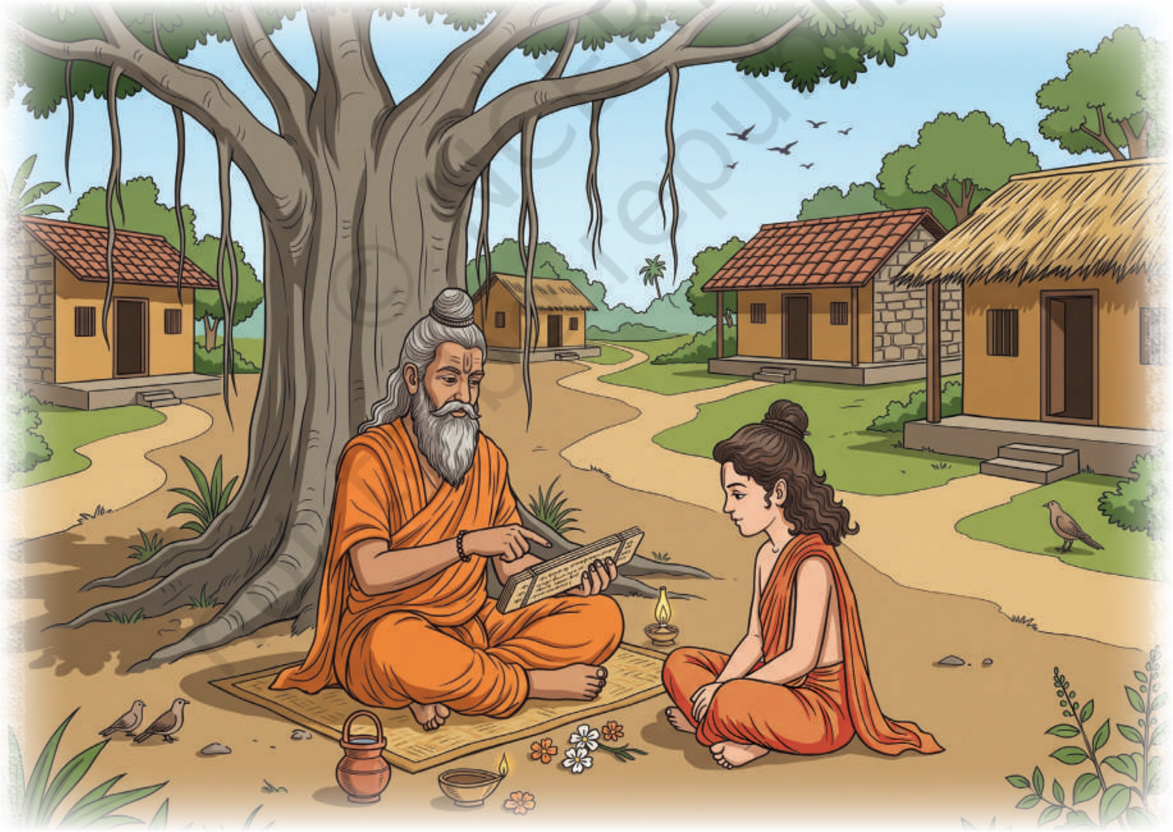
९ यादृशम् अन्नं तादृशं मनः

प्रस्तुतः पाठः *छान्दोग्योपनिषदः* षष्ठाध्यायस्य पञ्चमखण्डात् समुद्धृतोऽस्ति। पाठ्यांशे मनोविषयकं प्राणविषयकं वाग्विषयकञ्च रुचिकरं तथ्यं प्रकाशितम् अस्ति। उपनिषदि वर्णितानां गुह्यतत्त्वानां सारल्येन अवबोधार्थम् आरुणि-श्वेतकेत्वोः संवादमाध्यमेन वाङ्मनःप्राणानां परिचर्चा कृतास्ति। ऋषिकुलपरम्परायां ज्ञानप्राप्तेः त्रीणि साधनानि सन्ति। तेषु परिप्रश्नोऽपि अन्यतमं साधनम् अस्ति। अत्र गुरुसेवनपटुः शिष्यः वाङ्मनः प्राणविषयकान् प्रश्नान् पृच्छति, आचार्यश्च तेषां प्रश्नानां समाधानं करोति।



© NCERT not to be republished

श्वेतकेतुः – भगवन्! श्वेतकेतुरहं वन्दे।

आरुणिः – वत्स! चिरञ्जीव।

श्वेतकेतुः – भगवन्! किञ्चित्प्रष्टुमिच्छामि।

आरुणिः – वत्स! किमद्य त्वया प्रष्टव्यमस्ति?

श्वेतकेतुः – भगवन्! ज्ञातुम् इच्छामि इति किमिदं मनः?

आरुणिः – वत्स! अशितस्यान्नस्य यद् अणिष्ठं तन्मनः।

श्वेतकेतुः – कश्च प्राणः?

आरुणिः – पीतानाम् अपां योऽणिष्ठं स प्राणः।

श्वेतकेतुः – भगवन्! का इयं वाक्?

आरुणिः – वत्स! अशितस्य तेजसो या अणिष्ठा सा वाक्। सौम्य! मनः अन्नमयं, प्राणः आपोमयः, वाक् च तेजोमयी भवति इत्यप्यवधार्यम्।

श्वेतकेतुः – भगवन्! भूय एव मां विज्ञापयतु।

आरुणिः – सौम्य! सावधानं शृणु। मथ्यमानस्य दध्नः योऽणिमा, स ऊर्ध्वं समुदीषति, तत्सर्पिः भवति।

श्वेतकेतुः – भगवन्! भवता घृतोत्पत्तिरहस्यम् व्याख्यातम्। भूयोऽपि श्रोतुमिच्छामि।

आरुणिः – एवमेव सौम्य! अश्यमानस्य अन्नस्य योऽणिमा, स ऊर्ध्वं समुदीषति। तन्मनो भवति। अवगतं न वा?

श्वेतकेतुः – सम्यगवगतं भगवन्!

आरुणिः – वत्स! पीयमानानाम् अपां योऽणिमा स ऊर्ध्वं समुदीषति स एव प्राणो भवति।

श्वेतकेतुः – भगवन्! वाचमपि विज्ञापयतु।

आरुणिः – सौम्य! अश्यमानस्य तेजसो योऽणिमा, स ऊर्ध्वं समुदीषति। सा खलु वाग्भवति। वत्स! उपदेशान्ते भूयोऽपि त्वां विज्ञापयितुमिच्छामि यद् अन्नमयं

© NCERT not to be republished

भवति मनः, आपोमयो भवति प्राणः तेजोमयी च भवति वागिति। किञ्च यादृशमन्नादिकं गृह्णाति मानवस्तादृशमेव तस्य चित्तादिकं भवतीति मदुपदेशसारः। वत्स! एतत्सर्वं हृदयेन अवधारय।

श्वेतकेतुः – यद् आज्ञापयति भगवन्। एष प्रणमामि।

आरुणिः – वत्स! चिरञ्जीव। तेजस्वि नौ अधीतम् अस्तु (आवयोः अधीतम् तेजस्वि अस्तु)।

सर्वं शब्देन भासते

शब्दः	अर्थः	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थं लिखत
यादृशम्	यथा	जैसा	one like this	
तादृशम्	तथा	वैसा	that type	
समुद्धृतोऽस्ति समुद्धृतो + अस्ति	स्वीकृतः अस्ति	लिया है	taken from	
वर्णितगुह्यतत्त्वानाम् (षष्ठीतत्पुरुषः)	वर्णितं गुह्यं तत्त्वं येषाम्	वर्णन किया हुआ रहस्यमय तत्त्वों का	described mysterious elements	
अशितस्य	भक्षितस्य	खाए हुए का	of eaten	
अणिष्ठः	अतिशयेन अणुः, अणुतमः	अत्यन्त लघु अथवा सर्वाधिक लघु	smallest	
प्राणविषयकम् (षष्ठीतत्पुरुषः)	प्राणस्य विषयकम्	प्राण का विषयक	the subject of prana	

© NCERT not to be republished

वाग्विषयकम् (षष्ठीतत्पुरुषः)	वाचः विषयकम्	वाणी का विषयक	the subject of speech	
आरुणि-श्वेतकेत्वोः (द्वन्द्वः)	आरुणिः च श्वेतकेतुः च, आरुणिश्वेतकेतु तयोः	आरुणि ऋषि और बेटा श्वेतकेतु दोनों का	of both the sage arun and his son svetaketu	
ऋषिकुलपरम्परायाम् (तत्पुरुषः)	ऋषीणां कुलम् ऋषिकुलम्, तेषां परम्परायाम्	ऋषियों का समूह	group of sages	
गुरुसेवनपटुः	गुरोः सेवनं गुरुसेवनं, तस्मिन् पटुः	गुरु सेवा में दक्ष	skilled in the service of the master	
वाङ्मनःप्राणानाम् (इतरेतरयोगद्वन्दः षष्ठीतत्पुरुषः)	वाक् च मनश्च प्राणश्च वाङ्नःप्राणाः, तेषां	वाणी मन और प्राण इन तिनों का	of three things- speech, mind and soul	
घृतोत्पत्तिरहस्यम्	घृतोत्पत्तेः रहस्यम्	घी उत्पादन का रहस्य या क्रम	the secret or the process of ghee production	
सम्यगवगतम् (जश्त्वसन्धिः)	सम्यक् + अवगतम्	ठीक से समझा	understood properly	
मदुपदेशसारः (जश्त्वसन्धिः)	मत् + उपदेशानुसारम्	मेरा उपदेश	my preaching	

© NCERT not to be republished

यदाज्ञापयति (जश्त्वसन्धिः)	यत् + आज्ञापयति	जैसे आपका आदेश	as your order	
वाग्भवति (जश्त्वसन्धिः)	√वाक् + भवति	वाणी होती है	the existence of voice	
अन्नमयम्	अन्नविकारभूतम्	अन्न से निर्मित	made of food	
आपोमयः	जलमयः	जल में परिणत	made of water	
तेजोमयः	अग्निमयः	अग्नि का परिणामभूत	made of fire	
अवधार्यम्	अवगन्तव्यम्	समझना चाहिए	to be understood	
विज्ञापयतु	प्रबोधयतु	वर्णन करो	to explain	
भूयोऽपि	पुनरपि	फिर भी	again	
समुदीषति	समुत्तिष्ठति,	उत्पन्न होता है	to arise	
सर्पिः	घृतम्, आज्यम्	घी	butter oil	
अश्यमानस्य	भक्ष्यमाणस्य, निगीर्यमाणस्य	खाया जा रहा है	eating	
उपदेशान्ते	प्रवचनान्ते	उपदेश के बाद	at end of preaching	
तेजस्वि	तेजोयुक्तम्	तेजमान	glorious	
नौ अधीतम्	आवयोः पठितम्	हम दोनों ने पढ़ा	learned by both of us	

© NCERT not to be republished

अभ्यासाद् जायते सिद्धिः

१. एकपदेन उत्तरं लिखत—

(क) मनः अन्नस्य कीदृशः भागः?

(ख) मथ्यमानस्य दध्नः अणिष्ठः भागः किं भवति?

(ग) मनः कीदृशं भवति?

(घ) तेजोमयी का भवति?

(ङ) पाठेऽस्मिन् आरुणिः कम् उपदिशति?

(च) "वत्स! चिरञ्जीव" इति कः वदति?

(छ) अयं पाठः कस्याः उपनिषदः संगृहीतः?

२. अधोलिखितानां प्रश्नानामुत्तराणि संस्कृतभाषया लिखत—

(क) श्वेतकेतुः सर्वप्रथमम् आरुणिं कस्य स्वरूपस्य विषये पृच्छति?

(ख) आरुणिः प्राणस्वरूपं कथं निरूपयति?

(ग) मानवानां चेतांसि कीदृशानि भवन्ति?

(घ) सर्पिः किं भवति?

(ङ) आरुणेः मतानुसारं मनः कीदृशं भवति?

३. (अ) 'अ' स्तम्भस्य पदानि 'ब' स्तम्भे दत्तैः पदैः सह योजयत—

अ स्तम्भ	ब स्तम्भ
मनः	अन्नमयम्
प्राणः	तेजोमयी
वाक्	आपोमयः

© NCERT not to be republished

(आ) अधोलिखितानां पदानां विलोमपदं लिखत—

(क) गरिष्ठः

(ख) अधः

(ग) एकवारम्

(घ) अनधीतम्

४. उदाहरणमनुसृत्य निम्नलिखिते क्रियापदे 'तुमुन्' प्रत्ययं योजयित्वा पदनिर्माणं कुरुत—

यथा— प्रच्छ् + तुमुन् = प्रष्टुम्

(क) श्रु + तुमुन् = ...

(ख) वन्द् + तुमुन् = ...

(ग) पठ् + तुमुन् = ...

(घ) कृ + तुमुन् = ...

(ङ) वि + ज्ञा + तुमुन् = ...

(च) वि + आ + ख्या + तुमुन् = ...

५. निर्देशानुसारं रिक्तस्थानानि पूरयत—

(क) अहं किञ्चित् प्रष्टुम् (इच्छ् लट्लकारे) = ...

(ख) मनः अन्नमयं। (भू– लट् लकारे) = ...

(ग) सावधानं (श्रु लोट्लकारे) = ...

(घ) तेजस्वि नौ अधीतम्। (अस् – लोट्लकारे) = ...

(ङ) श्वेतकेतुः आरुणेः शिष्यः। (अस् – लट् लकारे) = ...

६. उदाहरणमनुसृत्य वाक्यानि रचयत—

यथा— अहं स्वदेशं सेवितुम् इच्छामि।

(क) उपदिशामि = ...

© NCERT not to be republished

(ख) प्रणमामि = ...

(ग) आज्ञापयामि = ...

(ङ) पृच्छामि = ...

(च) अवगच्छामि = ...

७. पाठस्य सारांशं पञ्चवाक्यैः लिखत—

....

....

....

....

....

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

१. *छान्दोग्योपनिषदः*- संक्षिप्तपरिचय

अयं पाठः *सामवेदस्य छान्दोग्यब्राह्मणस्य* अन्तर्गतायाः *छान्दोग्योपनिषदः* षष्ठाध्यायात् गृहीतः अस्ति। *छान्दोग्योपनिषद्* प्रमुखेषु दशोपनिषत्सु अन्यतमा अस्ति। अस्यां ब्रह्मविद्या, आत्मविद्या, सृष्टितत्त्वम्, गुरु-शिष्यसंवादः, नैतिकमूल्यानि च सुललितरूपेण निरूपितानि सन्ति।

२. आरुणिः श्वेतकेतुः च

आरुणिः (उद्दालकारुणिः) वैदिककालस्य विख्यातः ऋषिः आसीत्। तस्य पुत्रः श्वेतकेतुः अत्यन्तं मेधावी छात्रः आसीत्। द्वादशवर्षाणि गुरुकुले वेदान् अधीत्य सः गृहं प्रत्यागच्छत्। तस्य अहङ्कारनिवारणाय आरुणिः विविधोपमाभिः ब्रह्मविद्यां बोधितवान्। "तत्त्वमसि" इति महावाक्यमपि एतस्मिन्नेव संवादे नववारं उपदिष्टम्।

३. "यादृशम् अन्नं तादृशं मनः" इत्यस्य वैज्ञानिकदृष्टिः

उपनिषद् वदति—अन्नमयं मनः। भोजनस्य गुणः मनुष्यस्य मनोवृत्तिम् अपि प्रभावयति। आधुनिकविज्ञानमपि संतुलितं पौष्टिकमन्नं मस्तिष्कस्य कार्यक्षमतां, स्मरणशक्तिम्, एकाग्रतां च वर्धयति इति अङ्गीकरोति। अतः सात्त्विकाहारस्य महत्त्वं प्राचीनभारतीयदर्शनस्य वैज्ञानिकदृष्ट्या अपि समर्थितम् अस्ति।

© NCERT not to be republished

४. आयुर्वेदे अन्नस्य महत्त्वम्

आयुर्वेदे उक्तम्—

"आहारसम्भवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः।"

अर्थात् शरीरस्य पोषणम् आहारेण एव भवति, रोगाणामपि प्रमुखं कारणम् अनुचितः आहारः भवति। तस्माद् हितकरः, मितः, शुद्धः च आहारः स्वास्थ्यस्य मूलाधारः इति मन्यते। अरोगी कः इति प्रश्नस्य उत्तररूपेण क्वचिद् उच्यते— हितभुक् मितभुक् ऋतभुक् इति।

५. त्रयः गुणाः आहारश्च

भारतीयदर्शने आहारः त्रिविधः उच्यते—

सात्त्विकः – फलानि, दुग्धम्, शाकानि, धान्यानि मनसः शुद्धिं, शान्तिं, एकाग्रतां च जनयन्ति।

राजसः – अतितीक्ष्णम्, अम्लम्, लवणयुक्तम् अन्नं चञ्चलतां, उद्वेगं, क्रोधं च वर्धयति।

तामसः – आमिशं, पर्युषितम्, दूषितम्, अतिभारयुतम् अन्नम् आलस्यं, प्रमादं, जडतां च जनयति।

६. उपमाया महत्त्वम्

घृतोत्पत्तेः उदाहरणेन ऋषिः दर्शयति यथा दध्नः सूक्ष्मतमो भागः घृतरूपेण प्रकटते तथैव अन्नस्य सूक्ष्मतमः सारभागः मनः भवति। उपनिषदः गूढतत्त्वानि सरलदृष्टान्तैः उपमालङ्कारस्य द्वारा बोधयन्ति।

७. गुरु-शिष्यपरम्परा

भारतीयशिक्षापद्धत्यां केवलं पाठस्मरणं न, अपितु प्रश्नोत्तरपद्धतिः, जिज्ञासा, मननम्, अनुभूतिः च ज्ञानस्य आधाराः आसन्। श्वेतकेतुः पुनः पुनः प्रश्नान् पृच्छति, आरुणिश्च धैर्येण समाधानं करोति। अयं संवादः आदर्शगुरु-शिष्यसम्बन्धस्य उत्कृष्टम् उदाहरणम् अस्ति।

८. आधुनिकजीवने सन्देशः

अद्यतनजीवने जङ्क-फूड् इति, अत्यधिकप्रक्रियायुक्तभोजनम्, अनियमिताहारश्च सामान्याः जाताः। एषः पाठः विद्यार्थिभ्यः स्मारयति स्वस्थं शरीरम्, निर्मलं मनः, संयमितजीवनशैली च उत्तमेन आहारेण एव सम्भवति इति। अतः पौष्टिकाहारस्य शुद्धजलस्य सन्तुलितजीवनस्य च महत्त्वं सर्वैः अवगन्तव्यम्।

९. चिन्तनीयम्

"यादृशम् अन्नं तादृशं मनः, यादृशं मनः तादृशं जीवनम्।"

अतः केवलं शरीरस्य पोषणार्थम् एव न अपितु मनसः बुद्धेः चरित्रस्य च विकासार्थम् शुद्धः सात्त्विकः हितकरश्च आहारः आवश्यकः।

© NCERT not to be republished

यस्तु क्रियावान् मनुजः स विद्वान्

१. समूहचर्चा

विषयः "यादृशम् अन्नं तादृशं मनः" इति कथनस्य अद्यतनजीवने प्रासङ्गिकता।

निर्देशः

- छात्राः चतुर्षु वा पञ्चसु समूहेषु विभज्यन्ताम्।
- प्रत्येकः समूहः स्वस्थाहारस्य मानसिकस्वास्थ्ये प्रभावं चर्चयतु।
- अन्ते प्रत्येकं समूहः स्वमतं प्रस्तौतु।

२. भूमिकाभिनयः

विषयः आरुणिः श्वेतकेत्वोः संवादः

- द्वौ छात्रौ आरुणि-श्वेतकेतुरूपाभ्यां अभिनयं कुरुताम्।
- अन्ये छात्राः प्रश्नान् पृच्छन्तु।
- शिक्षकः संवादस्य मूलसन्देशं स्पष्टीकरोतु।

३. योग-ध्यानक्रिया

- अध्यापकः कक्ष्यायां पञ्चनिमेषपर्यन्तं ध्यानं कारयति। ततः शिक्षकः पृच्छतु —
- ध्यानानन्तरं अध्यापकः पृच्छति छात्रान् – इदानीं मनः कथम् अस्ति ?
- छात्राः अनुभूतविषयम् आधृत्य उत्तराणि वदेयुः।

© NCERT not to be republished

परियोजनाकार्यम्

१. गूगल आवेदनेन सर्वेक्षणम्

स्वस्थजीवनशैली आहारविषयकं सर्वेक्षणं च

सूचना: कृपया प्रत्येकं प्रश्नं सत्यतया उत्तरत।

प्रथमो भाग: सामान्यसूचनाः

- भवतः/भवत्याः नाम (ऐच्छिकम्) – लघूत्तरम्
- कक्षा – सप्तमी, अष्टमी, नवमी, दशमी
- वयः द्वादश, त्रयोदश, चतुर्दश, पञ्चदश, षोडश, सप्तदश, अष्टादश

द्वितीयो भाग: आहारसम्बद्धाः प्रश्नाः

- किं भवान्/भवती प्रतिदिनं प्रातराशं करोति?

  आम्, कदाचित्, न
- भवतः प्रियतमम् अन्नं किम्?

  फलानि, शाकानि, क्षीरम्, दधि, गृहनिर्मितम् अन्नम्, पिज्जा, बर्गरः, अन्यत्।
- सप्ताहे कतिवारं जङ्क-फूड् खादति?

  प्रतिदिनम्, ३–४ वारम्, १–२ वारम्, कदाचित्, कदापि न।
- किं प्रतिदिनं फलानि खादति?

  आम्, कदाचित्, न।
- किं प्रतिदिनं पर्याप्तं जलं पिबति?

  १ – २ किलो परिमितम्, २ – ३ किलो परिमितम्, ३ – ४ किलो परिमितम्, ४ – ५ किलो परिमितम्, ५+ किलो परिमितम्
- स्वस्थभोजनं मनसः विकासाय महत्त्वपूर्णम् इति मन्यसे किम्?

  - न सर्वथा
  - अत्यन्तम्
- भोजनानन्तरं भवतः मनः सामान्यतया कथं भवति?

  उत्साहितम् प्रसन्नम् अलसम् क्लान्तम् न जानामि

- किं भवता "यादृशम् अन्नं तादृशं मनः" इति वाक्यं पूर्वं श्रुतम् आसीत्?

  आम् न

- भवतः मते स्वस्थजीवनाय किं सर्वाधिकम् आवश्यकम्?

  स्वस्थः आहारः, नियमितः व्यायामः, पर्याप्ता निद्रा, ध्यानम्, स्वच्छता, अन्यत्

२. विज्ञानसमन्वयः

क्रिया : चित्रद्वयं निर्मीयताम् एवं च चित्रस्य अधः संस्कृतेन पञ्च वाक्यानि लिखन्तु

- स्वस्थाहारः → स्वस्थमनः
- जङ्क-फूड् इति→ अशान्तमनः

३. अधः प्रदत्तान् विषयान् आधृत्य छात्राः निबन्धं लिखेयुः

- किमर्थं माता-पितरौ स्वस्थभोजनं दातुमिच्छतः ?
- स्वस्थजीवनाय किं करणीयम्?
- आहारः कथं मनः परिवर्तयितुं शक्नोति?

४. आभासीय-प्रस्तुतीकरणम्

- छात्राः Canva, PowerPoint, अथवा Google Slides इत्यादीनां साहाय्येन "पौष्टिक-आहारः – स्वस्थं मनः" इति विषये ५–६ स्लाइडयुक्तां प्रस्तुतिं निर्मान्तु।

© NCERT not to be republished