अष्टमः पाठः

अन्नाद् आनन्दं प्रति

0902CH08

संस्कृतवाङ्मये उपनिषत्-साहित्यस्य विशिष्टं महत्त्वपूर्णं च स्थानम् अस्ति। उपनिषत्सु अनेके ज्ञानप्रदाः संवादाः सन्ति। *तैत्तिरीयोपनिषदि* समग्रजीवनविकासाय पञ्चकोषाणां महत्त्वं पितापुत्रसंवादरूपेण वर्णितम्। तादृशज्ञानप्रदसंवादानाम् अध्ययनेन बोधनेन च वयम् आत्मविकासं कर्तुं शक्नुमः। अस्मिन् पाठे वयम् पितापुत्रयोः भृगुवरुणयोः संवादं पठिष्यामः।

(एकदा ब्रह्मज्ञानाय तत्परः वरुणस्य पुत्रः भृगुः सविनयं पितरं प्रति गत्वा निवेदयति)

भृगुः अयि भोः पितः! अभिवादयेऽहं सादरम्। भगवन्! ब्रह्मविषये मयि काचिद् जिज्ञासा **वर्तते**। किं तद् ब्रह्म येन सर्वं जगदिदं सञ्चाल्यते? कृपया उपदिशतु।



वरुणः पुत्र! शुभं भूयात्। ब्रह्मज्ञानाय त्वया स्वयमेव अन्वेषणं **क्रियताम्**। यत्नः अभ्यासश्च **क्रियेताम्**। तपस्तप्यताम्। तपसैव ज्ञायते।



© NCERT not to be republished

भृगुः अस्तु तात!

(ततो भृगुः अनेकवर्षाणि तप आचरति। तपस्तप्त्वा पुनः पितरं निकषा गच्छति। पिता तं पृच्छति—)

वरुणः अयि पुत्र! त्वया किं ज्ञातम्?

भृगुः भोः पितः! **अन्नं वै ब्रह्म** इति।

वरुणः कथम् अन्नं ब्रह्मरूपेण ज्ञातम्?

भृगुः हे पितः! अन्नाद् एव प्राणिनः जायन्ते। अन्नेन एव प्राणिनः जीवन्ति। अन्नेनैव शरीरं बलं च वर्धते। अतोऽन्नं ब्रह्म इति। उच्यते हि—



आहारात् सर्वभूतानि सम्भवन्ति महीपते।
आहारेण विवर्धन्ते तेन जीवन्ति जन्तवः॥

वरुणः पुत्र! त्वया सम्यग् अवबुद्धम्। अत उच्यते— अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात् (अन्नं) सर्वौषधम् इति उच्यते। अतः कदापि अन्नं न निन्द्यात्। अन्नं सदा ईश्वरबुद्ध्या सेवताम्। कदापि अन्नं न परिहर्तव्यम्। प्रयत्नेन अन्नं बहु कुर्वीत। सर्वदा सात्त्विकं हितकारकं च आहारं सेवताम्। परं च हे वत्स! ब्रह्म ज्ञातुम् इतोऽपि यतताम्। तपः कुरुताम्।

भृगुः अस्तु तात!

(पुनःभृगुः पर्वतं गत्वा बहूनि वर्षाणि तप आचरति।
तपस्तप्त्वा पितुः समीपं गच्छति।
आगतं पुत्रं दृष्ट्वा पिता पृच्छति)

वरुणः हे पुत्र! तपसा त्वया किं ज्ञातम्?



© NCERT not to be republished

भृगुः हे पितः ! **प्राणो वै ब्रह्म** इति।

वरुणः हे भृगो ! कथं प्राणो ब्रह्म इति ज्ञातम् ?

भृगुः हे भगवन् !

प्राणो हि भूतानाम् आयुः। प्राणे शरीरं प्रतिष्ठितम्।

प्राण एव अस्माकं जीवनम्। प्राणेन विना शरीरं क्रियाशून्यं भवति। अतः **प्राणो ज्येष्ठः श्रेष्ठश्च**। तस्मात् **प्राणो वै ब्रह्म** इति विज्ञातम्।

वरुणः पुत्र ! त्वया सत्यम् **उदीरितम्। प्राणाद् एव इमानि भूतानि जायन्ते**। प्राणेन जातानि जीवन्ति। प्राणशक्त्या एव शारीरिकक्रियाशक्तेर्विकासो भवति। अत एव प्राणः सर्वथा **रक्षणीयः**। तस्मात् प्राणविकासाय प्रतिदिनं प्राणायामः **कर्तव्यः**। उक्तं हि—

यावद् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्॥

पुत्र ! भवान् तपसा प्राणतत्त्वस्य महत्त्वं ज्ञातवान्। किन्तु ब्रह्मज्ञानाय इतोऽपि कठोरं तपः **कुरुताम्**।



© NCERT not to be republished

भृगुः अस्तु पितः !

(सः पुनः बहुकालं यावद् वनं गत्वा तपश्चर्यां **कुरुते**। *तपस्तप्त्वा प्रसन्नवदनो वरुणं निकषा प्राप्नोति, वरुणः भृगुं पृच्छति —)*

वरुणः हे पुत्र ! त्वया तपसा किं **ज्ञातम्** ?

भृगुः हे तात ! मया तपसा **मनो वै ब्रह्म इति ज्ञातम्**।

वरुणः पुत्र ! कथं मनो वै ब्रह्म इति ?

भृगुः हे पितः ! मया तपसा एवम् **अनुभूतं** यद् अस्माकं मन एव सर्वकर्मणः प्रवर्तकम्। समस्तानि इन्द्रियाणि अपि मनसा सञ्चाल्यन्ते। मानवः मनसा एव सर्वं कार्यं सम्पादयति। मनसः सङ्कल्पाः, भावाः, विचाराश्च **जायन्ते**। अतो **मनो वै ब्रह्म** इति।

वरुणः हे वत्स ! त्वया सम्यग् अनुभूतं यद् मन एव सर्वमिति। अत उपनिषदि उच्यते—

काम: संकल्पो विचिकित्सा श्रद्धाऽश्रद्धा
धृतिरधृतिर्ह्रीर्धीर्भीरित्येतत् सर्वं मन एव।

वत्स ! मानवः चिन्तनशक्त्या मननशक्त्या दृढसङ्कल्पशक्त्या च सर्वं लब्धुं शक्नोति। अतो मनसः शक्तिप्राप्तये मनः सदा सत्कर्मणा **साधनीयम्**। शोकादिरहितम् उत्साहयुक्तं शान्तं च **करणीयम्**। आहारशुद्धिश्च **करणीया**। किञ्च हे पुत्र ! ब्रह्मज्ञानाय इतोऽपि **प्रयतस्व**।

भृगुः अस्तु श्रीमन् !

(पुनः भृगुः बहुकालं यावत् कठोरं तपः कुरुते, तपः कृत्वा पितुः समीपं प्राप्नोति, पिता तं पृच्छति)

वरुणः हे भृगो ! तपसा किम् अनुभूतम् ?

भृगुः हे पितः ! मया तपसा सूक्ष्मज्ञानेन च इदं ज्ञातं यद् **विज्ञानं वै ब्रह्म** इति।

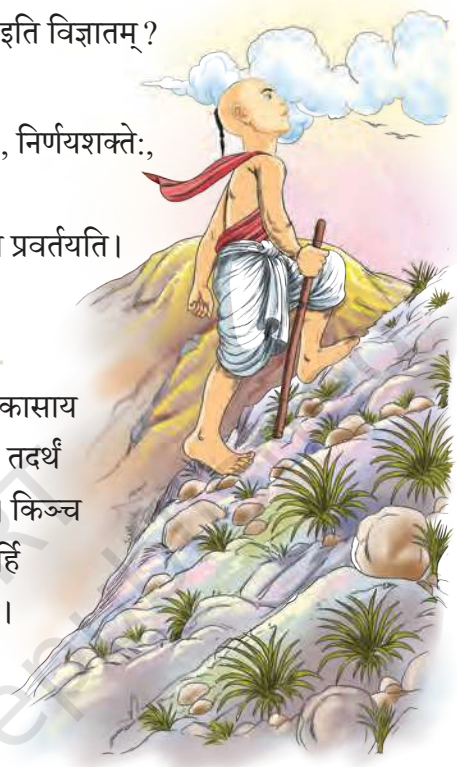
© NCERT not to be republished

वरुण: पुत्र ! किं नाम विज्ञानम् ?

भृगु: हे भगवन् ! बुद्धितत्त्वमेव विज्ञानम्।

वरुण: पुत्र ! कथं विज्ञानं (बुद्धितत्त्वम्) ब्रह्म इति विज्ञातम् ?

भृगु: हे पित: ! बुद्धितत्त्वं विना अस्माकं
बोधशक्ते:, तर्कशक्ते:, विवेकशक्ते:, निर्णयशक्ते:,
स्मृतिशक्तेश्च विकासो न भवति।
बुद्धिरेव सारथिरूपेण अस्मान् कर्मणि प्रवर्तयति।
समग्रज्ञानं बुद्धौ एव **विद्यते**।
अत एव **विज्ञानं वै ब्रह्म** इति।



वरुण: पुत्र ! सत्यं **भाषसे**। अत: बौद्धिकविकासाय
विज्ञानमयकोषस्य विकास: कर्त्तव्य:। तदर्थं
प्रतिदिनं ध्यानं योगासनं च कर्तव्यम्। किञ्च
यदि ब्रह्मण: स्वरूपं वेत्तुम् इच्छति तर्हि
इतोऽपि **प्रयतताम्, अन्विष्यतां च**।



भृगु: अस्तु श्रीमन् !

(भृगु: पुन: बहुकालं यावत् तपश्चर्यां करोति।
तपस्तप्त्वा प्रसन्नमुखेन पितु: निकटे समुपस्थितो भवति।)

© NCERT not to be republished

वरुणः भोः वत्स ! तपसा त्वया किं विज्ञातम् ?

भृगुः हे भगवन् ! अत्यन्तं सूक्ष्मचिन्तनेन तपसा च मया एवम् अवबुद्धम् **आनन्दो वै ब्रह्म** इति।

वरुणः हे पुत्र ! कथम् **आनन्दो वै ब्रह्म इति** ?

भृगुः हे पितः ! अस्माकं सर्वकर्माणि आनन्दाय भवन्ति। अस्माकं कर्मणो लक्ष्यम् आनन्दप्राप्तिरेव। आनन्देन एव प्राणिनो जीवन्ति। आनन्देन रहितं जीवनं मृत्युरूपमिति। तस्मात् **आनन्दो वै ब्रह्म** इति।



वरुणः हे वत्स ! त्वया सत्यं **प्रकटितम्**। अतः आनन्दप्राप्तये प्रतिदिनं ध्यानं योगासनं च **कर्तव्यम्**। प्राणिषु दया **कर्तव्या**। परोपकारः **कर्तव्यः**। रागः, द्वेषः, ईर्ष्या, क्रोधः, लोभः, मोहश्च **हातव्याः**। सर्वदा ईश्वरं **सेवतां** मोदतां च।

भृगुः अस्तु श्रीमन् ! तथैव आचरामि।

वरुणः हे पुत्र ! त्वं तपसा सूक्ष्मविज्ञानेन च अन्नस्य, प्राणस्य, मनसः, विज्ञानस्य, आनन्दस्य च महत्त्वं ज्ञातवान्। एतैः पञ्चभिरेव अस्माकं पूर्णविकासो भवति, अतः एते ब्रह्मपदेन व्यवह्रियन्ते। ब्रह्मणः स्वरूपं तु ततोऽपि परे अस्ति। एतानि ब्रह्मज्ञानाय द्वाराणि सन्ति। यदि एतेषां क्रमशो विकासं करिष्यसि तर्हि ब्रह्मणः स्वरूपबोधो भविष्यति। उक्तञ्च—

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।
स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः इति

भृगुः अस्तु श्रीमन् ! अनुगृहीतोऽस्मि।

© NCERT not to be republished

सर्वं शब्देन भासते

शब्द:	अर्थ:	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थं लिखत
अन्वेष्टव्यम् (अनु + √इष् + तव्यत्, नपुं.प्र.ए.व.)	अनुसन्धेयम्	खोज करनी चाहिए	Explore	
अवबुद्धम् (अव + √बुध् + क्त, नपुं.प्र.ए.व.)	ज्ञातम्	समझा गया	Understood	
उदीरितम् (उद् + √ईर् + क्त, नपुं.प्र.ए.व.)	उक्तम्/ प्रकटितम्	कहा गया	Spoken	
कामः (पुं.प्र.ए.व.)	इच्छा	इच्छा	Desire	
कुर्वीत (√कृ, विधिलिङ्, आ.प्र.पु.ए.व.)	कुर्यात्	करना चाहिए	Should do	
धृतिः (स्त्री.प्र.ए.व.)	धैर्यम्	धैर्य	Courage	
धीः (स्त्री.प्र.ए.व.)	बुद्धिः	बुद्धि	Intelligence	
निष्क्रान्तिः (निस् + √क्रम् + क्तिन्, स्त्री.प्र.ए.व.)	बहिर्निर्गमनम्	बाहर जाना	Going out	
परिहर्तव्यम् (परि + √हृ + तव्यत्, नपुं.ए.व.)	त्यक्तव्यम्	त्याग करना चाहिए	To be discarded	
प्रकटितम् (प्र + √कट् + क्त, नपुं.प्र.ए.व.)	प्रकाशितम्	प्रकट हुआ	Revealed	

© NCERT not to be republished

प्राणः (पुं.प्र.ए.व.)	प्राणवायुः	प्राण वायु	Life-breathe	
ब्रह्म (नपुं.प्र.ए.व.)	परमात्मा/ ईश्वरः	परमात्मा	Supreme being	
भूतानि (नपुं.प्र.ब.व.)	प्राणिनः	प्राणी जन	Living beings	
विचिकित्सा (स्त्री.प्र.ए.व.)	सन्देहः	सन्देह	Doubt	
विज्ञानम् (नपुं.प्र.ए.व.)	बुद्धिः	बुद्धि	Intellect	
विप्रमोक्षः (वि + प्र + मोक्षः)	अत्यन्त मोक्षः	अत्यन्त मोक्ष	Final liberation	
विवर्धन्ते (वि + √वृध् + लट्, आ. प्र.पु.ब.व.)	विशेषेण वृद्धिं प्राप्नुवन्ति	विशेष रूप से वृद्धि को प्राप्त होते हैं	Grow	
श्रद्धा (स्त्री.प्र.ए.व.)	आदरः	निष्ठा	Faith	
सङ्कल्पः (पुं.प्र.ए.व.)	प्रतिज्ञा	सङ्कल्प	Come into being	
सम्भवन्ति (सम् + √भू + लट्, प्र.पु.ब.व.)	जायन्ते	उत्पन्न होते हैं	Arise	
सर्वग्रन्थीनाम् (पुं.ष.ब.व.)	सर्वेषां ग्रन्थीनाम् (सन्देहानाम्)	सभी गाँठ (सन्देहों के)	Of all the doubts	
साधनीयम् (√साध् + अनीयर्, नपुं.प्र.ए.व.)	संस्करणीयम्	संस्कार करना चाहिए	Should be achieved	

© NCERT not to be republished

स्मृतिलम्भे (षष्ठी-तत्पुरुषः, पुं.स.ए.व.)	स्मृतेः लम्भे (ध्रुवस्मृतेः प्राप्तौ)	ध्रुवस्मृति (आत्मज्ञान) की प्राप्ति होने पर	Obtaining the everlasting memory or self actualization	
हातव्याः (√हा + तव्यत्, पुं.प्र.ब.व.)	त्यक्तव्याः	त्याग करना चाहिए	Should be sacrificed	
ह्रीः (स्त्री.प्र.ए.व.)	लज्जा	लज्जा	Modesty	

अत्र इदम् अवधेयम्

मानवः क्रमशः शरीरेण, प्राणेन, मनसा, बुद्ध्या, अध्यात्मशक्त्या च पूर्णविकासं लभते। अतः समग्रजीवनविकासाय (१) अन्नमयकोषः, (२) प्राणमयकोषः, (३) मनोमयकोषः, (४) विज्ञानमयकोषः, (५) आनन्दमयकोष इति पञ्चकोषाः शास्त्रेषु वर्णिताः। एतेषामेव महत्त्वम् अस्मिन् पाठ्यक्रमे वर्णितम्। मानवः पञ्चकोषविवेकतः समग्रं विकासं प्राप्नोति। एतेषां पञ्चकोषाणां परस्परं सम्बन्धः अस्ति। अन्नमयकोषस्य विकासं विना प्राणमयकोषस्य विकासः नैव भवितुं शक्नोति। अन्नमयकोषस्य प्राणमयकोषस्य च विकासं विना मनोमयकोषस्य विकासो न भवति। एवं क्रमेण क्रमिकविकासाय तावद् आदौ अन्नमयकोषस्य विकासाय यत्नः कर्तव्यः। ततः प्राणमयकोषस्य, मनोमयकोषस्य, विज्ञानमयकोषस्य आनन्दमयकोषस्य च विकासः कर्तव्यः। अनया क्रमिक-विकासपद्धत्या एव मानवः पूर्णतां प्राप्नोति।

© NCERT not to be republished

अभ्यासाद् जायते सिद्धिः

१. एकेन पदेन रिक्तस्थानं पूरयत —

उदाहरणम् — **अन्नेन** शरीरं वर्धते।

(क) ·····अन्नेन····· शरीरं वर्धते।

(ख) ····· शरीरं प्रतिष्ठितम्।

(ग) ····· विना शरीरं क्रियाशून्यं भवति।

(घ) ····· एव इमानि भूतानि जायन्ते।

(ङ) ····· समस्तानि इन्द्रियाणि सञ्चाल्यन्ते।

(च) ····· विना बोधशक्तेः तर्कशक्तेश्च विकासो न भवति।

(छ) ····· एव सर्वकर्मणः प्रवर्तकम्।

२. अधोलिखितानां प्रश्नानां पूर्णवाक्येन उत्तराणि लिखत —

(क) भृगोः जिज्ञासा कस्मिन् विषये आसीत्?

(ख) भृगुणा ब्रह्मज्ञानाय किम् आचरितम्?

(ग) भृगुः प्रथमं तपसा ब्रह्मरूपेण किं ज्ञातवान्?

(घ) मनसः के जायन्ते?

(ङ) प्राणिनः कस्मात् जायन्ते?

(च) इन्द्रियाणि केन सञ्चाल्यन्ते?

(छ) शरीरं कुत्र प्रतिष्ठितम् अस्ति?

(ज) केन विना स्मृतिशक्तेर्विकासो न भवति?

(झ) भृगुः तपसा केषां महत्त्वं ज्ञातवान्?

© NCERT not to be republished

३. उदाहरणं दृष्ट्वा अधोलिखतेषु 'किं सत्यं किम् असत्यम्' इति रिक्तस्थाने पूरयत —

उदाहरणम् — प्रस्तुते पाठे पितापुत्रयो: संवाद: अस्ति

(क) प्रस्तुते पाठे पितापुत्रयो: संवाद: अस्ति ..... सत्यम् .....

(ख) अस्मिन् संवादे अन्नस्य महत्त्वं वर्णितम् .....

(ग) प्राणिन: मनस: जायन्ते इति कथनम् अस्ति .....

(घ) अन्नेन शरीरं वर्धते इति .....

(ङ) मन: सारथिरूपेण अस्मान् कर्मणि प्रवर्तयति .....

(च) भृगु: वरुणस्य पुत्रोऽस्ति .....

(छ) भृगु: तपसा मनो ब्रह्मरूपेण ज्ञातवान् .....

(ज) विना योगे तृतीया विभक्तिर्भवति .....

४. क्रियापदेन सह समुचितं पदं योजयत —

(क) प्राणिन:	१. क्रियताम्
(ख) शरीरम्	२. कुरुताम्
(ग) तप:	३. जायन्ते
(घ) पितरं	४. वर्धते
(ङ) यत्न:	५. ब्रूते

५. अवशिष्ट-धातुरूपाणि पूरयत —

एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
..... वर्तते	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

© NCERT not to be republished

६. एतानि पदानि लट्-लकारस्य त्रिषु पुरुषेषु रूपाणि पठत लिखत च —

लभते, जायते, भाषते, विद्यते, मोदते, सेवते, सहते, शोभते, यतते, वर्धते, मन्यते, द्योतते, रोचते, कम्पते, याचते, सहते, स्पर्धते, लज्जते, क्षीयते

७. आत्मनेपदिधातूनां लोट्-लकारे त्रिषु पुरुषेषु अभ्यासं कुरुत लिखत च —

वन्द्-धातुः, लोट्-लकारः

वन्दताम्	वन्देताम्	वन्दन्ताम्
वन्दस्व	वन्देथाम्	वन्दध्वम्
वन्दै	वन्दावहै	वन्दामहै

कृ -धातुः, लोट्-लकारः

कुरुताम्	कुर्वाताम्	कुर्वताम्
कुरुष्व	कुर्वाथाम्	कुरुध्वम्
करवै	करवावहै	करवामहै

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
१.	मोदताम्	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
२.	वर्धताम्	.....	.....

८. एतानि क्रियापदानि लोट्-लकारे त्रिषु पुरुषेषु पठत लिखत च —

लभताम्, सेवताम्, जयताम्, भाषताम्, विद्यताम्, सहताम्, यतताम्, याचताम्, स्पर्धताम्, लज्जताम्, कुरुताम्

कर्तृपदानुसारं लोट्-लकारेण क्रियापदं परिवर्तयत —

लट्-लकारः	लोट्-लकारः
उदाहरणम् — सः अन्नं सदा ईश्वरबुद्ध्या **सेवते**।	भवान् सदा अन्नम् ईश्वरबुद्ध्या **सेवताम्**।

© NCERT not to be republished

(क) बालकः अन्नस्य निन्दां न कुरुते। — भवान् .....

(ख) मम जीवने यशो वर्धते। — तव .....

(ग) अहं बौद्धिकविकासाय सदा योगासनं कुर्वे। — त्वं .....

(घ) रमेशः सर्वदा सत्यं भाषते। — दिनेशः .....

(ङ) छात्रः लक्ष्यसिद्धये कष्टं सहते। — अहं .....

(च) साधवः सर्वदा रमन्ते। — भवन्तः .....

(छ) भवान् योगेन आरोग्यं लभते। — अहं .....

(ज) रमा सदा सत्कर्मणि यतते। — लता .....

(झ) भक्तः ईश्वरं वन्दते। — त्वं .....

कर्तृ-कर्मवाच्यनियमः

कर्तृवाच्ये कर्तरि प्रथमा विभक्तिः। कर्मणि द्वितीया विभक्तिः। क्रिया कर्तृपदानुसारिणी भवति। यतोहि कर्तृवाच्ये कर्तुः प्राधान्यं भवति अतः क्रियापदस्य वचनं पुरुषश्च कर्तृपदानुसारं भवतः। तथैव—कर्मवाच्ये कर्मणि प्रथमा, कर्तरि तृतीया, क्रिया कर्मपदानुसारिणी भवति। कर्मवाच्ये कर्मकारकस्य प्राधान्यं भवति। अतः क्रियायाः वचनं पुरुषश्च कर्मपदानुसारं भवतः। कर्मवाच्यप्रयोगे क्रियापदानि आत्मनेपदयुक्तानि भवन्ति।

यथा— **रामः ग्रामं गच्छति** इति कर्तृवाच्यम् अस्ति। अत्र **रामः** कर्तृवाचकं पदम्, अतः तत्र प्रथमा विभक्तिः। **ग्रामम्** इति कर्मवाचकं पदम् अतः द्वितीया विभक्तिः। **गच्छति** इति क्रियापदं कर्त्रनुसारि भवति, अतः एकवचने। अस्यैव कर्मवाच्यप्रयोगे—**रामेण ग्रामः गम्यते इति**

© NCERT not to be republished

वाक्यं भवति। अत्र **रामेण** इति कर्तृपदम्, अत: तृतीया विभक्ति:। **ग्राम:** इति कर्मवाचकपदं, तस्मात् प्रथमा। क्रिया कर्मपदानुसारिणी एकवचने, आत्मनेपदयुक्ता च। तथैव **छात्रा: विद्यालयं गच्छन्ति** इत्यत्र **छात्रा:** इति कर्तृपदं बहुवचने वर्तते, अत: क्रियापदमपि बहुवचने अस्ति। अस्यैव कर्तृवाच्यस्य कर्मवाच्यप्रयोगे **छात्रै: विद्यालय: गम्यते** इति भवति। अत्र कर्मपदम् (विद्यालय:) एकवचने अस्ति, अत: क्रियापि एकवचने भवति।

अधोलिखितानि वाक्यानि उच्चै: पठत अवगच्छत च —

कर्तृवाच्यम्	कर्मवाच्यम्
• राम: पाठं पठति।	रामेण पाठ: पठ्यते।
• छात्रा: विद्यालयं गच्छन्ति।	छात्रै: विद्यालय: गम्यते।
• बालिका: गीतं गायन्ति।	बालिकाभि: गीतं गीयते।
• छात्र: श्लोकान् लिखति।	छात्रेण श्लोका: लिख्यन्ते।
• माता पुत्रौ पश्यति।	मात्रा पुत्रौ दृश्येते।
• मन: सर्वाणि इन्द्रियाणि सञ्चालयति।	मनसा सर्वाणि इन्द्रियाणि सञ्चाल्यन्ते।
• ब्रह्मज्ञानाय त्वं स्वयमेव अन्वेषणं कुरु।	ब्रह्मज्ञानाय त्वया स्वयमेव अन्वेषणं क्रियताम्।
• त्वं यत्नम् अभ्यासं च कुरु।	त्वया यत्न:, अभ्यासश्च क्रियेताम्।
• शिष्य: गुरुं सेवते।	शिष्येण गुरु: सेव्यते।

अत्र सर्वेषु उदाहरणेषु क्रियापरिवर्तनं कर्मपदानुसारम् अस्ति। अत: एतानि कर्मवाच्यस्य उदाहरणानि सन्ति। यो नियम: अत्र (तिङन्तस्थले) प्रदर्शित: स: एव नियम: कृत्-प्रत्ययस्थलेषु (क्त-तव्यत्-अनीयर्-प्रत्ययान्तपदेषु) बोद्धव्य:। केवलं

© NCERT not to be republished

तत्र कर्मपदगत-लिङ्गानुरूपं कृदन्तपदस्य लिङ्गं वचनं च भवत: इति विशेष:। तव्यत्-अनीयर्-प्रत्ययौ लृट्-लोट्- विधिलिङ्लकाराणां विषये योग्यार्थे च भवत:। यथा —

अन्नं न **परिहरेत्/परिहरतु/परिहरिष्यति** = अन्नं न परिहर्तव्यम् **(परि + हृ + तव्यत्/परिहरणीयम् (परि + हृ + अनीयर्)** इति।
योग्यार्थे – **पानीयं** जलम्। **कर्तव्यं/करणीयं** = कर्म।

तव्यत्-अनीयर्-प्रत्यययो: प्रयोगस्थलम्

विधिलिङ्लकार:/ लोट्लकार:/ लृट्लकारश्च	तव्यत्-प्रत्यय:	अनीयर्-प्रत्यय:
अन्नं न **परिहरेत्/परिहरतु/ परिहरिष्यति**	अन्नं न **परिहर्तव्यम्**	अन्नं न **परिहरणीयम्**
मानव: क्रोधं **त्यजेत्/त्यजतु/त्यक्ष्यति**	मानवेन क्रोध: **त्यक्तव्य:**	मानवेन क्रोध: **त्यजनीय:**
मन: सदा सत्कर्मणा **साध्नुयात्/साध्नोतु/सात्स्यति**	मन : सदा सत्कर्मणा **साद्धव्यम्**	मन: सदा सत्कर्मणा **साधनीयम्**
सर्वदा ईश्वरं **सेवेत/ सेवताम्/ सेविष्यते**	सर्वदा ईश्वर: **सेवितव्य:**	सर्वदा ईश्वर: **सेवनीय:**
प्रतिदिनं योगासनं **करोतु/कुर्यात्/ करिष्यति**	प्रतिदिनं योगासनं **कर्तव्यम्**	प्रतिदिनं योगासनं **करणीयम्**

त्रिषु लिङ्गेषु तव्यत्-अनीयर्-प्रत्यययो: प्रयोग:

पुंलिङ्गम्	स्त्रीलिङ्गम्	नपुंसकलिङ्गम्
मया परोपकार: कर्तव्य: (कृ+तव्यत्)	मया प्राणिषु दया कर्तव्या	मया योगासनं कर्तव्यम्
शिष्येण वेद: पठितव्य: (पठ्+तव्यत्)	शिष्येण गीता पठितव्या	शिष्येण संस्कृतं पठितव्यम्

© NCERT not to be republished

सर्वथा धर्म: रक्षणीय: (रक्ष्+अनीयर्)	मातृभूमि: रक्षणीया	आरोग्यं रक्षणीयम्
त्वया क्रोध: त्यक्तव्य: (त्यज्+तव्यत्)	ईर्ष्या त्यक्तव्या	दूषितान्नं त्यक्तव्यम्
अस्माभि: प्रतिदिनं योग: करणीय: (कृ+अनीयर्)	प्रतिदिनं मया क्रीडा करणीया	अस्माभि: समयेन भोजनं करणीयम्

त्रिषु वचनेषु तव्यत्-अनीयर्-प्रत्यययो: प्रयोग:

एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
शिष्येण वेद: पठितव्य:	शिष्येण वेदौ पठितव्यौ	शिष्येण वेदा: पठितव्या:
अस्माभि: वेद: पठनीय:	अस्माभि: वेदौ पठनीयौ	अस्माभि: वेदा: पठनीया:
त्वया गीतं पठितव्यम्	त्वया गीते पठितव्ये	त्वया गीतानि पठितव्यानि
मया उद्याने लता दृश्यते	मया उद्याने लते दृश्येते	मया उद्याने लता: दृश्यन्ते
मया क्रोध: त्यक्तव्य:	भवता लोभमोहौ त्यक्तव्यौ	त्वया दोषा: त्यक्तव्या:

© NCERT not to be republished

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

१. आत्मनेपदिधातूनां लोट्-लकारे त्रिषु पुरुषेषु अभ्यासं कुरुत —

वन्द्-धातुः (लट्-लकारः)

पुरुषः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुचनम्
प्रथमपुरुषः	वन्दते	वन्देते	वन्दन्ते
मध्यमपुरुषः	वन्दसे	वन्देथे	वन्दध्वे
उत्तमपुरुषः	वन्दे	वन्दावहे	वन्दामहे

कृ-धातुः (लट्-लकारः)

पुरुषः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुचनम्
प्रथमपुरुषः	कुरुते	कुर्वाते	कुर्वते
मध्यमपुरुषः	कुरुषे	कुर्वाथे	कुर्वध्वे
उत्तमपुरुषः	कुर्वे	कुर्वहे	कुर्महे

पुरुषः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुचनम्
प्रथमपुरुषः	भक्तः देवं वन्दते	भक्तौ देवं वन्देते	भक्ताः देवं वन्दन्ते
मध्यमपुरुषः	त्वं देवं वन्दसे	युवां देवं वन्देथे	यूयं देवं वन्दध्वे
उत्तमपुरुषः	अहं देवं वन्दे	आवां देवं वन्दावहे	वयं देवं वन्दामहे

२. एतेषु वाक्येषु निहितानि क्रियापदानि उच्चैः पठत—

	एकवचनरूपाणि	बहुवचनरूपाणि
१.	बालकः उद्याने रमते	बालकाः उद्याने रमन्ते
२.	शिष्यः गुरुं सेवते	शिष्याः गुरुं सेवन्ते
३.	रात्रौ चन्द्रः राजते	साधुपुरुषाः सर्वत्र राजन्ते

© NCERT not to be republished

४.	वृक्ष: वायुना कम्पते	वृक्षाः वायुना कम्पन्ते
५.	कण्ठे हार: शोभते	वृक्षे पुष्पाणि शोभन्ते
६.	योगासनेन मानव: आरोग्यं लभते	योगासनेन मानवा: आरोग्यं लभन्ते
७.	भिक्षुक: धनं याचते	भिक्षुका: धनं याचन्ते
८.	छात्र: गृहकार्यं कुरुते	छात्रा: गृहकार्यं कुर्वते

३. **आहारात् सर्वभूतानि सम्भवन्ति महीपते।**
आहारेण विवर्धन्ते तेन जीवन्ति जन्तव: ॥

(*महाभारतम्* , वनपर्व 131/7)

अन्वय: हे महीपते ! सर्वभूतानि आहारात् सम्भवन्ति, आहारेण जन्तव: विवर्धन्ते, तेन आहारेण जीवन्ति च।

भावार्थ: हे राजन्! सर्वे प्राणिन: अन्नादिभोज्यपदार्थाद् जायन्ते। प्राणिन: आहारेण एव शरीरस्य विकासं प्राप्नुवन्ति। तेन आहारेण एव जीवन्ति।

आहारशुद्धि: मानसिक-बौद्धिक-विकासाय सर्वदा सात्त्विकं हितकारकं च आहारं सेवताम्। सात्त्विकम् अन्नं मनसि सद्भावान् गुणांश्च विकासयति। तेन अस्माकं स्मृतिशक्ते: आध्यात्मिकशक्ते: अन्नमयादिकोषाणां च विकासो भवति। अत एव उक्तम्—

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धि: सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति:।
स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्ष:।

(*छान्दोग्योपनिषद्* ०७/२६/२)

४. **यावद् वायु: स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।**
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्॥

(*हठयोगप्रदीपिका*)

अन्वय: यावद् देहे वायु: स्थित: तावत् जीवनम् उच्यते। तस्य निष्क्रान्ति: मरणम्, तत: वायुं निरोधयेत्।

© NCERT not to be republished

भावार्थः यावत् कालपर्यन्तं प्राणवायुः शरीरे रक्षितो भवति, तावत् कालपर्यन्तम् जीवनं भवति। वायोः शरीराद् निर्गमनम् एव मरणम् इति, अस्मात् हेतोः प्राणवायुं रक्षेत्। प्राणमयकोषविकासाय अस्माभिः सर्वदा प्राणायामः, आसनानि, च करणीयानि। शयनं जागरणं च यथासमयं करणीयम्।

५. **मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।**
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम्॥

(*अमृतबिन्दु* — उपनिषद् १/२)

अन्वयः मनः एव मनुष्याणां बन्धमोक्षयोः कारणं, विषयासक्तं बन्धाय, निर्विषयं मुक्त्यै स्मृतम् अस्ति।

भावार्थः मनुष्याणां बन्धस्य मोक्षस्य च कारणं मन एव भवति। यदि मनः विषयेषु आसक्तं भवति अर्थात् कामादिदोषयुक्तं भवति तर्हि बन्धाय कारणं भवति। यदि मनः विषयेषु आसक्तं न भवति तर्हि बन्धाय कारणं न भवति। यदि अस्माकं मनः निर्मलं शान्तं राग-द्वेष-शोकादिरहितं च भवति तर्हि मानसिकशक्तेः, मनोमयकोषस्य च विकासो भवति। शास्त्रेषु मनसः द्विविधं रूपं वर्ण्यते।

(१) शुद्धम् (२) अशुद्धम् इति।

६. **मनो हि द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुद्धमेव च।**
अशुद्धं कामसङ्कल्पं शुद्धं कामविवर्जितम्॥

(*अमृतबिन्दु* — उपनिषद् १/१)

७. **मनसः विषयाः —**
कामः, संकल्पः, विचिकित्सा, श्रद्धा, अश्रद्धा, धृतिः, अधृतिः, ह्रीः, धीः, भीः इत्येतत् सर्वं मन एव।

(*बृहदारण्यकोपनिषद्* १/५/३)

८. **यन्मनसा ध्यायति तद् वाचा वदति यद् वाचा वदति तत् कर्मणा करोति यत् कर्मणा करोति तदभिसम्पद्यते।**

(*शतपथब्राह्मणम्*)

© NCERT not to be republished

एतानि उपनिषद्वचनानि उच्चैः पठन्तु स्मरन्तु च—

१. अन्नादेव खलु इमानि भूतानि जायन्ते। अन्नेन जातानि जीवन्ति।

२. अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात् सर्वौषधमुच्यते।

३. अन्नं न निन्द्यात्। अन्नं बहु कुर्वीत।

४. प्राणो हि भूतानाम् आयुः। प्राणे शरीरं प्रतिष्ठितम्। प्राणो वै ज्येष्ठः श्रेष्ठश्च।

५. कामः संकल्पो विचिकित्सा श्रद्धाऽश्रद्धा धृतिरधृतिर्ह्रीर्धीर्भीरित्येतत् सर्वं मन एव।

६. तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।



यस्तु क्रियावान् मनुजः स विद्वान्

१. एकां छात्रसंगोष्ठीम् आयोज्य अस्य पाठस्य अस्माकं जीवने कीदृशी प्रासङ्गिकता अस्तीति स्वविचारान् उपस्थापयत।

२. पाठे आगतानाम् उपनिषद्वचनानाम् आशयं दशसु वाक्येषु प्रकटयत।

३. पाठे आगतानि क्रियापदानि चित्वा विंशतिवाक्यानि रचयत।

४. अन्नरक्षणाय भवता के उपायाः क्रियन्ते इति वर्णयत।

५. मनसः कार्यं दशसु वाक्येषु निरूपयत।

६. केषाञ्चन त्रयाणाम् आत्मनेपदिधातूनां लट्-लोट्लकारयोः त्रिषु पुरुषेषु रूपाणि स्मरत लिखत च।

७. अस्माकं जीवने प्रत्येकं कोषस्य विकासाय किं किं कर्तुं शक्यते इत्युपरि चर्चां कुरुत।

© NCERT not to be republished