



International Journal of Research in Academic World



Received: 11/January/2023

IJRAW: 2023; 2(2):73-75

Accepted: 15/February/2023

पंचमहाभूत के तत्वों एवं गुरुत्वाकर्षण बल का तुलनात्मक अध्ययन

¹विद्या और ²दीपक कुमार

¹, ²शोध छात्र, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखंड, भारत।

सारांश

शतपथ ब्राह्मण में व्यष्टि और समष्टि की बात की गई है, चरक संहिता एवं सिद्ध सिद्धांत पद्धति में यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे की बात की गई है, क्रमशः समष्टि अर्थात् बड़ा भाग है व्यष्टि अर्थात् छोटा भाग है एवं चरक संहिता में जो ब्रह्माण्ड में है, वही पिंड अथवा पदार्थ में है अर्थात् हमारा शरीर भी पांच पदार्थों से मिलकर बना हुआ है। आकाश, वायु, अग्नि, जल व पृथ्वी ये सभी ब्रह्मांड व पिण्ड दोनों में उपस्थित हैं। दोष, धातु, मल जो शरीर के मूल हैं यही पञ्च महाभूतों को धारण करते हैं। दोषों में वात दोष को प्रमुख माना गया है, वात की गति गुण के कारण शरीर में गति उत्पन्न होती है एवं जीवन का निर्वाह सुचारु रूप से होता रहता है। वेद व वैज्ञानिक मतानुसार आहार मुख से ही ग्रहण किया जाता है वह आहार केवल नीचे की ओर ही गति करता है अन्य जैसे कान, नाक, आंख, त्वचा, अन्न गमन नहीं करते यह कथन ही यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे की पुष्टि करता है। यह तथ्य न्यूटन के गुरुत्वाकर्षण नियम पर कार्य करता है। यह कार्य भी वायु के द्वारा ही सम्पन्न होता है, वायु के पांच भेद बताये गये हैं जिनमें से अपान वायु है वह भोजन को धारण करने का कार्य सम्पन्न कराती है। हमारे कटि प्रदेश के नीचे शरीर के केंद्र में मूलाधार है, इसे मूलाधार चक्र भी कहते हैं हठयोग इसमें पृथ्वी तत्व की उपस्थिति बताई गई है पृथ्वी तत्व में गुरुत्व होने के कारण हमारे सभी अंग अपने-अपने स्थान पर बने रहते हैं तथा हम इधर-उधर दोलन नहीं करते हैं इसी कारण भोजन नीचे की ओर गमन करता है, दूसरी ओर हमारी नाभि में सूर्य अग्नि होती है इसे मणिपुर चक्र भी कहते हैं इसमें अग्नि तत्व की प्रधानता होती है विज्ञान के अनुसार कम ऊष्मा युक्त पदार्थों को अधिक ऊष्मा की ओर ले जाता है चूंकि भोजन की ऊष्मा पेट की ऊष्मा से कम होता है। पेट में शरीर के अन्य भागों से अधिक ऊष्मा है इस कारण से इस स्थान पर अन्न का पाक होता है तथा कम द्रव्यमान युक्त पिण्ड भारी द्रव्यमान वाले पिण्ड की ओर गति करता है इसी संदर्भ में ऐतरेय उपनिषद में स्पष्ट किया गया है कि अन्न को धारण अपान वायु ही करता है यह पृथ्वी तत्व का सूक्ष्म रूप है जिस प्रकार धरातल या वायुमंडल हैं उसी प्रकार शरीर के अंदर पृथ्वी व अपान वायु स्थित है पृथ्वी की गुरुत्व शक्ति वस्तु को नीचे की ओर खींचती है इसी गुरुत्व के कारण शरीर में उपस्थित अपान वायु के माध्यम से पृथ्वी तत्व अन्न को बलपूर्वक अपनी ओर ले आता है। इससे सिद्ध होता है कि जो स्थूल रूप में हमें दिखाई देता है वह सूक्ष्म रूप से हमारे शरीर के अंदर विद्यमान है यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे को सिद्ध करता है।

शब्दकोष: ब्रह्मांड, पिण्ड, पंचभूत, चक्र, व्याधि

प्रस्तावना

अध्ययन की आवश्यकता: महर्षि चरक का कथन है यथा पिंडे तथा ब्रह्मांड इस कथन की पुष्टि के लिए पञ्चमहा भूतों के गुणों अर्थात् तन मात्राओं का गुण बताया है संदर्भ में शतपथ ब्राह्मण में भी व्यष्टि में समष्टि की बात की गई है हम दैनिक जीवन में प्रत्येक दिन आहार ग्रहण करते हैं, क्या हमने कभी सोचा कि यह आहार कौन ग्रहण करता है, कौन धारण कर रहा है, आहार की गति नीचे की ओर क्यों है और आहार अन्य स्थानों पर क्यों गमन नहीं करता अर्थात् ये सभी प्रक्रिया किस प्रकार से सुचारु रूप से कार्य कर रही है। इन सभी प्रश्नों के उत्तर हेतु इस विषय के अध्ययन की आवश्यकता है, अब आप यह सोचेंगे कि आहार तो मुख ग्रहण करता है हम खाते हैं पेट में पहुंचकर आंतों द्वारा पाचन होता है और रस भाग शरीर को पोषित करता है तथा कीट भाग शरीर से बाहर निकल जाता है और आहार नाल नीचे की ओर होती है तो इन सभी प्रश्नों के उत्तर साधारण तो है यह साधारण बात है हम केवल इतना ही अनुभव कर पाते हैं, जो अन्न पेट में पहुंच रहा है उसका पाचन, धारण, पोषण कैसे होता है कौन उसे गतिमान कर रहा है इसके पीछे की शक्ति क्या है शोध प्रपत्र में इसकी वैज्ञानिकता का अध्ययन करेंगे।

शोध का उद्देश्य: व्यष्टि में समष्टि की वर्तमान परिस्थितियों में वैज्ञानिकता सिद्ध करना। यथा ब्रह्मांड तथा पिंडे की वैज्ञानिकता सिद्ध करना, स्वयं को सूक्ष्म रूप से जानना। सामाजिक कल्याण हेतु योग संबंधित भ्रांति को दूर करना इस शोधपत्र का प्रमुख उद्देश्य है।

मुख्य विषय का परिचय: स्थूल तत्व का अर्थ है, प्रत्यक्ष रूप से अनुभव होने वाला, जबकि सूक्ष्म का अर्थ है परोक्ष (अप्रत्यक्ष) रूप से अनुभव होने वाले पृथ्वी तत्व से है। आयुर्वेद एवं हठयोग ग्रन्थों में कहा गया है कि यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे अर्थात् जो ब्रह्मांड में विद्यमान है वही शरीर में सूक्ष्म रूप से विद्यमान है। आकास, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी हम सभी को स्थूल रूप में दिखाई देते हैं

और इन्हीं तत्वों से हमारे शरीर का निर्माण भी हुआ है, क्रमशः इन्हीं के सूक्ष्म रूप पांच विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) इनके प्रमाण के तथ्य सूचक हैं। इन्हीं विषयों की उपस्थिति के कारण हम शरीर को पञ्च भौतिक मानते हैं। हठयोग के ग्रन्थों में प्रत्येक चक्र किसी ना किसी तत्व का नियमन करता है और उन्हें ऊर्जित करता जाता है, ऊर्जा की कमी होने पर उन तत्वों से सम्बंधित व्याधि भी उत्पन्न हो जाती है। इन्हीं चक्रों में से एक चक्र मूलाधार चक्र भी है, घेरंड संहिता आदि हठयोग ग्रन्थों में इसका स्थान शरीर के मूल में बताया गया है और शरीर में उपस्थित पृथ्वी तत्व का नियमन करता है यह भौतिक शरीर का नियमन भी करता है, साथ ही अपान वायु की गति को नीचे की ओर बनाये रखने में यह चक्र मस्तिष्क के प्रशासन केन्द्र (रिले सेंटर) की तरह कार्य करता है। हम भौतिक रूप से सर्वथा अन्न जलवायु पर निर्भर हैं। इन तीनों पर हमारा भौतिक शरीर जीवित है। हमने आहार का धारण करने की शक्ति के संदर्भ में बात की थी, इससे पूर्व हम कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा कर लेते हैं—पंचमहाभूत—वेदों के अनुसार हम सभी ने जाना है कि हमारा यह मनुष्य शरीर पंच भौतिक है, रामचरितमानस में भी लिखा है कि यह शरीर क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा पंचतत्व मिली वन अधम शरीर।। यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डेश—चरक संहिता का यह श्लोकांश हमें समझाता है कि जो—जो इस ब्रह्माण्ड में है वही सब हमारे शरीर में भी है। आयुर्वेद चरक संहिता इसी कथन को हमारे लिए कहती है

एवमयम लोकेस्मिमतरो पुरुषरु। यावन्तो हि लोके मूर्तिमन्तो भावविशेषारु।।
तावन्तरो पुरुषे यावन्तरो पुरुषे तावन्तो लोके इतिरु बुधास्त्वेवं द्रष्टुमिच्छन्ति।। च.
सं.—५/३/१३।।

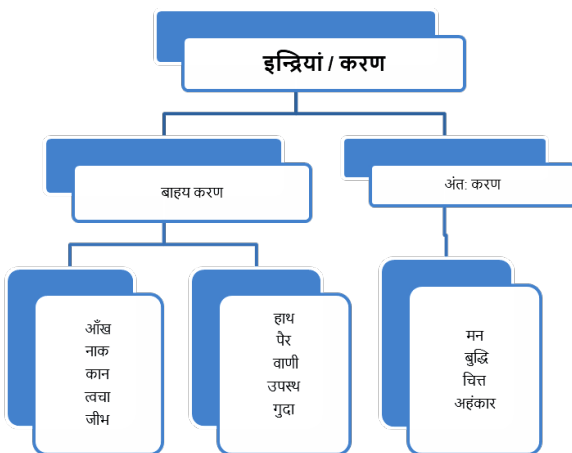
पुरुष मनुष्य संसार के सामान है, संसार में जितने महाभूत या कारणभूत हैं, वे ही शरीर के निर्माण के कारण हैं। संसार में जितने स्वरूप वाले भाव हैं उतने ही पुरुष में भी है और जितने पुरुष में भाव विशेष हैं, उतने ही लोक में हैं अतः लोक और शरीर में कोई भिन्नता नहीं है दोनों का निमित्त कारण भूत ही है ब्रह्माण्ड में चेतनता है तो मनुष्य भी चेतन है। यह भौतिक संसार पंचमहाभूतों से बना है—आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी। उसी प्रकार हमारा यह शरीर भी इन्हीं पाँचों महाभूतों से बना हुआ है। जब जीव की मृत्यु होती है तो उसके उपरान्त ये पाँचों महातत्त्व अपने-अपने तत्त्व में जाकर मिल जाते हैं।

पञ्चतन्मात्राएँ: इन पंचमहाभूतों की पंचतन्मात्राएँ हैं मनुष्य में भी ये सभी पंचतन्मात्राएँ विद्यमान हैं इन पंचमहाभूतों के पाँच गुण हैं जो मनुष्य शरीर में भी होते हैं—

- आकाश तत्व की तन्मात्रा शब्द है। मनुष्य अपने कानों से सुनता है। आकाश का गुण अप्रतिघात (दवद तमेपेजंदबम) है। आकाश की तरह पूरे शरीर पर त्वचा का आवरण (ब्यअमतपदह) है।
- वायु तत्व की तन्मात्रा स्पर्श है। मनुष्य अपने शरीर पर स्पर्श का अनुभव करता है। वायु का गुण चलत्व (डवइपपजल) है। हमारा शरीर भी वायु की तरह चलायमान है।
- अग्नि तत्व की तन्मात्रा ताप (रूप) है। अग्नि तत्व मनुष्य के शरीर में है जिससे वह भोजन पचाता है और अग्नि जैसा तेज उसके चेहरे पर रहता है। अग्नि का गुण उष्णत्व (भ्मजपदह) है। अग्नि के समान उष्णता मनुष्य में होती है तभी वह जीवित रहता है।
- जल तत्व की तन्मात्रा रस है। मनुष्य के मुँह से निकलने वाला रस भोजन को स्वादिष्ट बनाता है और शरीर को पुष्ट करता है। जल का गुण द्रवत्व (निनपकपजल) है। जल के समान ही मनुष्य में आर्द्रता होती है। तभी दया, ममता, करुणा आदि गुणों के कारण वह दूसरों के दुख को सुनकर द्रवित हो जाता है।
- पृथ्वी तत्व की तन्मात्रा गंध है। पृथ्वी में हर स्थान पर गंध है। मनुष्य अपनी घ्राण शक्ति (नाक) से गंध को सूँघता है और आनन्दित होता है। पृथ्वी का गुण ठोसपन (व।पकपपिबंजपवद) है। पृथ्वी की तरह मनुष्य भी ठोस है अन्यथा वह टिक नहीं सकता हवा में झूलता रहेगा। पृथ्वी की तरह शरीर में भी अनेक प्रकार के खनिज पदार्थ एवं लवण, कैल्शियम, पोटेशियम, फास्फोरस, सोडियम, लोहा, तांबा व सल्फर आदि विद्यमान हैं।

इन्द्रियाँ: पाँच तन्मात्राओं को ग्रहण करने की शक्ति को इन्द्रियाँ कहते हैं जिस स्थूल स्थान पर ये सूक्ष्म इन्द्रियाँ आश्रय लेती हैं उन्हें इन्द्रिय अंग कहा जाता है। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं और पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं कर्मेन्द्रिय से कर्म किया जाता है और ज्ञानेन्द्रि से ज्ञान प्राप्त होता है अर्थात् इन्द्रियों से कर्म करते हैं—

- **कर्मेन्द्रिय:** पायु, उपस्थ, वाणी, हस्त और पाद इनसे हम स्थूल कर्म करते हैं ये बाहरी इन्द्रिय कहलाती है, इन सबसे भिन्न-भिन्न कर्म करते हैं, इनके कर्म वायु के द्वारा होते हैं।
- **ज्ञानेन्द्रियाँ:** कान, त्वचा आँख, जीभ और नाक इनसे मनुष्य शरीर शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध का ज्ञान प्राप्त करता है।
- **अन्तःकरण की इन्द्रियाँ:** मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार ये सभी सूक्ष्म इन्द्रियाँ हैं, व्यक्ति के अतर्जगत में निहित होती हैं। केवल मन एक मात्र ऐसी इन्द्रि है जो स्थूल व सूक्ष्म दोनों है इसे आयुर्वेद में उभयइन्द्रि कहा गया है, मन द्वारा ही आत्मा व शरीर का सम्बन्ध स्थापित होता है। यही मन भोग व मोक्ष दोनों को देने वाला है।



चित्र 1: इन्द्रियों का वर्गीकरण

प्राण: प्राण जीवनी शक्ति का नाम है इससे हमारा सम्पूर्ण जीवन का संचालन होता है प्राणों के संतुलन से ही हमारा शरीर स्वस्थ व सही ढंग से कार्य करता है, अथर्ववेद में प्राणों की महिमा का वर्णन कुछ इस प्रकार से किया गया है कि जिसके द्वारा सम्पूर्ण जगत विघ्नस्त है ऐसे महानतम प्राण को नमस्कार है।

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वरो। यो भूतसर्वेश्वरे श्वरो यस्मिन्त्सर्व प्रतिष्ठमरु ॥ ११/४/१॥ [10], चरक संहिता में प्राणों को वात दोष के रूप में जाना गया है, वात का अर्थ है गति अतरु"वा गति गंधन्धो" [11], शरीर की समस्त प्रकार चेष्टा, क्रियायें सम्पन्न होती हैं और इसी वात के असंतुलन से अनेक प्रकार के रोगों की उत्पत्ति भी होती है। सर्वा ही चेष्टाम वातेन स प्राणरु प्राणिनांस्मरु। तनैव रोग जायन्ते तै चोवोपरुध्यते ॥ च.सू.१६/११८ ॥ [12], वात को सम्पूर्ण शरीर का चालक कहा गया है सर्व धातु मल इन्द्रियों का चालक, नियंत्रक, नियामक भी होता है। उपनिषदों में प्राणों की संख्या मुख्यतः पाँच बताई गई है आयुर्वेद के अनुसार भी वात दोष को पाँच प्राणों के रूप में विभक्त किया गया। प्राणोदानौ समानश्च व्यानश्चपान एव च। स्थानस्था मारुतारु पंच यापयन्ति शरीरिणाम् ॥ सु.नि.१/१२ ॥ [14],

1. **प्राण:** प्राण वायु हमारे श्वास-प्रश्वास मार्ग में स्थित है इसे संजीवनी शक्ति या मूल ऊर्जा कहते हैं इसके द्वारा ही शरीर क्रियाशील रहता है यदि यह विषम हो जाए तो श्वास संबंधी रोग उत्पन्न होते हैं।
2. **अपान:** वायु क्षेत्र नाभि से नीचे की ओर पक्वाशय में है यह बड़ी, आंत, गुर्दे, गुदा एवं उदर के अंगों को शक्ति प्रदान करती है यहां प्राण वायु को गुदा द्वार तक खींचने का कार्य करती है एवं दूषित वायु को उत्सर्जित करने का कार्य करती है, इस वायु में एक विशेष शक्ति होती है भोजन व प्राण वायु आदि को नीचे की ओर खींचने का कार्य करती है इसी संदर्भ में आयुर्वेदिक ग्रंथों में अपान वायु की गति नीचे की ओर बताई गई है। प्रस्तुत शोध में हम इसी शक्ति की पुष्टि कर रहे हैं

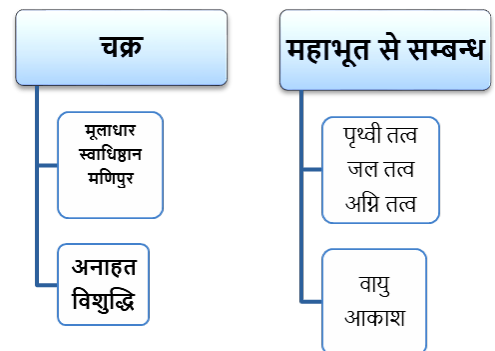
वृषणो वस्ति मेंडरंच नाभ्युरुवंक्षणो गुदम्। अपानस्थान मंत्रस्थ शुक्रमूत्रशकृन्ति च ॥ च.चि.२८/९-१० ॥ [14],

3. **समान:** वायु इसका स्थान नाभि में स्थित होता है जो कि पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है एवं आहार को लघु बनाता है जिससे अपान वायु की क्रियाशीलता को बढ़ावा मिलता है एवं वह उस लघु आहार तत्व को अपनी ओर शीघ्रता से आकर्षित करता है भोजन का विपाक कराते हैं एवं बचा हुआ मल शीघ्रता से नीचे की ओर अग्रसर हो जाता है, शरीर पुनः हल्का हो जाता है जीवनी शक्ति को पोषण मिलता है फलतः जीवन की रक्षा हो जाती है, यह कार्य निरन्तर चलता रहता है सभी प्राण इन क्रियाओं में एक-दूसरे के सहायक होते हैं।
4. **उदान:** वायु हमारी उर्ध्वा जात्रुगत भाग (शीर्ष प्रदेश) में स्थित रहता है इसी वायु के कारण हमारे मस्तिष्क, नाक, कान, गला, इन्द्रियाँ सुचारु रूप से कार्य करती है।
5. **व्यान:** इसका स्थान संपूर्ण शरीर माना गया है इस वायु का मुख्य कार्य सभी प्राणों को परस्पर बांधे रखना है शरीर के सभी गतिविधियों पर नियंत्रण पाने में सहायक होता है।

अतः इस प्रकार पंचमहाभूतों और उसके को सभी गुण मनुष्य के प्राण व इन्द्रियों में स्थित हैं। जिसे दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि जो इस ब्रह्माण्ड में है वही इस शरीर में भी है। इन सभी तत्वों का ज्ञान इस शोध की वैज्ञानिकता एवं वैधता को सिद्ध करने में सहायक है।

षट्चक्र: पंचभूतों से निर्मित शरीर में कुछ सूक्ष्म ग्रंथियाँ हैं जिन्हें चक्र कहते हैं यह चक्र ब्रह्म नाडी के मार्ग में बने हुए हैं जिस प्रकार स्थूल शरीर में विशिष्ट अंग होते हैं उसी प्रकार सूक्ष्म शरीर में भी सूक्ष्म चक्र होते हैं जिन्हें ऊर्जा के केंद्र होते हैं इन चक्रों का संबंध हमारे अंतरुस्रावी ग्रंथियों से होता है इन ग्रंथियों का सीधा संबंध हमारे स्थूल शरीर पर होता है, यह चक्र भी यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे कथन की पुष्टि करते हैं।

चक्रों का पञ्चभूतों के साथ सम्बन्ध



चित्र 2: चक्रों का पञ्चभूतों के साथ सम्बन्ध

शोध प्रविधि: प्रस्तुत वर्णित शोध पत्र में न्यूटन द्वारा बताये पृथ्वी तत्व के सम्बन्ध एवं आयुर्वेद व योग ग्रन्थों (उपनिषद एवं हठयोग) में बताये गये पृथ्वी तत्व का तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित है, जो कि मानव की खोज एवं व्यावहारिकता

से सम्बन्धित है यौगिक ग्रन्थों का दार्शनिक पक्षों का वर्णन किया गया है जबकि न्यूटन द्वारा वर्णित विषय वस्तु का व्यवहारिक पक्ष का वर्णन किया गया है। अतः इस शोध कार्य में वर्णात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध विषय के व्यावहारिक एवं दार्शनिक पक्षों का परिचय

व्यावहारिक पक्ष

गुरुत्वाकर्षण: किन्ही दो पिंडों के बीच कार्य करने वाला आकर्षक बल पिंडों के द्रव्यमानों के गुणनफल के अनुक्रमानुपाति तथा उनके बीच की दूरी के वर्ग के व्युत्क्रमानुपाती होता है, $F = G \cdot M_1 \cdot M_2 / DE$ गुरुत्वाकर्षण वह बल है जो किसी वस्तु को अपने केंद्र की ओर खींचती है, यह हमारे वेद शास्त्रों में अपान प्राण शक्ति द्वारा बताया गया है।

यौगिक ग्रंथों का दार्शनिक पक्ष—ऐतरेय उपनिषद् सृष्टि चक्र का वर्णन

जगत उत्पत्ति से पूर्व सर्वप्रथम विराट पुरुष ही विद्यमान था सृष्टि निर्माण करने हेतु सर्वप्रथम पुरुष ने चार लोकों की रचना की तत्पश्चात् आपः(तरल परवाह से) एक पुरुष (ईश्वर) को मूर्तिमान बनाया यह हिरण्यगर्भ ईश्वर ने सर्वप्रथम विराट को देखकर संकल्प पूर्वक तप किया तप के प्रभाव से विराट पुरुष से शरीर से सर्वप्रथम अंडे की तरह मुखच्छिद्र प्रकट हुआ मुख से वाक इंद्रि, वाक से अग्नि, अग्नि से नासा, नासा में प्राण उत्पन्न हुआ, प्राण से वायु अन्नतः इसी क्रम में जनन इंद्रि से वीर्य, वीर्य से आपः (जल) की उत्पत्ति हुई जल से अन्न की उत्पत्ति हुई। वीर्य पुनः सृष्टि करने में समर्थ बीज है यह पुनः आपः प्रवाह के चक्र को प्रयुक्त करने में सक्षम है ऐसा हमारे महान ऋषियों का अनुभव है, परमात्मा द्वारा रचे गए अग्नि देवता आदि देव गणों को क्षुधा, पिपासा से युक्त कर दिया तब देवगणों ने परमात्मा से याचना की गयी कि हमें आश्रय स्थल (शरीर) प्रदान करें। जिससे हम अपनी क्षुधा, पिपासा को शांत कर सकें। तत्पश्चात् परम आत्म तत्व ने अपने सूक्ष्म अंश के रूप में ब्रह्मरंध्र से शरीर में प्रवेश किया।

- परमात्मा द्वारा रचे गये इस भूत को भूख, प्यास शांत करने हेतु सर्वप्रथम अन्न को वाणी के द्वारा भोगने की चेष्टा की किंतु वाणी से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य वाणी से अन्न बोल कर तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अन्न को प्राण वायु द्वारा पकड़ने की चेष्टा की गई, किंतु घ्राण (नासा) से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य सूंघ कर तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अन्न को नेत्रों द्वारा ग्रहण करने की चेष्टा की गई, किंतु नेत्रों से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य मात्र अन्न देखकर तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अन्न को कर्ण द्वारा भोगने की चेष्टा की गई, किंतु कर्ण इन्द्रिय से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य अन्न सुन कर तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अन्न को त्वचा द्वारा पकड़ने की चेष्टा की गई, किंतु त्वचा से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य स्पर्श कर तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अब पुरुष ने अन्न को मन के द्वारा पकड़ने की चेष्टा की गई, किंतु मन से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य अन्न के चिन्तन मात्र से तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अब पुरुष ने अन्न कोशिश के द्वारा पकड़ने की चेष्टा की गई, किंतु यंहा से यह प्रयोग असफल रहा यदि यह सफल रहता तो इस काल में भी केवल मनुष्य अन्न के उत्सर्जन मात्र से तृप्ति प्राप्त कर लेता।
- अब तार्किकता पूर्वक पुरुष ने अन्न को मुख मार्ग से अपान वायु की शक्ति के द्वारा पकड़ने की चेष्टा की गई और भोजन को मुख मार्ग में प्रविष्ट कराया अपान वायु की गति नीचे की ओर होती है, जिस कारण से अन्न को अपनी ओर खींचा और अन्न को उदर में धारण किया तो इस काल में भी मनुष्य अन्न को धारण करने से तृप्ति प्राप्त करता है। ऐतरेय उपनिषद् में स्पष्ट रूप से कहा गया है—तदपानेनाजिघृक्षत् तदावयत। सैषोऽन्नस्य ग्रहो यद्वायुरन्नायुर्वा एष यद्वायुरु॥ १/३/१०॥ अर्थात् अपनी ओर आकर्षण की क्षमता के कारण यह अपान वायु अन्न को धारण कर सकी इसी शक्ति को प्रसिद्ध वैज्ञानिक न्यूटन ने पृथ्वी पर खोजा था। अर्थात् अपान वायु ही अन्न को ग्रहण करने में समर्थ है जो अन्न के द्वारा जीवन की रक्षा करने में समर्थ है वही अपान वायु है।

आयुर्वेद चरक संहिता: इसी कथन के बारे में चरक संहिता में कहा गया है कि हमारे इस पांच भौतिक शरीर में तीन प्रकार के दोष पाए जाते हैं जिनको संयुक्त रूप से त्रिस्तम्भ भी कहा जाता है। जिसमें वात को सम्पूर्ण शरीर का चालक माना गया है। वायु नियंत्रणता चक मनसुरु॥ च.सू.१२/८॥ एवं शरीर के समस्त दोष, धातु, मल तथा सभी इन्द्रियों को वात दोष ही गति प्रदान करता है अर्थात्—पित्तं पंगु कफरु पंगु पंगवो मल धातुवारु वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्॥ शा.स.पू.ख.५६२५॥ अपान वायु मुख्यतः वात दोष का ही भाग है—प्राणोदानौ समानश्च व्यानश्चपान एव च। स्थानस्था मारुतारु पंच यापयन्ति शरीरिणाम्॥ सु.नि.१६१२॥ चरक संहिता में वात का सामान्य स्थान एवं अपान वायु का मुख्य स्थान पक्वाशय में बताया गया है—वस्ति पुरीषाधानम कटिरु

सक्थिनी पदावास्थिनी पक्वाशयश्च वात्स्थानानि। तत्रापिपक्वाशयो विशेषण वातस्थानम्॥ च.सू.२०/१८॥

हठयोग के सिद्ध सिद्धांत पद्धति के पिण्ड उत्पत्ति अध्याय में भी सृष्टि उत्पत्ति चक्र का वर्णन मिलता है, यह ग्रन्थ भी यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे की पुष्टि करता है।

निष्कर्ष

इस शोध समीक्षा में न्यूटन का गुरुत्वाकर्षण नियम भी इस अपान वायु की पुष्टि करता है आकर्षक गुरुत्व बल वाला पिंड अधिक आकर्षक वाले पिंड की ओर गमन करता है अपान का गुरुत्व भोजन में उपस्थित द्रव्यमान के गुरुत्व से ज्यादा है हठयोग ग्रंथों के आधार पर मूलाधार चक्र के आसपास अपान वायु का स्थान है जिसमें पंच भौतिक पृथ्वी तत्व पाया जाता है पृथ्वी तत्व में आकर्षक बल होता है जिस कारण हमारा भोजन मुख्य मार्ग से होता हुआ नाभि में गिरता है जहां उसका सूर्य के समान अग्नि से रासायनिक क्रियाओं द्वारा पाचन एवं अवशोषण होता है भोजन रसों के परिवर्तित होकर शरीर के सभी देवता यानी कि इंद्रियों का प्राणों का पोषण वरण करता है साथ ही क्षुधा, पिपासा की तृप्ति भी होती है अर्थात् हमारी इंद्रियां, प्राण व मन सभी तृप्त हो जाते हैं बचा हुआ अपान वायु द्वारा पतित कर दिया जाता है जो शरीर से बाहर कर दिया जाता है अपान वायु वह शक्ति है जिसके आकर्षक बल द्वारा मल नीचे की ओर गति करते हैं अंततः त्यज्य पदार्थ शरीर के मूल से बाहर निकल जाते हैं जब हम अन्न को ग्रहण करते हैं तो वह पेट में जाकर दो भागों में बट जाता है परिपाक हुआ भोजन का सार भाग शरीर का पोषण करता है तथा किट भाग शरीर से बाहर निकल जाता है दूध मलाशय भर जाने पर अपान वायु की गति विपरीत होने लग जाती है जिस कारण हमें शरीर में भारीपन लगने लगता है फलतः मल त्याग की इच्छा उत्पन्न होती है संतुलित आहार में भोजन का गुरुत्व कम होता है तभी हमारा भोजन सुपाच्य होता है और हम स्वस्थ व आरोग्य रहते हैं एवं मोटापा, मधुमेह जैसे रोगों से ग्रस्त नहीं होते हैं।

परिचर्चा

आयुर्वेद के अनुसार पाचन, मल, उत्सर्जन आदि कर्म अपान के द्वारा ही संपन्न होना माना गया है अतः वहीं अन्न का धारक है अन्य के माध्यम से आयुष्य बढ़ाने वाला यही अन्नवायु है, शरीर के अंदर उपस्थित पृथ्वी तत्व की विशेष आकर्षण शक्ति को अपान कहा गया है अपान वायु व्यक्ति द्वारा ली गई श्वास एवं भोजन इत्यादि को नीचे की ओर गुदाद्वार तक खींचता है इसी शक्ति के कारण मनुष्य शरीर में अन्न धारण हुआ और जीवन की रक्षा सम्भव हो पाई अपान वायु और भोजन के बीच एक और वायु है जिसे सामान वायु कहा जाता है। सामान वायु पाचक पित्त के मध्य से जो जटराग्नि को प्रदीप्त कर गुरु आहार को लघु आहार में बदल देता है जिससे अपान वायु का आकर्षक बल भोजन से अधिक हो जाता है जिससे पका हुआ भोजन नीचे की ओर गमन करता है, पक्वाशय से भोजन का सार भाग सम्पूर्ण शरीर में व्यान वायु के कारण गति करता है बचा हुआ पृथ्वी व जल तत्व की कुछ मात्रा मल का निर्माण करती है एक निश्चित समय के बाद अपान वायु इन उत्सर्जी पदार्थों को शरीर के मूल भाग से बाहर कर देती है।

संदर्भग्रन्थ

1. योग और स्वास्थ्य, डॉ विनोद नौटियाल किताब महल पब्लिकेशन इलाहाबाद संस्करण, 2015।
2. प्राणायाम रहस्य स्वामी रामदेव (2009) दिव्यप्रकाशन योगपीठ बहादुराबाद हरिद्वार उत्तराखंड।
3. १०८ उपनिषद् (2005)ज्ञानखंड पंडितरामशर्मा आचार्य युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा।
4. ईशादि नौ उपनिषद् (2000) "गोयन्दा, हरिकृष्णा" गौरखपुर रु गीताप्रेस।
5. विज्ञान कक्षा 9जीवाश्म शैक्षिक अनुसन्धान और प्रशिक्षण परिषद् नई दिल्ली की अनुमति से विद्यालय शिक्षा न्द्र द्वारा प्रकाशित मुद्रण—2020—21.
6. कुण्डलिनी योग स्वामी सत्यानन्द सरस्वती 2005
7. सिद्धसिद्धांत पद्धति गौरक्ष नाथ
8. समग्र योग महा विज्ञान
9. योग के आधार भूत तत्व
10. आहार चिकित्सा स्वामी अक्षय आतमानंद प्रभात पब्लिकेशन संस्करण 2005.
11. सरस्वती, निरजानंद.(2011). "घेरंड संहिता", मुंगेररु योग पब्लिकेशन ट्रस्ट।
12. योग चिकित्सा योग के आधार भूत तत्व एवं सिद्धांत डॉ सरस्वती काला किताब महल पब्लिकितीओन संस्करण (2018)।
13. राघव, डॉ० आर० एस० (2009). श्री घेरण्ड संहिता. दिल्लीरु चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान.
14. शास्त्री, एस० एस० डी० डी० (2009). हठयोगप्रदीपिका. वाराणसीरु चौखम्बा विद्याभवन.
15. सरस्वती, स्वामी. सत्यानन्द. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध. मुंगेर बिहाररु बिहार योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट.
16. भारती, एस०ए० (2019). योग बीज. दिल्ली रु इंदु प्रकाशन शक्ति नगर.