उपनिषदों में प्रस्तुत मानव विकास की संकल्पना

शोधार्थी
योगेशकुमार मो. गोराने
चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी
छ–५, गांधीनगर, गुजरात

मार्गदर्शक
डॉ राकेश पटेल
चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी
छ–५, गांधीनगर, गुजरात

1. प्रस्तावना :

मननात् मनुष्य : । अर्थात् मनन करने के कारण ही मनुष्य कहलाता है। मनुष्य की मनन शक्ति का आधार मन और बुद्धि हैं। मनुष्य की मनन – वैचारिक शक्ति के कारण ही मानव विकास संभव हो पाता है। लेकिन जब मनुष्य की यह विचार प्रणाली स्व (आत्मा) से शुरू होकर सर्वस्व (ब्रह्म) तक विस्तारित होती है, वास्तव में तभी मनुष्य को विकसित कहा जा सकता है। मनुष्य का संपूर्ण विकास अर्थात् मानव जीवन की सार्थकता 'यद् गत्वा न निवर्तन्ते ।'(श्रीमद्भगवद्गीता, 15.6) ऐसे परम पद को प्राप्त करना ही है। मनुष्य के इस यथार्थ विकास का मार्गदर्शन ऋषिओ के दर्शन – उपनिषदों में प्राप्त होता है। प्रस्तुत शोधपत्र 'उपनिषदों में प्रस्तुत मानव विकास की संकल्पना' में उपनिषदों के आधार पर मानव विकास के विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

2. उपनिषदों का परिचय एवं महत्व:

2.1. उपनिषदों का सामान्य परिचय:

उपनिषद मानव जाति की सत्य की खोज के इतिहास के साक्षी हैं। उपनिषद ही विश्व के संपूर्ण तत्त्वचिन्तन का आदिस्रोत हैं। उपनिषदों के महत्व के कारण ही अमेरिकी दार्शनिक व्हाइटहेड पश्चिम के संपूर्ण दर्शन को 'उपनिषदों का पादलेख' कहते हैं, गोल्डस्टकर उपनिषदों को ''The basis of the enlightened faith of India'' कहतें हैं, जबकि डॉयसन उपनिषदों को भारतीय ज्ञान के वृक्ष के अनमोल पुष्प कहते हैं । (पटेल (1990) पृष्ठ 295)

वेदों का अंतिम भाग होने के कारण उपनिषदों को 'वेदांत' कहा जाता हैं। 'वेदांत' शब्द 'वेद + अन्त' से बना है। इसका अर्थ विद्वानों ने 'वेदों का अंत' अर्थात् 'वैदिक साहित्य के अंत में आने वाला साहित्य' सूचित किया हैं ।

उपनिषद समस्त विश्व साहित्य एवं दर्शनशास्त्र का आधार हैं। उपनिषदों में गुरु की निश्रा में विनम्र होकर गुरुमुख से प्राप्त होनेवाले ब्रह्मज्ञान का मार्गदर्शन है। इसीलिए उपनिषदों का सर्व सामान्य अर्थ है 'गुरु के पास जाकर, एकांत में, उनके साथ बैठकर सीखनेकी विद्या' होता हैं । व्युत्पत्ति के अनुसार, 'उपनिषद' शब्द

का अर्थ 'उप – पास, नि – निष्ठपूर्वक, सद् – बैठना' के अनुसार ' निष्ठपूर्वक गुरु के पास बैठकर प्राप्त की गई विद्या' होता है।

उपनिषद धर्म, दर्शन और काव्यत्व का सुंदर मिश्रण हैं। प्राचीन काल से भारतीय दर्शन को समृद्ध करने वाले उपनिषदों की प्राचीनता के कारण ही उनकी सही संख्या विषयक मतमतांतर है । वर्तमान में प्राप्त उपनिषदों की संख्या 250 से अधिक है। ईशोपनिषद से लेकर अल्लोपनिषद तक प्राप्त उपनिषदों के कारण उपनिषदों की सटीक संख्या निर्धारित करना कठिन है, लेकिन भारतीय विद्वानों द्वारा स्वीकृत 108 उपनिषदों में से निम्नलिखित 10 उपनिषदों को प्रमुख उपनिषदों के रूप में स्वीकार किया गया है :

ईश केन कठ प्रश्न मुण्ड माण्डूक्य तित्तिरी ।

ऐतेरेयं च छान्दोग्यं बृहदारण्यकं तथा ।।
(मुक्तिकोपनिषद,1.30)

ये दस उपनिषद हैं (1) ईश (2) केन (3) कठ (4) प्रश्न (5) मुंड (6) माण्डूक्य (7) तैत्तिरीय (8) ऐतरेय (9) छान्दोग्य (10) बृहदारण्यक

2.2. उपनिषदों का महत्व:

उपनिषदों के सिद्धांत शाश्वत और स्थल या काल से असीम हैं। उपनिषदों का अध्ययन आधुनिक मनुष्य को भारतीय दर्शन के शाश्वत सिद्धांतों से परिचित होने में सहायक होता है। ज्ञान और भाव का समन्वय करने वाले ऋषियों के दिव्यदर्शनरूप उपनिषदों के अध्ययन से आधुनिक मनुष्य अतीत की बेड़ियों को पार कर के, वर्तमान को यथायोग्य समझ के, भविष्य के लिए सज्ञ हो सकता है। उपनिषद सभी प्रकार के मानवीय प्रश्नों – आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक के निराकरण के लिए समर्थ मार्गदर्शक हैं।

हर युग में मनुष्य सांसारिक दुखों से संतप्त होकर परम शांति और शाश्वत सुख की तलाश में रहा है। शाश्वत सुख की प्राप्ति ही मानव स्वभाव है। आधुनिक समय में, प्रौद्योगिकी और भौतिक संपदा की प्रगति के कारण मनुष्य ईश्वर के समकक्ष होने का प्रयास कर रहा है, फिर भी शाश्वत शांति – परम शांति की खोज आज भी उतनी ही अतृप्त है जितनी कि आदिम मनुष्य की थी। उपनिषदों के ऋषि ब्रह्मतत्व या स्वरूप की पहचान के लिए निरंतर प्रयासरत थें। आज का मनुष्य भी यथार्थ स्वरूप को पहचानने के लिए उतना ही उत्सुक है। परंतु भौतिकवाद के अत्याभ्यास के कारण ही साम्प्रत मनुष्य को 'अहं ब्रह्मास्मि' (बृहदारण्यक उपनिषद, 1.4.10 – यजुर्वेद) स्वरूप तक पहुंचने में कठिनाई का अनुभव होता है। उपनिषद भौतिकता और आध्यात्मिकता का सामंजस्य स्थापित करके मनुष्य के यथार्थ स्वरूप को पहचानने में मदद करते हैं। यही कारण है कि देवी पवित्रा कहती हैं कि यद्यपि उपनिषद भारतीय मिट्टी का सर्जन हैं, किन्तु उपनिषदों की यथार्थता सार्वभौमिक है :S

"Though Upanishads were written in Indian soil their importance and significance could be felt by the scholars all over the world." (Devi Pavitra. 1993)

3. उपनिषदों में मानव विकास:

वसुधैव कुटुम्बकम् । (महोपनिषद, 6.71) की भावना को विस्तारित करने वाली भारतीय संस्कृति के आधार स्तम्भ उपनिषद हैं । उपनिषद सर्वव्यापी, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान – ईश तत्त्व के नि:श्वासरूप वेदों का अंतिम भाग तथा ऋषियों का दर्शन हैं । उपनिषदों में मनुष्यत्व और आध्यात्मिकता का मिश्रण हैं। उपनिषदों की आध्यात्मिकता मनुष्यत्व और संतुलित बौद्धिकता की नींव पर आधारित है। उपनिषदों के दार्शनिक सिद्धांतों के गर्भ में मनुष्यत्व निर्माण के लिए आवश्यक आध्यात्मिकता निहित है। उपनिषद एक या दूसरे रूप में आध्यात्मिक उत्कृष्टता की अनुभूति को ही दर्शाते हैं। उपनिषदों की आध्यात्मिकता केवल कर्मकांड या बाह्याडम्बर नहीं है, किन्तु सम्पूर्ण तार्किक, कारणाधित और आचरणीय है। अर्थात् उपनिषद के ऋषियों का आध्यात्मिकता का अनुमोदन केवल बौद्धिक आडम्बर नहीं, किन्तु आनुभविक तर्क तथा यथार्थ अनुभव है। जो विचार और व्यवहार से मानव विकास का मार्ग प्रशसत करता है। अत: उपनिषद मनुष्य के समग्र विकास का मार्गदर्शन करने वाला यद्यपि प्राचीन किन्तु अर्वाचीन तत्त्वज्ञान है।

न हि वित्तेन तर्पणीयो मनुष्य: । (कठोपनिषद. 1.27) मनुष्य केवल भौतिक संपदा से संतुष्ट नहीं होता है। तथापि आधुनिक युग में भौतिकता के प्रति अंधी दौड़ चल रही है। फलस्वरूप समाज में यह मान्यता दृढ़ होती जा रही है कि अध्यात्म या आत्म–कल्याण का अर्थ केवल कर्मकाण्ड या बाहरी दिखावा है; तर्क और कारण जैसे आध्यात्मिकता के महत्वपूर्ण पहलुओं का महत्व कम है।

उपनिषद आध्यात्मिकता के आधार पर ही मानव विकास दर्शाते हैं। उपनिषद भौतिकता के साथ–साथ मानव जीवन के प्रत्येक पहलू का महत्व को स्वीकार करते हैं। उपनिषदों के तत्त्वज्ञान के अनुसार केवल भौतिक प्रगति या भौतिक विकास ही पूर्ण विकास नहीं है, भौतिक प्रगति विकास का एक अंश मात्र है। उपनिषद आध्यात्मिक विकास के आधार पर ही मानव विकास के महत्व को स्वीकार करते हैं। अत: मनुष्य के यथार्थ स्वरूप – आत्म–साक्षात्कार या स्वानुभूति ही विकास की चरम अवस्था है।

संक्षेप में विकास अर्थात् जीव से शिव होने की सातत्यपूर्ण प्रक्रिया। आधुनिक मनोवैज्ञानिक भी इसी दृष्टिकोण से विकास व्याख्या करते हुए कहते हैं कि विकास गर्भाधान से (अंतिम) दहन तक की सातत्यपूर्ण प्रक्रिया है:

(Human) Development can be defined as systematic changes and continuities in the individual that occur between conception and death, or from "womb to tomb." Development entails many changes; by describing these changes as systematic, we imply that they are orderly, patterned, and relatively enduring-not fleeting and unpredictable like mood swings. Development also involves continuities, ways in which we remain the same or continue to reflect our past selves. (Dave.2016. p.33)

विकास व्यवस्थित एवं सातत्यपूर्ण परिवर्तन है। यह परिवर्तन क्षणिक, आवेगिक या अप्रत्याशित रूप से नहीं होता किंतु मनुष्य के जन्म से लेकर मृत्यु तक निरंतर होता रहता है। तदनुसार, विकिपीडिया मानव विकास की निम्नलिखित परिभाषा देता है:

Human development refers to the biological and psychological development of the human being throughout the lifespan. It consists of the development from infancy, childhood, and adolescence to adulthood. (Wikipedia)

अर्थात्, विकास में मनुष्य के पूरे जीवन काल में होनेवाला शारीरिक (जैविक) और मनोवैज्ञानिक विकास शामिल है । मानव विकास शैशवावस्था, बचपन और किशोरावस्था से वयस्कता तक का विकास है।

हालाँकि, आधुनिक मनोवैज्ञानिकों की विकास की अवधारणा बाह्य परिवर्तन तक ही सीमित हैं। लेकिन उपनिषदों के अनुसार विकास केवल उपर्युक्त चरणों से सूचित बाहरी परिवर्तन ही नहीं है, किन्तु जीवात्मैक्य है। अतएव उपनिषद विकास के विभिन्न चरणों में आध्यात्मिकता को महत्वपूर्ण मानते हैं। संक्षेप में कहा जा सकता है कि उपनिषदों का तत्त्वज्ञान अध्यात्म के माध्यम से जीवन के इति कर्तव्य को प्राप्त करने की शक्ति प्रदान करता है। इसीलिए विद्वानोंने उपनिषदों को मनुष्य के संपूर्ण विकास के मार्गदर्शक कहे हैं:

The Upanishad contents also uphold the concept of Human Development considering the idealistic, pragmatic and existentialist beliefs and it is an integration of thinking for understanding human development. (Dave.2016)

इस प्रकार, मानव विकास के लिए उपनिषदों का महत्व विषयक उपर्युक्त चर्चा को ध्यान में रखते हुए उपनिषदों के तत्त्वज्ञान के आधार पर विकास के निम्नलिखित आयामों को समझने का प्रयास करें।

3.1. शारीरिक विकास:

शरीरमाध्यं खलु सधानम् । (कालिदास.कुमारसंभवम्) चूँकि शरीर धर्म (प्रत्येक भौतिक उपलब्धि) की प्राप्ति का साधन है, इसलिए शरीर का वर्धन – संवर्धन (साधना) आवश्यक है । तन की तंदुरस्ती और मन की दृढ़ता ही प्रगति का आधार है। शारीरिक विकास मानसिक विकास का प्रेरक–पोषक है। उपनिषदों के मंत्रों में शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व के साथ–साथ शरीर के अंगों के व्यवस्थित प्रबंधन के महत्व को भी दर्शाया गया है। शारीरिक स्वास्थता के परिणामस्वरूप ज्ञानात्मक विकास भी संभव होता है। इसलिए केनोपनिषद के ऋषि कहते है:

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं ब्रह्मौपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ (केनोपनिषद)

केनोपनिषद का यह शांति मंत्र शरीर के प्रत्येक अंग के उचित प्रबंधन के माध्यम से शारीरिक विकास की व्याख्या करता है। साथ ही यह मंत्र शारीरिक विकास के दो स्तंभों – शारीरिक और भावनात्मक विकास की ओर इशारा करता है ।

ऐतरेय उपनिषद में गर्भवती स्त्री के गर्भ में भ्रूण के विकास का वर्णन प्राप्त होता है। जो वास्तव में जन्म से पहले से ही मनुष्य के शारीरिक विकास का ध्यान रखने का सुझाव देता है। यही कारण है कि भारतीय संस्कार प्रणाली में जन्मपूर्व के संस्कारों को भी सम्मिलित किए गए है।

तैत्तिरीय उपनिषद शारीरिक विकास के लिए अन्नमयकोश के महत्व को बताता है। छांदोग्य उपनिषद प्राणमयकोश में अंतर्निहित शारीरिक विकास का स्वीकार करता है। जिसमें प्राणमयकोश के विकास के माध्यम से वाक्, मन, चक्षु और क्षोत्र के विकास को समझाकर मनुष्य के शारीरिक विकास के महत्व को समझाया गया है।

संक्षेप में, उपनिषद प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से शारीरिक विकास के महत्व को स्वीकार करते हैं और विकास का प्रारम्भ जन्म से पूर्व (गर्भावस्था) से मानने का उपदेश देते हैं। तदनुसार शारीरिक विकास केवल शरीर के अंगों का बाह्य विकास नहीं है अपितु मानसिक और भावनात्मक विकास का समन्वय है।

3.2. बौद्धिक विकास:

बौद्धिक विकास का अर्थ है मन और बुद्धि का विकास। वैचारिक या तार्किक प्रक्रियाओं का उर्ध्वीकरण बौद्धिक विकास हैं । उपनिषदों के अनेक मंत्रों में बौद्धिक विकास का महत्व को स्वीकार किया गया है। बौद्धिक विकास शारीरिक विकास की नींव पर ही अवलंबित है।

केनोपनिषद मानसिक–बौद्धिक विकास के महत्व को स्वीकार करते हुए कहता है कि मन स्वभावतः चंचल है। उस चंचल मन से ब्रह्म की प्राप्ति नहीं हो सकती। (केनोपनिषद, 1.5, 2.2, 2.4, 4.7) इस प्रकार केनोपनिषद मन की चंचलता पर नियंत्रण करने को मानसिक विकास की पहली सीढ़ी मानता है।

कठोपनिषद में बुद्धि को मन और इंद्रियों का मार्गदर्शक कहा है। मन भावनाओं का उद्गम स्थान है। भावनाएँ मनुष्य की वैचारिक तरंगे हैं। सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति को उन्नति की ओर ले जाती हैं, नकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति को अध:पतन की ओर ले जाती हैं। भावनाएँ ही सामाजिक संबंधों का भी आधार हैं, अधिकांश मानवीय गतिविधियाँ भावनाओं पर आधारित होती हैं। उपनिषद भावनाओं के महत्व को स्वीकार करते हैं, भावनाओं को संतुलित करते हैं और उसके उत्थान का मार्गदर्शन करते हैं। (कठोपनिषद्, 1.2.4, 1.2.24, 1.3.6, 1.3.13)

ईशोपनिषद बौद्धिक विकास का महत्व बताता है। ईशोपनिषद के मंत्र 1,2,6,10 में ऋषि कहते हैं कि सकारात्मक भावनाएं दुखों को दूर कर भावात्मक संतुष्टि प्रदान करती हैं।

मुंडकोपनिषद के मंत्र 1.2.8, 3.2.6 बौद्धिक विकास के महत्व को बताते हैं। बौद्धिक विकास का अर्थ है सत्य और ज्ञान का समन्वय । प्राय: अज्ञान यथार्थ ज्ञान जैसा प्रतीत होता है। अत: अज्ञान और यथार्थ ज्ञान के अंतर को समजकर वतर्न करना ही बौद्धिक विकास है।

ऐतरेय उपनिषद मन और विचार के समन्वय की स्वीकृति के माध्यम से बौद्धिक विकास की व्याख्या करता है। (ऐतरेय उपनिषद, 1.1.1, 3.1.1, 3.1.2.)

इस प्रकार, उपनिषदों में गुरु–शिष्य संवाद के माध्यम से बौद्धिक विकास की विस्तृत चर्चा की गई है। तदुपरांत उपनिषदों की अनूठी शैली के अनुसार, उपनिषद न केवल उपदेश देते हैं किंतु किसी बात को समझाने के लिए आचरण का मार्गदर्शन भी करते हैं। इसीलिए बौद्धिक विकास के महत्व को समझाने के लिए ऋषि आचरणयुक्त उपदेश पर भी जोर देते हैं।

3.3. सामाजिक विकास:

मनुष्य सामाजिक प्राणी हैं। आदर्श सामाजिक जीवन के लिए मनुष्य के सद्गुणों की अपेक्षा है। ये सद्गुण या सकारात्मक सामाजिक मूल्य ही मानव जीवन की सफलता में सहायक होते हैं। इसलिए (तैतिरीय उपनिषद 1.11) उपनिषद सु–आचरण का उपदेश देकर सामाजिक मूल्यों के महत्व पर जोर देते हैं। जैसे,

सत्यं वद ।

घर्मं चर ।

स्वाध्यायान् मा प्रमदः।

मातृदेवो भव ।

पितृदेवो भव ।

आचार्यदेवो भव ।

अतिथिदेवो भव ।

उपर्युक्त शिक्षाएँ एक उचित और सुविकसित सामाजिक जीवन का मार्गदर्शन करती हैं। इसलिए (बृहदारण्यक उपनिषद 1.4.14) जैसे उपनिषद न केवल मनुष्यों के अपितु प्राणीमात्र के सुख की कामना करते हुए सुविकसित सामाजिक जीवन की परकाष्ठा दर्शाते हैं।

इस प्रकार विभिन्न उपनिषदों के मंत्र विकसित सामाजिक एकता को उद्घाटित करते है और उसके लिए आवश्यक सद्गुणों के महत्व को भी प्रकट करते हैं। उपनिषद न केवल शुष्क उपदेश देते हैं किंतु सद्गुणों के आचरण पर जोर भी देते हैं। क्योंकि सामाजिक एकता से ही मनुष्य जीवन के चरम लक्ष्य – ब्रह्म को प्राप्त कर सकता है। अत: कहा जा सकता है कि मनुष्य के संपूर्ण विकास में सामाजिक विकास भी महत्वपूर्ण है।

3.4. पर्यावरणीय विकास:

पर्यावरण मानव जीवन का अभिन्न अंग है। मानव जीवन की सामाजिक, आर्थिक अथवा आध्यात्मिक गतिविधियों का आधार पर्यावरण ही हैं। विभिन्न उपनिषद (ईशोपनिषद् 1,17) (कठोपनिषद्, 1.1.6, 1.1.17) (केनोपनिषद्, 3.5 से 3.11) के मंत्र पर्यावरण के साथ मनुष्य के संबंध को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं। वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी, आकाश आदि पंच तत्त्व मानव जीवन के महत्वपूर्ण तत्त्व हैं। उपनिषद के संपूर्ण ज्ञान का आधार पर्यावरण है। 'उपनिषद' शब्द का सामान्य अर्थ है 'गुरु के पास जाकर, उनके साथ एकांत में बैठकर प्राप्त करने की विद्या'। व्युत्पत्ति के अनुसार, 'उपनिषद' शब्द का अर्थ भी 'उप – निकट, नि – निष्ठापूर्वक, सद् – बैठना है', जिसका अर्थ है 'गुरु के समीप जाकर एकांत में निष्ठापूर्वक बैठकर विद्या प्राप्त करना'। यहां वर्णित 'एकांत' का अर्थ है प्रकृति की गोद में वनों का एकांत। अत: उपनिषद और पर्यावरण परस्पर पूरक हैं। यही पर्यावरण मानव जीवन का आधार है। इस प्रकार मानव विकास के एक अंश के रूप में उपनिषद पर्यावरण के विकास को भी महत्व देते हैं।

4. निष्कर्ष:

मानव विकास से जुड़े विभिन्न पहलू जैसे शारीरिक विकास, बौद्धिक विकास, सामाजिक विकास, पर्यावरणीय विकास, आध्यात्मिक विकास, भावनात्मक विकास, शैक्षिक विकास आदि का मार्गदर्शन विभिन्न उपनिषदों में प्राप्त होता है। 'उपनिषदों में प्रस्तुत मानव विकास की संकल्पना' शीर्षक के तहत इस शोध पत्र में मुख्य उपनिषदों के आधार पर मानव विकास के विभिन्न पहलुओं पर केवल संक्षेप में चर्चा की गई है। विस्तार भय से कहीं तो सिर्फ केवल नामोल्लेख ही किये गये हैं, जिससे शोध प्रवृत्ति में अधिक जागृतता आए ऐसी आशा है।

प्राचीन एवं अर्वाचीन विद्वान उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत को भी मनुष्य के सर्वांगीण विकास की सर्वोत्तम विधि के रूप में प्रस्तुत करते हैं। क्योंकि उपनिषद प्राचीन काल से ही मानव जाति के मार्गदर्शक रहे हैं और रहेंगे। इस प्रकार, आध्यात्मिकता की आधारशिला पर मानव जीवन के उत्कर्ष की इमारत खड़ी करने में उपनिषदों का अद्वितीय महत्व प्रदर्शित होता है।

संदर्भ ग्रंथसूचि

1. 108 उपनिषद

   सं. आचार्य शर्मा श्रीराम, शर्मा भगवती देवी, प्र. ब्रह्मवर्चस, हरिद्वार, प्र.आ. 1999

2. कल्याण : उपनिषद् विशेषांक,

   गीता प्रेस गोरखपुर, अंक–1, वर्ष–23, जनवरी–1949

3. तैत्तिरीय उपनिषद शिक्षावल्ली – आनंदवल्ली – भृगुवल्ली च शंकरभाष्यसंयुता

अनु. श्री सच्चिदानंदेंद्र सरस्वती, आध्यात्मिक ज्ञानोदय कार्यालय, होलेनरसिंघमपुरा, कर्नाटक, 2011

4. श्रीमद्भगवद्गीता

   गीता प्रेस गोरखपुर, 11वां संस्करण, खंड। 2006

5. ईशावास्योपनिषद

   आठवलेजी पांडुरंगशास्त्री, सदविचार दर्शन, निर्मल निकेतन, मुंबई, 2000

6. उपनिषद विद्या

   भाणदेव, प्र. प्रवीण प्रकाशन प्रा. लिमिटेड राजकोट, प्र. आ. 2000

7. The Upaniṣads : A Complete Guide

   Edited: Signe Cohen, Routledge and Taylor & Francis Group, London, 1st Edition 2018

8. The principal Upanishads,

   Dr. Sarvepalli Radhakrishnan, Harper Brothers Publication, New York, 1953

9. https://en.wikipedia.org/wiki/Gordon_Allport

10. India Today Web Des.(July 12, 2019). Importance of personality development. https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/importance-of-personality-development-1566504-2019-07-11