IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथातील प्राणविषयक विचारांचे योगाला योगदान

[1]डॉ. विद्या लांजेवार, [2]डॉ. दिनेश लांजेवार

[1,2]विभागप्रमुख

[1]रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग, आम्रपाली आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, उन्नाव, लखनऊ.

[2]शरीरक्रिया विभाग, शंकर दयाल शर्मा आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, भोपाल

सारांश - आयुर्वेदसूत्रम् हा एक आयुर्वेदावरील ग्रंथ असून यात आयुर्वेद, योग व ज्योतीष शास्त्रा विषयीची माहिती आहे. या ग्रंथात आयुर्वेद व योग या दोनही शास्त्राच्या सिद्धान्तावर विवेचन आढळते. प्राण हा जीवनाचा मूळ आधार आहे आणि तो जेव्हा शरीरात असतो, तेव्हाच उपभोग आणि मोक्षाची उन्नती शक्य होते. प्राण ही संकल्पना आयुर्वेद व योग या दोन्ही ग्रंथात आढळते. अंदाजे १५ व्या शतकात लिहीलेला आयुर्वेदसूत्रम् या ग्रंथात प्राण विषयक विचार विस्तृतपणे आलेले आहेत. अश्या अतिप्राचीन ग्रंथातील विचार जगासमोर आणणे, ही काळाची गरज आहे. यास्तव आयुर्वेद व यौगिक ग्रंथातील प्राणविषयक विचारांचे विश्लेषणात्मक वर्णन विस्तृतपणे करून योगाला योगदान बघणार आहोत.

मूल शब्द - प्राण, नाडी, चक्र, समाधी, मोक्ष.

प्रस्तावना

आयुर्वेदसूत्रम् (योगानंन्दनाथभाष्यसमेतम्) या ग्रंथाचे १९५७ मध्ये डॉ. शामा शास्त्री यांनी समीक्षणात्मक संपादन केले. प्रसिद्ध भाष्यकार योगानंदनाथ यांनी हा ग्रंथ अंदाजे १५ व्या शतकात लिहीला असावा, असे डॉ. शामा शास्त्री यांचे मत आहे. आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात एकूण १६ प्रश्नाध्याय आहेत. त्यापैकी पहिले पाच प्रश्नाध्याय भाष्यासहित आहेत तर उर्वरित ११ प्रश्नाध्याय भाष्यविरहित आहेत. आयुर्वेदसूत्रम् हा एक आयुर्वेदावरील ग्रंथ असून यात आयुर्वेद, योग व ज्योतीषशास्त्रा विषयीची माहिती आहे. या ग्रंथात आयुर्वेद व योग या दोनही शास्त्राच्या सिद्धान्तावर विवेचन आढळते.

प्राण संकल्पना

प्राण हा जीवनाचा मूळ आधार आहे आणि तो जेव्हा शरीरात असतो, तेव्हाच उपभोग आणि मोक्षाची उन्नती शक्य होते. शास्त्रात 'प्राण' ही एक अतिशय गुंतागुंतीची आणि बहुआयामी ऊर्जा म्हणून वर्णन केलेली आहे. ज्यामध्ये जीवन देणारा सूर्य, वायू, पृथ्वी इत्यादी सर्व पदार्थ व्याप्त आहेत. याला सांख्य तत्त्वज्ञानात ज्ञानाचा स्रोत आणि पुरुषाची संज्ञादेखील दिली आहे. ज्याप्रमाणे भगवंताचे वर्णन शक्य नाही, त्याचप्रमाणे प्राणाचे वर्णनही शब्दांच्या पलीकडे आहे. प्राणाला अग्नी म्हटले आहे. भौतिक जगात जी कार्ये अग्नीद्वारे शक्य आहेत. तीच कार्ये 'प्राण' शरीरात करतात. प्राण संपूर्ण शरीरात व्याप्त होऊन एका विशिष्ट अवयवात स्थित राहतो. ऋग्वेदानुसार प्राण वायुच्या मंथनाने अग्नीचा निर्माण होतो. आता आपण यौगिक ग्रंथानुसार व आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथानुसार वर्णित प्राण संकल्पनेचे विवेचन करणार आहोत.

यौगिक ग्रंथात वर्णित प्राण संकल्पना - हठयौगिक ग्रंथात प्राणाचे स्थान सर्वोच्च आहे. हा प्राण विश्वाची नियंत्रक शक्ती मानला जातो. योगसूत्रात महर्षी पतंजलींनी प्रकृती आणि पुरुष या दोन घटकांचा स्विकार केला आहे. त्याचप्रमाणे प्राचीन उपनिषदांमध्ये प्राण आणि रयि ही संकल्पना आढळते. ज्यामध्ये 'रयि' हे दृश्य-अदृश्य सृष्टीचे घटक स्वरूप आहे आणि 'प्राण' ही त्यातील परिणामाचे कारण

आणि नियंत्रण शक्ती मानली जाते. प्रजापतीने तपश्चर्येद्वारे प्राण आणि रयिच्या मिथुनची निर्मिती केली, असे प्रश्नोपनिषदात उद्धृत आहे. ज्यांच्यापासून इतर प्रजाती निर्माण झाल्या. यामध्ये प्राणाला सूर्य आणि रयिला चंद्र म्हणतात.

शरीरातील विविध ऊर्जा केंद्रांमधून प्राण वाहतो. या प्रवाह स्थळांना पाठीच्या कण्यामध्ये स्थित इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना म्हणून ओळखले जाते. या उर्जा प्रवाहात, इडा म्हणजे 'ऋण आवेशित' आणि पिंगला म्हणजे 'धन आवेशित' प्राणप्रवाह. प्राणाचे निवासस्थान स्वाधिष्ठानचक्रामध्ये असल्याचे मानले जाते. प्राणाला 'स्वा' असेही म्हणतात. या स्वाधिष्ठान चक्रात स्थित असल्याने त्याला 'मेढ़' हे संबोधन प्राप्त झाले आहे. कौशीतकीब्राह्मणोपनिषदात प्राणाचे वर्णन प्रज्ञारूप (श्रेष्ठ ज्ञान) असे इंद्र आणि प्रतर्दन यांच्यातील संवादातून प्राप्त झाले आहे. ज्यामध्ये प्राणाला 'अमृततत्त्व' आणि 'आयू' म्हटले आहे.

'प्राण' स्वतःच वैश्विक सर्वव्याप्तीचे प्रतीक आहे. शरीरातील प्राणशक्ती ही पाच प्राणशक्तींच्या रूपात व्यक्त केली जाते, ज्यांना अनुक्रमे प्राण, अपान, समान, उदान आणि व्यान म्हणतात. या पाच प्राणशक्ती महाप्राणाचे भाग आहेत, जे एकमेकांशी जोडलेले आणि परस्परावलंबी आहेत. प्रश्नोपनिषदात शरीरात प्रवेश केल्यावर, महाप्राण स्वतःला पाच भागात विभागतो, ज्याप्रमाणे सम्राट त्याच्या राज्याचा कारभार सुव्यवस्थित करण्यासाठी त्याच्या अधिकाऱ्यांमध्ये कामाचा भार विभागतो. छांदोग्योपनिषदात पाच प्राणांच्या परस्परसंबंधांचा उल्लेख आहे. ज्यामध्ये प्राणाचा आधार अपान आहे. अपानाचा आधार व्यान आहे आणि व्यानाचा आधार समान आहे. तसेच पाच उपप्राणांची उत्पत्ती यांच्या हालचालीद्वारे स्पष्ट केली आहे. हे पाच उपप्राण जे अनुक्रमे नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय आहेत. मुख्य पाच प्राणांमध्ये प्राणाचे वास्तव्य हृदयात, अपानाचे गुदस्थान, समानाचे नाभिपदेश, उदानाचे कंठ व व्यानाचे संपूर्ण शरीर आहे.

प्राणाची कार्ये

मानवी शरीरात प्राणाचा प्रसार करण्याची प्रक्रिया नैसर्गिक पद्धतीने आपोआप होत असते. प्राणाच्या माध्यमातून शरीरातील मज्जातंतू गतिमान आणि कार्यान्वित होतात. ऋग्वेदात म्हटले आहे-

दक्ष ते अन्य आ वातु, परान्योवातु यद् रपः।

अर्थात प्राणवायू संपूर्ण शरीराला शक्ती प्रदान करतो आणि अपान वायू रोग घटकांचा नाश करतो. पाच प्राणांपैकी प्राण आणि अपान हे सर्वात प्रभावशाली मानले गेले आहेत.

प्राण वक्षस्थळाच्या भागात म्हणजेच श्वासोच्छवासावर नियंत्रण ठेवणाऱ्या फुफ्फुसात गतिमान असतो. हा प्राणवायू शक्तिशाली वातावरणातील ऊर्जा शोषून घेतो. म्हणूनच त्याला 'शक्ती प्रदाता' असेही म्हणतात. अपान वायू पोटाच्या खालच्या भागात सक्रिय राहतो आणि मल, मूत्र आणि वीर्य यांचे उत्सर्जन नियंत्रित करते. समानाचे कार्य म्हणजे पोटाची ज्योत (जाठराग्नी) प्रज्वलित करणे आणि त्याच वेळी पचनसंस्था सुरळीतपणे कार्य करणे आणि अवयवांना संरक्षण देणे. उदान कंठ प्रदेशात व्याप्त होऊन आणि स्वरतंत्राचे नियंत्रण आणि वायु अन्नाचे अंतर्ग्रहण नियंत्रित करते. व्यान संपूर्ण शरीरात व्याप्त होतो आणि अन्न आणि श्वासोच्छवासातून प्राप्त होणारी ऊर्जा संपूर्ण शरीरातील धमन्या, शिरा आणि नाडीद्वारे विभाजित करतो. प्राणाची कार्ये दुसऱ्या शब्दांत व्यक्त करताना आपण असे म्हणू शकतो की, प्राण अंतःश्वास आणि अपान बाह्यश्वासाला सक्रिय करतो. उदान मणक्याच्या खालच्या भागातून मेंदूपर्यंत ऊर्जा घेऊन जातो. प्राण आणि अपान यांच्या क्रियेत व्यान हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कारण ते प्राण ऊर्जेच्या एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी प्रसारित करण्याचे माध्यम आहे.[१०]

ध्यानबिंदू उपनिषदातही 'वायु'द्वारे प्राणशक्तीचा संपूर्ण शरीरात संचार झाल्याचा उल्लेख अशा प्रकारे आढळतो की, शरीरात असंख्य नाडयांचे जाळे पसरले आहे. त्यापैकी १० प्रमुख नाड्या प्राणाचा प्रसार करणाऱ्या आहेत. ज्यांची नावे आहेत- इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुसा, कुहू आणि शंखिनी. या संदर्भात आपण असे म्हणू शकतो की, या माध्यमांद्वारेच 'व्यान संपूर्ण शरीरात कार्यरत राहतो. ऐतरयोपनिषदात अपानाव्दारे अन्नग्रहणाचा उल्लेख आहे.[१२] ध्यानबिंदू उपनिषदात प्राण- अपानाच्या प्रक्रियेला 'अजपागायत्री' म्हटले आहे. प्राण-अपानाच्या क्रियेचे वर्णन करताना असे म्हटले आहे की, 'ह' कार ध्वनीने प्राण निघून जातो. आणि 'स' कारच्या ध्वनीने पुन्हा प्रवेश करतो. हंस-हंसाचा हा नामजप जिव सदैव करीत असतो. अहोरात्र या अजपा नामजपाची एकूण संख्या 'एकवीस हजार सहाशे' आहे. हा नामजप योगींसाठी 'मोक्ष' कारण आहे. [१३]

पाच उपप्राणांच्या शारीरिक कार्यात नागाचे कार्य ढेकरव्दारा पोटाचे वजन कमी करणे, कूर्माचे कार्य डोळयांच्या सुरक्षेसाठी पापण्यांच्या हालचालींवर आणि बाहुल्यांचा आकार नियंत्रित करणे. कृकराचे कार्य शिंकणे आणि खोकताना नाकपुड्यांमधून अशुद्ध परकीय पदार्थाचा प्रवेश रोखण्यासाठी घसा आणि गळा नियंत्रित करणे आहे. देवदत्ताचे कार्य जांभई देणे आहे. धनंजयाचे कार्य हिचकी घेणे, कफ निर्माण करणे आहे. धनंजय नावाचा उपप्राण मृत्यूनंतरही शरीरात राहतो. अशा प्रकारे प्राणाचे वर्णन यौगिक ग्रंथात आलेले आहे.

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात वर्णित प्राण विचार

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथातील सर्व प्रश्नात प्राणाचे/वायूचे वर्णन आलेले आहे. संपूर्ण शरीराचे चलन-वलन हे वायूमुळे होते. आयुर्वेद ग्रंथात वर्णित वायूचे पाच भेद भाष्यकार योगानंदनाथ यांनी आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात पंचम प्रश्नात सांगितले आहेत. नाभीच्या खाली असलेले १०० पाकळ्यांचे कमळ ही जीवनशक्ती आणि सर्व इंद्रियाचा आधार आहे. पाच हजार सिरांनी आवृत्त कमळ आयुर्मान वाढविण्याचे कारण आहे. कारण ते शिरः कमळातून अमृत वाहून नेत असते आणि वायूने भरलेले असते. याचाच अर्थ असा की, संपूर्ण शरीर व्यापार हा वायूमुळे नियंत्रित होतो. नाभीच्या खाली वायूचे स्थान आहे. नाभीच्या वर पित्ताचे स्थान आहे आणि त्याच्यावर हृदयप्रदेशी कफाचे स्थान आहे. कुंडलिनी स्थित श्वासोच्छ्वासरूपी वायूचे दोन प्रकार होतात. एक म्हणजे वायूचे पाच प्रकार होतात. दुसरा प्रकार म्हणजे वायू हा सर्व सिरांच्या आत जातो. जर विरस द्रव्य सेवन केले तर अजीर्ण होते. श्वासोच्छ्वासरूपी वायू हा सिरारंन्ध्ररात जाऊन विकारगती उत्पन्न करतो. आणि अशा प्रकारे रोग उत्पन्न होतो.[१६]

वायुचे प्रकार

यावध्दातुसिरादिसंचरत्प्राणापानव्यानोदानसमानानिलनिरोधनं भ्रमहेतुकम्[१७]

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथातही पंच प्राणाचे विवेचन आलेले आहे. प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान असे वायूचे पाच प्रकारांचे वर्णन आलेले आहे. प्रत्येक वायूचे कार्यसुद्धा सांगितलेले आहे, ते खालीलप्रमाणे आहे-

१) प्राणवायू डोक्यात वास करून उर व कंठ या स्थांनात संचार करतो. तो बुद्धि, हृदय, इंद्रिये व चित्त यांना धारण करतो व थुंकणे, शिंकणे, ढेकर देणे, श्वास घेणे व अन्न गिळणे इत्यादी क्रिया चालविती.

२) उदानवायूचे स्थान ऊर असून तो नाभी, गळा व नाक या स्थानांतून संचार करतो व वाचा, ऐच्छिक क्रिया, उत्साह, बल, वर्ण, स्मृती इत्यादी गोष्टी उत्पन्न करतो.

३) व्यानवायू हृदयांत राहून सर्व शरीरांत संचार करतो. त्याचा वेग फार तीव्र असून चालणे, हस्तादिकांचे आकुंचन व प्रसरण, पापण्या मिटणें व उघडणे इत्यादी सर्व शारीरक्रिया प्रायः त्यावर अवलंबून आहेत.

४) समानवायू पाचकाग्नीजवळ राहून सर्व कोठ्यंत संचार करतो. अन्नाचे ग्रहण व पचन करतो व त्याचा सत्त्वांश मलापासून पृथक् करून मलाचे विसर्जन करतो.

५) अपानवायू गुदस्थानी राहत असून कुल्ले, बस्ति, शिश्न व मांड्या या स्थानांत संचार करतो व शुक्र, आर्तव, मल, मूत्र व गर्भ यांना बाहेर काढतो.[१८]

यौगिक ग्रंथाप्रमाणे पाच उपप्राण जे अनुक्रमे नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय यांचे वर्णन आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आढळत नाही.

याव्यतिरिक्त विशेष विवेचन आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले आहे. रसादीधातूंपासून शरीराला पोषकतत्व मिळतात. कुंडलिनीस्थित वायू श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया करीत असतो. तो शरीरात प्राणांचे धारण करतो. याच प्राणाचे, रसाने पोषण होऊन तो स्वरादिसहित शरीरात संचार करीत असतो. शरीरास अमृताप्रमाणे जीवनदान देणारा असतो. हा जो प्राण आहे तो शरीरात आत-बाहेर-श्वास-उच्छ्वास यांच्या रूपाने क्रिया करतो. योगाच्या समाधिप्रक्रियेत तो स्वयंचलित राहतो. [१९]

कुंडलिनी शक्तीमध्ये (चक्रांमध्ये) जेव्हा वायूचे चलन सुरू होते; तेव्हा प्रथम प्राणवायू उष्ण गुणाने तेथील शिरस्थ कमलदलाच्या आकाराच्या चक्राच्या म्हणजेच सहस्रारचक्राच्या ठिकाणी स्थिर होतो आणि शरीराला जीवन (अमृत) देण्याचे कार्य करतो. या स्थिरावलेल्या वायूकडून समाधिस्थितीत शरीरक्रिया चालनाचे कार्य होत असते. शरीरातील धातूंचे पोषण या वायूकडून समाधीमध्ये केले जाते.२०

प्राण आत घेणे, थांबवून ठेवणे व सोडणे, या श्वासोच्छ्वास घेताना होणाऱ्या क्रियांना अनुक्रमे पूरक, कुभंक व रेचक म्हणतात. रेचक, पूरक, कुंभक वायू उदररूपी कुंभात अमृताचे सिंचन करतो. आणि हा वायू षट्कोणचक्रातून कुंडलिनीमध्ये स्थित होतो. कुंडलिनी आणि कमळाचे पोषण करतो. कुंडलिनी, इडा, पिंगला व वायूचे अमृतसेचन हे 'क' वर्णाने होते. [२१]

रेचकपूरकधारकेभ्यो विकसति । [२२]

रेचक व पूरक या दोन्ही क्रिया वायूमुळेच होतात.

कटि प्रदेशातील कमळ जे कुंडलिनी व वायूच्या श्वासोच्छ्वासातील उच्छ्वास आहे, हा वायू जीवनाचे स्त्रोत आहे आणि ते जिवाचे स्वरूप असल्याने अमृताचा प्रवाह आहे. आणि याच वायूने सप्त धातूचे पोषण होते. कटिप्रदेशातील कमळ ज्याला स्वाधिष्ठान

चक्र म्हणतात, हा चार सिरांनी आवृत्त असून ओ वर्ण उत्पादक आहे. ह्या ठिकाणी स्थित असलेला प्राण हा संपूर्ण शरीराचे धारण करते.[२३] अशाप्रकारे प्राणाचे वर्णन आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले आहे.

निष्कर्ष

आयुर्वेदसूत्रम् या ग्रंथातील प्राणविषयक विचार तसेच यौगिक ग्रंथातील प्राणविषयक विचारांचे विश्लेषणात्मक अध्ययन विस्तृतपणे केल्यावर हे लक्षात आले की, आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले प्राणविषयक विचारांचे योगाला काय योगदान आहे हे, खालीलप्रमाणे आहे.

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथाचा गाभाच प्राण असल्याकारणाने सर्व प्रश्नांत प्राणाचे वर्णन आलेले आहे. संपूर्ण शरीराचे चलन-वलन हे वायूमुळे होते. कुंडलिनी शक्तीमध्ये (चक्रांमध्ये) जेव्हा वायूचे चलन सुरू होते; तेव्हा प्रथम प्राणवायू उष्ण गुणाने तेथील शिरस्थ कमलदलाच्या आकाराच्या चक्राच्या म्हणजेच सहस्रारचक्राच्या ठिकाणी स्थिर होतो आणि शरीराला जीवन (अमृत) देण्याचे कार्य करतो. या स्थिरावलेल्या वायूकडून समाधिस्थितीत शरीरक्रिया चालनाचे कार्य होत असते. शरीरातील धातूंचे पोषण या वायूकडून समाधीमध्ये केले जाते.[२] अर्थात प्राण हा संपूर्ण शरीराचा सांभाळ हा समाधिस्थितीत ही करतो. योग्य प्राण गती ही जीवनाला मोक्ष प्रदान करून देऊ शकते. हेच आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले प्राणविषयक विचारांचे योगाला योगदान आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

१) ऋग्वेद मथीद्. मातारिश्वा... जेन्यो भूत १/७१/४
२) कु. जा. ना. त. पान नं ५३
३) यो. चू. प. ११/१२
४) मै. उ.-२ पपाठक-६
५) प. उ.-३-४
६) छा. उ.-१-३-३
७) शि. सं.-३-४
८) अ. उ.-३५-३६
९) यो. ए. पा. सा. पृ. क्र. १००
१०) कित्ता
११) ध्या. बि. उ. पृ. क्र. ५२,५३
१२) ए. प. १/३/१०
१३) ध्या. बि. उ. पृ. क्र. ६१-६३
१४) शिव संहिता ३/८
१५) आ. सू. पृ. क्र. २०२
१६) कित्ता पृ. क्र. २०३
१७) कित्ता ३/६२
१८) कित्ता पृ. क्र. ५२,५३
१९) कित्ता पृ. क्र. १४५
२०) कित्ता
२१) कित्ता पृ. क्र. २४१
२२) कित्ता ४/६२
२३) कित्ता पृ. क्र. २००
२४) कित्ता पृ. क्र. १४५