

वाङ्मनःप्राणस्वरूपम्

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

» पाठ का उद्देश्य और उपनिषद्-परंपरा में 'परिप्रश्न'

प्रश्न 1 (आसान). उपनिषद्-परंपरा में 'परिप्रश्न' का मुख्य माध्यम क्या है?

उत्तर – आचार्य-शिष्य का प्रश्न-उत्तर संवाद

प्रश्न 2 (आसान). 'परिप्रश्न' का अर्थ 'एक ही बार पूछना' है या 'बार-बार' प्रश्न करना?

उत्तर – बार-बार (सार्थक रूप से) प्रश्न करना

प्रश्न 3 (मध्यम). इस पाठ का उद्देश्य क्या दर्शाता है?

उत्तर – गुह्य तत्त्व को संवाद द्वारा, खासकर परिप्रश्न के माध्यम से बोधगम्य बनाना

प्रश्न 4 (कठिन). परिप्रश्न को केवल जिज्ञासा से अलग कैसे समझेंगे?

उत्तर – परिप्रश्न में प्रश्न सही विषय पर, निर्देशित और उत्तरों से मिलाकर गहराई तक समझने की प्रक्रिया होती है; सिर्फ मन में उठी जिज्ञासा पर्याप्त नहीं।

» मन, अन्न और 'अणिष्ठ/लघिष्ठ' सम्बन्ध

प्रश्न 5 (आसान). अशित अन्न के किस भाग को मन कहा गया है?

उत्तर – अन्न का 'अणिष्ठः/लघुतमः' (अति सूक्ष्म) भाग

प्रश्न 6 (आसान). उपनिषद् के अनुसार मन का संबंध किससे है?

उत्तर – अशित अन्न से, खासकर उसके अणिष्ठ/लघुतम भाग से

प्रश्न 7 (मध्यम). "यादृशमन्नादिकं... तादृशमेव तस्य चित्तादिकं भवतीति" का मतलब क्या होगा?

उत्तर – जैसा अन्न/आहार होगा, वैसा ही चित्त/मन की प्रकृति बन जाएगी

प्रश्न 8 (कठिन). यदि कोई विद्यार्थी सात्विक भोजन करने लगे, तो उपनिषद् की बात के अनुसार उसके मन में क्या परिवर्तन अपेक्षित है और क्यों?

उत्तर – सात्विक भोजन से मन भी सात्विक/स्थिर होने की अपेक्षा है, क्योंकि अन्न का सबसे सूक्ष्म 'अणिष्ठ/लघिष्ठ' प्रभाव मन बनता है

» प्राण, जल/अपोमय और 'अणिष्ठ' सम्बन्ध

प्रश्न 9 (आसान). 'प्राणः आपोमयः' का मतलब क्या है?

उत्तर – प्राण जल (आप) से बना/जल-स्वरूप है।

प्रश्न 10 (आसान). 'योऽणिष्ठः स प्राणः' में 'प्राण' का संकेत किस भाग से है?

उत्तर – प्राण उस अणिष्ठ/अति-सूक्ष्म (लघुतम) भाग को कहते हैं।

प्रश्न 11 (मध्यम). पीयमान अपां का कौन-सा भाग प्राण बनता है, और वह कहाँ जाता है?

उत्तर – पीये जा रहे जल का अणिष्ठ/लघुतम भाग प्राण बनता है, जो ऊपर की ओर उठता है (उर्ध्व समुदीषति)।

प्रश्न 12 (कठिन). मन, प्राण, और वाणी-तीनों के 'अणिष्ठ' सम्बन्ध के आधार पर एक वाक्य में सम्बन्ध लिखो।

उत्तर – अन्न का अणिष्ठ मन बनता है, जल का अणिष्ठ प्राण बनता है, और तेज (energy) का अणिष्ठ वाणी बनती है—'अन्नमयः/आपोमयः/तेजोमयी' के अनुसार।

» वाणी, तेज/अग्नि-जन्य उर्जा और 'अणिष्ठ' सम्बन्ध

प्रश्न 13 (आसान). उपनिषद् के अनुसार वाणी किससे पोषित होती है—अन्न से, जल से, या तेज से?

उत्तर – तेज से (वाक् तेजोमयी)।

प्रश्न 14 (आसान). 'अशितस्य तेजसो योऽणिष्ठः सा वाक्' में 'अणिष्ठ' का मतलब क्या है?

उत्तर – तेज का सबसे सूक्ष्म/लघिष्ठ हिस्सा।

प्रश्न 15 (मध्यम). प्राण और वाणी का स्रोत उपनिषद् किस-किस तत्व के 'सूक्ष्म' भाग से बताती है?

उत्तर – प्राण का आधार आपोमय (जल का 'अणिष्ठ' भाग) और वाणी का आधार तेजोमयी (अशित के तेज का 'अणिष्ठ' भाग)।

प्रश्न 16 (कठिन). दही मथने के दृष्टांत का उपयोग उपनिषद् वाणी से कैसे जोड़ती है? संक्षेप में तर्क लिखो।

उत्तर – मथ्यमान दध्नेः का 'योऽणिमा' भाग ऊपर उठता है; उसी तरह अश्वमान अन्न/तेज का 'योऽणिमा' भाग ऊपर उठकर 'सा खलु वाग्भवति'—वाणी बनता है।

» भोजन-चिन्तन का मूल उपदेश: 'तादृशमेव...'

प्रश्न 17 (आसान). 'तादृशमेव...' का भाव क्या बताता है?

उत्तर – जैसा अन्न/आहार-रस ग्रहण—वैसा ही चित्तादि का स्वरूप बनता है।

प्रश्न 18 (आसान). सात्विक अन्न खाने से मन कैसा होता है?

उत्तर – सात्विक मन होता है।

प्रश्न 19 (मध्यम). दूषित भावना और अन्याय से अर्जित अन्न का प्रभाव चित पर कैसा पड़ता है?

उत्तर – ऐसा अन्न तामस होता है, और मन भी तामस की ओर झुकता है।

प्रश्न 20 (कठिन). 'भोजन-चिन्तन' में चिन्तन किस बात को दर्शाता है, सिर्फ भोजन का प्रकार नहीं?

उत्तर – चिन्तन दर्शाता है कि मन में क्या भाव है—सात्विक भाव/न्याय बनाम दूषित भावना/अन्याय; उसी के अनुसार चित बनता है।

» सात्विक/तामस भोजन और मन पर प्रभाव (अन्त्य-भावना)

प्रश्न 21 (आसान). न्याय और सत्य से अर्जित अन्न किस प्रकार का होता है?

उत्तर – सात्विक

प्रश्न 22 (आसान). दूषित भावना और अन्याय से अर्जित अन्न किस प्रकार का होता है?

उत्तर – तामस

प्रश्न 23 (मध्यम). सात्विक भोजन खाने से मन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तर – मन भी सात्विक होता है

प्रश्न 24 (कठिन). 'अन्त्य-भावना' से क्या आशय है और वह भोजन के प्रभाव को कैसे गहरा करती है?

उत्तर – खाने के समय/अंत में जो भाव बनता है—स्रोत की शुद्धि और भोजन-ग्रहण की सोच—उसी से मन पर प्रभाव और गहरा हो जाता है

हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. उपनिषद्-परंपरा में 'परिप्रश्न' किस तरह ज्ञान-प्राप्ति में मदद करता है? शिष्य-आचार्य संवाद के आधार पर समझाइए।

- › पहले लक्ष्य समझो: गुह्य तत्त्व को बोधगम्य बनाना
- › शिष्य योग्य/निर्देशित प्रश्न करता है (जिज्ञासा को दिशा देता है)
- › आचार्य उन प्रश्नों का समाधान देता है
- › प्रश्न-उत्तर से बात स्पष्ट, गहरी और स्थिर होती है
- › इसी प्रक्रिया को 'परिप्रश्न' कहा जाता है—सिर्फ एक प्रश्न नहीं, बार-बार गहराई तक

उत्तर – 'परिप्रश्न' में शिष्य आचार्य से गुह्य विषय पर सार्थक और निर्देशित प्रश्न पूछता है, आचार्य उत्तर देते हैं; यह प्रश्न-उत्तर की चलती प्रक्रिया ज्ञान को स्पष्ट और बोधगम्य बनाती है।

उदाहरण 2. एक विद्यार्थी ने लगातार दो हफ्ते तक बाहर का तला-भुना और मीठा ज्यादा खाया। फिर उसने स्कूल के बाद सात्विक, घर का साधा भोजन करना शुरू किया। उसके मन का स्वभाव (चित्त) कैसे बदलने की संभावना है और उपनिषद् की 'मन, अन्न और अणिष्ठ/लघिष्ठ' वाली बात इसे कैसे समझाती है?

- › उपनिषद् का नियम याद करो: "अशितस्यान्नस्य योऽणिष्ठः तन्मनः।" यानी अन्न का अति सूक्ष्म भाग मन बनता है।
- › पहले चरण में विद्यार्थी का अन्न (तेज/अनियमित/दूषित प्रकृति वाला) चित्त में वही प्रवृत्तियाँ ला सकता है।
- › दूसरे चरण में विद्यार्थी सात्विक, शुद्ध और नियंत्रित भोजन करने लगता है, तो अन्न का सूक्ष्म प्रभाव मन को सात्विक/स्थिर दिशा की ओर ले जाता है।
- › निष्कर्ष लगाओ: "यादृशमन्नादिकं... तादृशमेव तस्य चित्तादिकं भवतीति।"

उत्तर – उपनिषद् के अनुसार, जैसे का तैसा भोजन होगा, वैसा ही चित्त/मन की प्रकृति बनने की संभावना है। इसलिए तला-भुना/मीठा ज्यादा लेने पर बेचैनी/चंचलता बढ़ सकती है, और सात्विक घर का साधा भोजन शुरू करने पर मन के स्थिर और सात्विक होने की संभावना बढ़ती है—क्योंकि भोजन का 'अणिष्ठ/लघिष्ठ' सूक्ष्म प्रभाव मन बनाता है।

उदाहरण 3. उपनिषद् के वाक्यों के आधार पर बताओ: 'प्राण' का संबंध किससे है और 'अणिष्ठ' भाग की भूमिका क्या है?

- › पहले लिखो: गुरु कहते हैं—प्राण का स्वरूप 'आपोमयः' है, यानी जल से बना।
- › फिर पूछो: जल का प्राण कैसे बनता है—उपनिषद् कहती है 'पीयमानानाम् अपां योऽणिमा...'
- › अगला बिंदु लो: 'अणिमा' (लघुतम/अति-सूक्ष्म भाग) ऊपर की ओर उठती है—'उफध्वं समुदीषति'
- › अंत में निष्कर्ष लिखो: 'स एव प्राणः'—यही प्राण है।
- › इस तरह 'प्राण—जल—अणिष्ठ' का सीधा सम्बन्ध बनता है।

उत्तर – प्राण का संबंध जल (आपोमय) से है। पीये जा रहे जल का सबसे सूक्ष्म/अणिष्ठ भाग ऊपर उठता है और वही अणिष्ठ भाग 'प्राण' कहलाता है—'स एव प्राणः'।

उदाहरण 4. उपनिषद् के अनुसार वाणी का कारण क्या है—सिर्फ बोलने की जगह, या भोजन से बने तेज में मौजूद 'अणिष्ठ' भाग?

- › उपनिषद् का सवाल समझो: "का इयं वाक्?" यानी ये वाणी कहाँ से आती है।
- › आचार्य का उत्तर पहचानो: "अशितस्य तेजसो योऽणिष्ठः सा वाक्।"
- › इसका अर्थ समझो: भोजन से उत्पन्न पाचन-तेज/अग्नि-जन्य ऊर्जा में से जो सूक्ष्म 'अणिष्ठ' हिस्सा है, वही वाणी बनता है।
- › पुष्टि वाली पंक्ति लगाओ: "वाक् च तेजोमयी भवति।" यानी वाणी तेज से पोषित होती है।

उत्तर – वाणी का कारण जीभ-तालु मात्र नहीं, बल्कि भोजन/पाचन से उत्पन्न तेज में जो 'अणिष्ठ' सूक्ष्म भाग है—वही वाणी बनता है।

उदाहरण 5. मान लो एक छात्र A और B दोनों एक ही तरह का खाना खाते हैं। A मन में नियम से, सही कमाई का ध्यान रखते हुए और शुद्ध भाव से खाता है। B जल्दी-जल्दी, गलत इरादों के साथ और अन्याय/दूषित भावना वाले स्रोत से खाता है। उपनिषद् के 'तादृशमेव...' उपदेश के अनुसार इनके मन/चित्त में क्या अंतर होगा?

- › 'तादृशमेव...' नियम लागू करो—जैसा ग्रहण (अन्न/आहार-रस + भाव) वैसा ही चित्तादि बनता है।
- › A के मामले में अन्न सात्विक भावना से जुड़ा है (नियम, शुद्धता, सत्य-भाव)।
- › उपनिषद् के अनुसार सात्विक अन्न सात्विक मन बनाता है—यानि A का चित्त भी सात्विक प्रवृत्ति की तरफ रहेगा।
- › B के मामले में ग्रहण दूषित भावना/अन्याय से जुड़ा है।
- › उपनिषद् के अनुसार दूषित अन्न तामस मन की ओर ले जाता है—यानि B का चित्त तामस गुण बढ़ा सकता है।

उत्तर – उपनिषद् के 'तादृशमेव...' उपदेश के अनुसार: A का चित्त सात्विक बनेगा, और B का चित्त तामस प्रवृत्ति की ओर जाएगा—क्योंकि दोनों का आहार-रस/भाव-शुद्धि अलग है।

उदाहरण 6. मान लो एक छात्र को दो तरह का भोजन मिलता है। (1) पहला भोजन न्याय और सत्य से अर्जित है, और वह खाते समय मन में संयम व कृतज्ञता रखता है। (2) दूसरा भोजन अन्याय और दूषित भावना से अर्जित है, और खाते समय वह चिड़चिड़ा/अधीर है। बताओ—इन दोनों स्थितियों में मन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

- › पहले भोजन के स्रोत को देखो: न्याय और सत्य से अर्जित है—यह सात्विक की श्रेणी में आता है
- › ग्रन्थ के अनुसार सात्विक अन्न खाने से मन भी सात्विक बनता है
- › दूसरे भोजन के स्रोत को देखो: अन्याय और दूषित भावना से अर्जित है—यह तामस की श्रेणी में आता है
- › तामस अन्न का मन पर असर होकर मन तामस की ओर जाता है

उत्तर – न्याय-सत्य से अर्जित और संयम-कृतज्ञ भाव से खाया गया भोजन मन को सात्विक बनाता है; अन्याय-दूषित-भाव से अर्जित भोजन मन को तामस की ओर ले जाता है।

बोर्ड परीक्षा के लिए खास

- NCERT/Shemushi में 'परिप्रश्न' को प्रश्न-उत्तर संवाद और ज्ञान-प्राप्तिके साधन के रूप में लिखिए।
- उपनिषद् की लाइन "योऽणिष्ठः तन्मनः" और 'यादृश...तादृश...' जरूर लिखो।
- NCERT में 'आपोमयः' और 'अणमि...उर्ध्वं...स एव प्राणः' लाइनें ठीक-ठीक लिखने की कोशिश करो।
- NCERT/बोर्ड में अक्सर 'वाक् तेजोमयी' और 'अशतिस्य तेजसो योऽणिष्ठः' लाइनें सीधे पूछी जाती हैं—याद करो।
- लिखते समय 'अन्न-भाव' साथ लिखो: सिर्फ खाना नहीं, ग्रहण की भावना भी।
- NCERT/बोर्ड में अक्सर स्रोत (न्याय-सत्य बनाम अन्याय) और मन-प्रभाव साथ पूछते हैं—दोनों याद रखो।

एक नज़र में रिवीज़न

- › - परिप्रश्न: बार-बार निर्देशित प्रश्न, उत्तर के साथ गहराई
- › अणिष्ठ-अन्न मन; जैसे अन्न, वैसे चित्त
- › - जल का अणिष्ठ प्राण; ऊपर उठता है।
- › - वाणी = भोजन के तेज का 'अणिष्ठ' हिस्सा
- › सात्विक सात्विक, तामस दूषित-भावित भोजन
- › - न्याय-सत्य: सात्विक; अन्याय-दूषित: तामस; मन पर सीधा असर