विश्व में व्याप्त भी है और विश्व से परे भी है। वह उत्तर, पूर्व, पश्चिम, दक्षिण किसी भी दिशा में सीमित नहीं है। वह दिक् से परे होने पर भी दिक् का आधार है।

ब्रह्म को ज्ञान का अनन्त आधार कहा गया है। ब्रह्म ज्ञान का विषय नहीं है पर सभी उपनिषदों का लक्ष्य है। ब्रह्मज्ञान के बिना कोई भी ज्ञान संभव नहीं। हालॉकि ब्रह्म को निर्गुण कहा गया है पर ब्रह्म गुणों से शून्य नहीं है। ब्रह्म के तीन स्वरूप लक्षण बतलाए गए हैं।

विशुद्ध चित् और विशुद्ध आनन्द। परन्तु यह सत्–चित्–आनन्द व्यावहारिक जगत के सम्–चित्–आनन्द से परे है। अतः स्वभावतः ब्रह्म को 'सच्चिदानन्द' कहा गया है। जीव और आत्माः आत्मा उपनिषदों के अनुसार परम तत्व है। आत्मा और ब्र अभिन्न है। शंकराचार्य ने भी आत्मा व ब्रह्म को एक माना है। 'तत्वमसि' (वही तू है) व 'अंह ब्रह्मस्मि' (मैं बह्म हूँ) की कर सम्बोधित किया गया है। आत्मा मूल चैतन्य है, वह ज्ञाता नहीं, ज्ञेय है। आत्मा जरा से मुक्त है, रोग व मृत्यु से मुक्त है, पाप, शोक, भूख, प्यास से मुक्त है। प्रजापति से प्रेरणा पाकर, देवताओं के प्रतिनिधि इन्द्र तथा दानवों के प्रतिधि विरोचन बत्तीस वर्ष की कठिन तपस्या के बाद जब प्रजापति के पास आए तो प्रजापति ने उपदेश देते हुए कहा कि 'जल मे झॉकने पर या दर्पण में देखने पर पुरूष दिखाई देता है, वही आत्मा है' तो प्रजापति ने अन्त में शंका निवारण हेतु उपदेश दिया 'वास्तविक आत्मा आत्म चैतन्य, साक्षी, स्व प्रकाश है। यह स्वतः सिद्ध है। वह प्रकाशों का प्रकाश है।'

उपनिषदों के अनुसार जीव और आत्मा में भेद है। जीव वैयक्तिक आत्मा और आत्मा परमात्मा है। जीव और आत्मा एक ही शरीर में अन्धकार व प्रकाश में निवास करते है। जीव कर्मफल भोगता है, सुख–दुख अनुभव करता है। अज्ञान के फलस्वरूप उसे दुःख व बंधन का सामना करना पडता है। आत्मा ज्ञानी है, कर्म और पाप पुण्य से परे है। आत्मा का ज्ञान हो जाने से जीव दुःख और बंधन से छूट जाता है। उपनिषदों में जीवात्मा के स्वरूप पर भी प्रकाश डाला गया है, वह शरीर, इन्द्रिय, मन, बुद्धि से अलग तथा परे है। उसका पुनर्जन्म होता है। पुनर्जन्म कर्मो के अनुसार नियमित होता है। जीवात्मा की चार अवस्थाए भी उपनिषदों में वर्णित हैं–जागृत, स्वप्न, सुशुप्ति व तुरीयावस्था। जागृत अवस्था में जीवात्मा विश्व कहलाता है। वह बाह्म इन्द्रियों द्वारा सांसारिक विषयों का भोग करता है। सुशुप्ति अवस्था में जीवात्मा प्रज्ञा कहलाता है, जो शुद्ध चित्त के रूप में विद्यमान रहता है। आन्तरिक वस्तुओं को नहीं देखता, तुरीयावस्था में जीवत्मा को आत्मा कहा जाता है। वह शुद्ध चैतन्य है व यही ब्रह्म है। माण्डूक्य उपनिषद् में इन अवस्थाओं का विस्तार से उल्लेख हुआ है।

जीव के पॉच कोषों का वर्णन तैत्तिरीय उपनिषद् में किया गया है।

**अन्नमय कोश**–स्थूल शरीर को व्यक्त करता है व अन्न पर आश्रित रहता है।

**प्राणमय कोष**–अन्नकोष के अन्दर है। यह प्राण पर आश्रित है व शरीर को गति देने वाली शक्ति है।

**मनोमय कोष** –प्राण्मय कोष के अन्दर मन पर निर्भर है और इसमें स्वार्थमय इच्छाऐ है।

**विज्ञानमय कोष** –मनोमय कोष के अन्दर है बुद्धि पर आश्रित है। इसमें ज्ञाता व ज्ञेय के भेद का ज्ञान है।

**आनन्दमय कोष** –विज्ञानमय कोष के भीतर है, यह ज्ञाता व भेद से शुन्य चैतन्य है। आनन्द का निवास है।

आनन्दमयकोष ही आत्मा का वास्तविक स्वरूप है इसी कारण से आत्मा को सच्चिदानन्द भी कहा गया है। आत्मा शुद्ध सत्, चित् और आनन्द का सम्मिश्रण है। कठोपनिषद् में आत्मा की व्याख्या के लिए एक सुन्दर रूपक का प्रयोग हुआ है। इसमें रथ की तुलना मानव शरीर से की है, इन्द्रियों की धोडे से, मन की तुलना लगाम से सारथी की बुद्धि से, रथ के स्वामी की जो रथ में बैठा है कि तुलना आत्मा से की गई है।

**उपनिषदों के अनुसार पाठ्यक्रम**–अधिकतर उपनिषद् ने सम्पूर्ण ज्ञान को दो भागों में विभक्त किया है–

1. अपरा विद्या–जो सांसारिक ज्ञान, शारीरिक ज्ञान व ज्ञानेन्द्रियों द्वारा अर्जित अपरा विद्या के अन्तर्गत आता है।
2. परा विद्या–आत्मा से संबधित ज्ञान, आत्मन् से संबंधित ज्ञान, ब्रह्मज्ञान सार तत्व ज्ञान सब कुछ परा विद्या के क्षेत्र में आता है।

उपनिषदों में पाठ्यक्रम की मुख्य पाठ्यवस्तु आत्म विषय व आत्मानुभूति है। अतः परा ज्ञान पर अधिक बल दिया गया है। इस का यह अर्थ नही है कि अपरा विद्या को नकारा गया है, अपितु तैतिरर्योपनिषद में तो इस बात पर बल दिया गया है कि परा विद्या के माध्यम से परा को जानो किन्तु यदि अपरा को ही सार जानोगे तो आत्मिक उन्नति अवरोधित हो जाएगी। इसमें व्यक्ति को अन्नमय कोष (जीविकोपार्जन) की प्राप्ति के साथ–साथ उच्च स्तरों की प्राप्ति क्रमषः स्वतः ही सुगमता पूर्वक करनी चाहिए।

**आनन्दमय कोष** –आत्मानुभूति आवश्यकता (दार्शनिकता का विकास, शब्दों में अवर्णनीय, ज्ञानेन्द्रियों से परे ज्ञान ही सत्य है)।

**विज्ञानमय कोष** –वैज्ञानिक आवश्यकताएँ (प्रेयस व श्रेयस में अन्तर की योग्यता, इच्छित व छच्छा योग्य में अन्तर का ज्ञान ही वास्तविक ज्ञान है)।

**मनोमय कोष** –बौद्धिक आवश्यकताएँ (मानसिक ज्ञान–सोच, स्मरण, प्रत्यास्मरण, कल्पना ही वास्तविक सत्य है)।

**प्राणमय कोष (जैविक आवश्यकताएँ)**–शारीरिक स्वास्थ्य–जीव संस्थानों का विकास ही वास्तविक सत्य है।

**अन्नमय कोश (प्राथमिक आवश्यकताएँ)**–भूख, प्यास, काम आदि निम्न स्तर की पाश्विक आवश्यकताएँ ही वास्तविक सत्य है।

पंच कोषों में वर्णित चार पुरूषार्थ (अर्थ, काम, धर्म, मोक्ष) ही यदि देखा जाए तो चार वर्णाश्रमों–ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, सन्यास के अनुरूप है। इन्हें व परा, अपरा ज्ञान को सभी का अपनिषदों के पाठ्यक्रम में आधार रूप से माना गया है। शिक्षा के आरम्भिक वर्षो में छात्र को शारीरिक सुरक्षा व ब्राह्म जगत का ज्ञान देना ही अपना ज्ञान का समरूप है। तत्पश्चात् जीवन विज्ञान व मानव शास्त्र आदि विषयों का ज्ञान जो परा विद्या के अर्न्तगत आता है, इससे छात्र को आत्मविद्या प्राप्त होती है। यह आत्मज्ञान पाठ्यक्रम का अन्तिम चरण माना गया है, इसी क्रम के अनुरूप गणित, भौतिकी, रसायनशास्त्र, तकनीकी, जीवविज्ञान, मानवशास्त्र, खेलकूद, नीतिशास्त्र आदि समन्वित किये जाते हैं।

इस प्रकार पाठ्यक्रम की विषयवस्तु को विभिन्न विषयों के अध्ययन द्वारा छात्र परा और अपरा ज्ञान को प्राप्त करते थे। विभिन्न कोषों के विकास द्वारा पुरूषार्थो को प्राप्त करते थे।

### उपनिषदों के अनुसार शिक्षण विधियॉं–

**अधिगम प्रक्रिया (The Learning Process)**–उपनिषद शिक्षा व्यवस्था के गुरूकुलों से प्रायः सभी परिचित है, पर उस समय कुछ ऐसे ग्राम होते थे, जहॉं केवल पण्डित ही रहते थे। इन स्थानों को अग्राहारा कहते थे। यहॉं के पण्डितों को सारे ग्राम की आय मिलती थी ताकि वे बिना किसी अवरोध के अध्ययन–अध्यापन मे लगे रहे। यहॉं योग्य ब्राह्मण विद्यार्थियों को निःशुल्क शिक्षा दी जाती थी। यह स्थान ग्राम से बाहर अकेले स्थान पर होते थे अग्रहारा में सैंकडो विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त करने के लिए आते थे। कर्नाटक काडियोर अग्राहारा और मैसूर का सर्वजनापुरा अग्रहारा दो प्रसिद्ध स्थान विद्याप्राप्ति हेतु निश्चित व प्रसिद्ध थे।

इन अग्राहारा में अधिगम प्रक्रिया तीन सोपानों में विभक्त होती थी। यह सोपान व अवस्थाएँ भी कहलाते है–श्रवण, मनन व निद्धिध्यासन।

**शिक्षक की भूमिका (Role of Education)**–उपनिषद दर्शन में शिक्षक का बहुत महत्व है। उससे आशा की जाती है कि वह विद्यार्थी को अच्छा व्यवहार सिखायेगा जो कि धर्म का मूल मंत्र है, इसलिए शिक्षक का अत्यन्त योग्य होना आवश्यक है। शिक्षक ही विद्यार्थी को अज्ञान के अन्धकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाने वाला होता है। इसलिए उसका अत्यन्त आदर किया जाता है। ज्ञान के लिए शिक्षक का होना अनिवार्य है। कठोपनिशद के अनुसार 'न नरेणावरेण प्रोक्त एश सुविज्ञेयो बहुधा चिनयमानः' अर्थात् शिक्षक तथा विद्यार्थी का संबंध पिता एवं पुत्र की भॉति होता है। शिक्षक विद्यार्थी से प्रेम करता है वह उसके आचरण पर नियंत्रण भी रखता है। उसकी बीमारी में उसकी सेवा भी करता है।

**विद्यार्थी (Student)**–विद्यार्थी के लिए उपनिषद् में आचरण की विधियॉ स्पष्ट रूप से दी गई है। सर्वप्रथम यह आवश्यक माना गया है कि विद्यार्थी में सीखने की लगन हो, बिना लगन वाला विद्यार्थी कुछ नहीं सीख सकता। विद्यार्थी का शिक्षण के द्वारा चरित्र का उत्थान करना आवश्यक है। शिक्षा का मुख्य उददेश्य चरित्र निर्माण है। बुद्धि का उचित विकास बिना चरित्र के विकास के संभव नहीं है। इसलिए विद्यार्थियों से आशा की जाती है कि वे ज्ञानार्जन के साथ–साथ चरित्र का विकास भी करते रहें। अपने गुरू की सेवा उनमें अच्छे गुणों का विकास होना अनिवार्य समझा जाता है। विद्यार्थी को इन्द्रिय संयम द्वारा उचित कर्तव्यों का पालन करते रहना चाहिए व ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर विद्यार्जन को अपना परम लक्ष्य मानना चाहिए। 'विद्या' से तात्पर्य छात्र का ज्ञान, विज्ञान, सीखना, शिक्षा तथा दर्शन इत्यादि है। ज्ञान को हमारे दार्शनिक 'मनुष्य की तीसरी ऑंख' कहते है, जो उसे अपने सब कार्यो में सूझ देता है। व्यक्ति को किस प्रकार कार्य करना है, इसकी विद्या देता है।

**सांराश (Summary)**–उपनिषद शिक्षा का संबंध किसी इतिहास के अनुबंधित/विशेष समय की सीमा से नहीं है। यह शिक्षा तो सार्वभौमिक शिक्षा के रूप में है, जो आगे आने वाले समय में भी प्रयोग की जायेगी क्योंकि–

1. इस शिक्षा के समस्त पहलुओं का संबंध आत्मा/आत्मन् अथवा स्वयं से संबंधित है।
2. यह शिक्षा मानव जीवन के विभिन्न सोपानों को पंच कोषो के अन्तर्गत वर्णित करती है। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय

व आन्नद कोषों को वर्णन व विकास, मानव जीवन के क्रमित विकास के साथ चरम लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक है।

3. उपनिषद शिक्षा व्यवस्था आज के संदर्भ में शिक्षा के उददेश्यों का उपयुक्त वर्गीकरण करती है, आज भी हमें जीविकोपार्जन, उत्तम स्वास्थ्य, बौद्धिकता, ज्ञान, तत्वज्ञान एवं नैतिकता के विभिन्न पहलूओं के संदर्भ में शिक्षा के उददेश्यों को प्राप्त कर सफल जीवन जीना है। उपनिषदीय शिक्षा इन उददेश्यों को प्राप्त करने में सहायक है।
4. शिक्षा के पाठयक्रम में विषय वस्तु में परा–अपरा का ज्ञान व उनसे संबंधित पुरूषार्थ एवं विषयों का ज्ञान, छात्र को न केवल विकसित करते हैं, अपितु उसे चेतन, आत्मोव्रत आत्मन् के प्रति उन्नत रूप प्राप्त करने में सहायक हैं, जो आज के युग में भी आत्म शांति से भरपूर जीवन जीने की प्रेरणा देता हैं।
5. पाठ्यक्रम की विषय वस्तु को छात्र के लिए बोधगम्य बनाने हेतु जो विधियॉ उपनिषदों में वर्णित हैं, उनका वहीं व विकसित स्वरूप आज भी शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया को सरल व प्रभावशाली बनाने में सफल सिद्ध हो रहा है। व्याख्या विधि, सूत्र प्रणाली, संश्लेषण, वाद–विवाद, कहानी विधि व तारतम्य प्रणाली आदि के साथ स्वतः शिक्षण या स्वतः अन्वेषण विधि आज की प्रगतिशील शिक्षण संस्थाओं का नारा है।
6. उपनिषद् शिक्षा में प्रयोग की गई अधिगम प्रणालियॉ भी छात्रों की रूचियो, योग्यताओं एवं अभिरूचियों के अनुरूप थी। वे छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायक थी।
7. अनुशासन का सकारात्मक दृष्टिकोण छात्रों को स्वअनुशासन के प्रति प्रेरित करता था। यह छात्रों के आत्म प्रत्यय के विकास में सहायता देता है। दण्ड का प्रयोग कभी–कभी करने से छात्रों में बदले की भावना एवं विरोध अभिवृत्ति पनपने नहीं पाती थी।
8. छात्र–शिक्षक सम्बंध भी उपनिषदीय शिक्षा के अनुसार आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। शिक्षक एक पथ प्रदर्शक, मित्र एवं

परामर्शदाता होने के साथ–साथ एक आदर्श अभिभावक की भूमिका भी निभाते हैं, जो के उचित विकास के लिए अन्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है।

9. अग्रहारा में शिक्षण–अधिगम व्यवस्था, शिक्षण व अधिगम हेतु आदर्श वातावरण प्रस्तुत करते हैं। यह आजकल के विश्वविद्यालयों की भूमिका निभाते है। जहॉ छात्र अपने जीवन लक्ष्यों की प्राप्ति करते हैं और एक सफल जीवन व्यतीत करते हैं।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि वैदिक/उपनिषद् शिक्षा/वैदान्तिक शिक्षा, छात्र–शिक्षक संबंधों को आदर्शरूप में प्रस्तुत करती है। छात्रों को वाद–विवाद करने व प्रश्न पूछने की पूर्ण स्वतंत्रता प्रदान करती है। इस शिक्षा में शैक्षिक उददेश्य, पाठ्यक्रम, शिक्षण विधियॉ, ज्ञान क प्रकार आदि सभी एक दूसरे से संबंधित हैं। यह शिक्षा छात्रों में आत्म प्रत्यय का विकास करती है।

## सन्दर्भ सूची–

1. पाण्डे, (डॉ) रा.श. उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक, आगराः अग्रवाल प्रकाशन.
2. सक्सेना, (डॉ) सरोज, शिक्षा के दार्शनिक व सामाजिक आधार. आगराः साहित्य प्रकाशन.
3. मित्तल, एम.एल. (2008). उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक, मेरठः इण्टरनेशनल पब्लिशिंग हाउस.
4. शर्मा, रा.ना. व शर्मा, रा.कु. (2006), शैक्षिक समाजशास्त्र, नई दिल्लीः एटलांटि पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स.

**जीवन वृंत**

**नामः संजय शर्मा 'वत्स'**

**जन्म** :- 20 मई 1979, रुड़की, जिला-हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

**पिता का नाम** :- स्व० डॉ. यादवेन्द्र नाथ शर्मा

**माता का नाम** :- श्रीमती कौशल्या शर्मा

**शिक्षाः**- बी एस.सी.(बायो), परास्नातक (एम.ए.) (समाजशास्त्र, राजनीति विज्ञान, शिक्षा शास्त्र), बी.एड, विशिष्ट बी.टी.सी., पी.जी. डी. सी.ए. (मा. ला. पत्रकारिता वि.वि. भोपाल), आईजी डी. (बॉम्बे), संस्कृत संभाषण प्रवेशिका, व्यक्तित्व परिष्कार, सर्टीफिकेट कोर्स (देव संस्कृति वि.वि. हरिद्वार) वर्ष 2009 से उत्तराखण्ड शिक्षा विभाग में राजकीय शिक्षक ।

**साहित्यिक कार्य :-**

**प्रकाशन** : देश-विदेश की प्रमुख पत्र-पत्रिकाओं यथा दैनिक जागरण, अजीत समाचार, पब्लिक इमोशन, पंजाब केसरी, शाह टाइम्स आदि प्रमुख दैनिक समाचार पत्रों व पत्रिकाओं में लेख, संस्मरण, समीक्षा और यात्रावृत्त आदि का प्रकाशन। पुस्तक दीवार पत्रिका (सं-महेश पुनेठा), पर्यावरण मित्र (सं- इं०शेखर यादव) भाषा शिक्षण (विविध विमर्श) सं०: प्रसाद राव जामि, , पर्यावरण अध्ययन (सं. प्रसाद राव जामि)में आलेख प्रकाशन।

**प्रसारण** : आकाशवाणी केन्द्र देहरादून से वार्ता का प्रसारण।

**सम्पादित पुस्तक** : 1. निवेधा : शिक्षा का इंद्रधनुष (आईएसबीएन युक्त पुस्तक का संपादन)2. उद्घोष : शिक्षा का नया सवेरा (आईएसबीएन युक्त पुस्तक का संपादन)

**संस्थापक सदस्य** :- स्वत : स्फूर्त नवाचारी शिक्षकों के स्वैच्छिक समूह ''उदघोषः शिक्षा का नया सवेरा'' का 23 मई, 2020 से संस्थापक सदस्य। प्राथमिक शिक्षा के क्षेत्र में गुणात्मक बदलावों, आनन्ददायी शिक्षण एवं नवाचारों की बाबत [illegible] भर में अभियान का नेतृत्व। अखिल भारतीय स्तर के शैक्षिक विमर्श एवं शिक्षक सम्मान समारोह का प्रतिवर्ष आयोजन बतौर कार्यक्रम संयोजक किया जाता हैं।

**सम्मान एवं प्रशस्ति -**

- **बेस्ट टीचर्स एवार्ड**-2017, अविष्कार फाऊंडेशन, कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
- **राष्ट्र रत्न एवार्ड**-2017 प्रतिमा रक्षा सम्मान समिति, करनाल (हरि०)
- **विद्यावाचस्पति**, (2018) विक्रमशिला हिन्दी विद्यापीठ, भागलपुर, बिहार (22वॉं अधिवेशन उज्जैन 13-14 दिसंबर 2018)

मूल्य : १२००.०० रूपये

ISBN 978-93-49496-16-3

**जे.टी.एस. पब्लिकेशन**
बी-508 गली नं.17,विजय पार्क,दिल्ली -110053
मो. 08527460252,9990236819
ई मेल : jtspublications@gmail.com
ब्रांच ऑफिस : ए-9 नवीन इनक्लेव गाजियाबाद,
उत्तर प्रदेश, पिन -201102