2

पंचमहाभूत एवं पंचकोश की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणा पर आयुर्वेद एवं औपनिषदिक दृष्टि

Dr. Satender Dutt Amoli
Associate Professor
Department of Yogic Science
Sparsh Himalaya University, Dehradun
Email : mithyavad@gmail.com

सारांश : *पंचमहाभूत और चेतना के एकीकरण से "पुरुष" या मानव का निर्माण होता है। प्रत्येक महाभूत में इंद्रिय अंगों से संबंधित प्रमुख कार्य अंतर्निहित होते हैं। जैसा कि नीचे दिया गया है, अन्य महाभूतों के सूक्ष्म तत्वों के संयोग के कारण महाभूत अन्य उन्नत इंद्रियों का अनुभव कर सकता है। आयुर्वेद में पंचमहाभूत सिद्धांत का प्रयोग रोगों के प्रबंधन में किया जाता है। जिसमें रोग के मूल प्रेरक कारकों की पंचभौतिकता का निदान किया जाता है। और शरीर में संतुलन बनाये रखने के लिए पंचभौतिक सिद्धांत पर आधारित औषधियों का प्रयोग किया जाता है। वहीं आध्यात्मिक दृष्टिकोण व्यक्तिगत आयाम, सामाजिक आयाम और पारलौकिक आयाम के मध्य एक सहसंबंध पर केन्द्रित है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण की आधारभूत विशेषताएं इस प्रकार हैं: उचित जीवन शैली, दूसरों के साथ संबंध, जीवन के अर्थ और उद्देश्य के बारे में जानना, और जीवन की श्रेष्ठता। समग्र विकास के आध्यात्मिक दृष्टिकोण को उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत के साथ जोड़ा जा सकता है।*

प्रस्तावना :

समग्र विकास मानव की एक जन्मजात व अर्जित प्रतिभा है, समग्र विकास के दर्शन को भारतीय ज्ञान-विज्ञान में प्रमुखता से व्यक्त किया गया है। समग्र को English में Holistic कहते हैं। यह Holistic शब्द Holism से उत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ है - "Whole" जिसे हिंदी में सम्पूर्ण के रूप में प्रयोग किया जाता है। भारतीय जीवन विज्ञान जब समग्र के विषय पर चर्चा करता है, तो उसका तात्पर्य मानव जीवन के स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर का विकास होता है। समग्र विकास, कला एवं विज्ञान का समन्वय है। इसमें उन रीतियों या विधियों का प्रस्तुतिकरण होता है, जिनके द्वारा आदर्श की प्राप्ति हो सके। दूसरे शब्दों में अध्ययन, अनुभव, चातुर्य तथा सिद्वान्तों का व्यवहारिक उपयोग करते हुए इच्छित परिणामों को प्राप्त करने की कला ही समग्र विकास है, या यों कहें की यह ज्ञान का व्यवहारिक पक्ष है। अभ्यास से ही कला में दक्षता प्राप्त की जा सकती है, इसका किसी भी परिस्थिति में हस्तानान्तण नही किया जा सकता वरन् यह सृजनात्मकता प्रत्येक व्यक्ति के आत्मज्ञान को बौद्धिक योग्यता व दूरदर्शिता को प्रभावित करती है। प्रस्तुत शोध पत्र में समग्र विकास के सिद्धांत को आयुर्वेद के पंचमहाभूत और औपनिषदिक पंचकोश सिद्धांत के सहसम्बन्ध के परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास किया जाएगा।

प्रमुख शब्दावली : पंचमहाभूत, पंचकोश, आयुर्वेद, उपनिषद

पंचमहाभूत एवं स्वास्थ्य पर आयुर्वेद की दृष्टि :

©Indira Gandhi National Open University

"पंचमहाभूत" शब्द तीन शब्दों से बना है - 'पंच', 'महा' और 'भूत'। 'पंच' का अर्थ है पांच, 'महा' का अर्थ है, महान और 'भूत' का अर्थ है, जो अस्तित्व में है। चरक के अनुसार - *सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकमस्मिन्नर्थे*[1] ब्रह्मांड में सभी जीवित और निर्जीव वस्तुएं पंचमहाभूत से बनी हैं। पंचमहाभूतों के अंतर्गत पाँच मूल तत्व हैं,[2] यथा -

1) आकाश महाभूत
2) वायु महाभूत
3) अग्नि महाभूत
4) जल महाभूत
5) पृथ्वी महाभूत

सृष्टि रचना में पंचमहाभूत महत्वपूर्ण कारक हैं। वे तमस प्रधान अहंकार से विकसित होते हैं। सांख्यदर्शन में पंच महाभूतों को सोलह विकारों के अंतर्गत सम्मिलित किया गया है।

1) आकाश - सत्व प्रधान
2) वायु - रजस प्रधान
3) अग्नि - सत्व और राजस प्रधान
4) आप - सत्व और तमस प्रधान
5) पृथ्वी - तमस प्रधान

पंचमहाभूत और चेतना के एकीकरण से "पुरुष" या मानव का निर्माण होता है।[3] प्रत्येक महाभूत में इंद्रिय अंगों से संबंधित प्रमुख कार्य अंतर्निहित होते हैं। जैसा कि नीचे दिया गया है, अन्य महाभूतों के सूक्ष्म तत्वों के संयोग के कारण महाभूत अन्य उन्नत इंद्रियों का अनुभव कर सकता है।[4]

महाभूत	**मूल तन्मात्रा**	**तन्मात्रा संगठन**	**ज्ञानेन्द्रि**
आकाश	शब्द	शब्द	श्रोत्र
वायु	स्पर्श	शब्द और स्पर्श,	त्वक्
तेज या अग्नि	रूप	शब्द, स्पर्श और रूप,	चक्षु
अप् या जल	रस	शब्द, स्पर्श, रूप और रस	जिव्हा

[1] च.सं.सूत्रस्थान - 26/10
[2] च.सं.शरीर स्थान - 1/27
[3] च.सं.शरीर स्थान - 1/16
[4] च.सं.शरीर स्थान - 1/26-28

©Indira Gandhi National Open University

पृथ्वी	गंध	शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध	नासिका

पंच महाभूत अपने से संबंधित इंद्रियों को उनके संवेदी कार्य करने के लिए निवास प्रदान करते हैं।[5] ये ज्ञानेन्द्रियाँ ब्रह्माण्ड में पंचभौतिक पदार्थ को जानने के उपकरण हैं। मानव विकास के सबसे प्रारम्भिक काल अर्थात भ्रूण काल से लेकर आगे के शरीर विकास में ये महाभूत अलग अलग प्रमुख शरीर संगठन की प्रक्रियाओं को पूर्ण करते हैं, यथा - 'वायु महाभूत' कोशिका विभाजन या गुणन (Cell Division) का कार्य करती है, 'अग्नि महाभूत' चयापचय (Metabolism) का कार्य करती है, 'जल महाभूत' शरीर में नमी या तरल पदार्थ के नियंत्रण का कार्य करता है, 'पृथ्वी महाभूत' शरीर की सघनता या द्रव्यमान के निर्माण का कार्य करता है, और 'आकाश महाभूत' आकार को बढ़ाने का कार्य करता है। यदि महाभूतों द्वारा इन कार्यों को सामान्य अनुपात में किया जाए तो शरीर की सामान्य संरचना का निर्माण होता है।[6]

पाचन प्रक्रिया में, भोजन अग्नि क्रिया के तीन स्तरों से होकर गुजरता है। स्थूल पाचन के लिए सबसे पहले इस पर जठराग्नि का प्रभाव पड़ता है। इस समय उस पर भूताग्नि क्रिया होती है। जहाँ प्रत्येक महाभूत का अग्नि घटक भोजन के अपने संबंधित घटक की चयनात्मक पाचन प्रक्रिया को निश्चित एवं पूर्ण करता है।[7] सुश्रुत के अनुसार -

पञ्चभूतात्मके देहे ह्याहारः पाञ्चभौतिकः |

विपक्वः पञ्चधा सम्यग्गुणान् स्वानभिवर्धयेत् ||[8]

अर्थात शरीर पंचमहाभूत से बना है, और भोजन भी। जब भोजन ग्रहण किया जाता है, तो संबंधित महाभूत और शारीरिक घटक बढ़ जाते हैं।

मानव शरीर के तीन मूल स्तम्भों 'त्रिदोषों' का संगठन भी महाभूतों द्वारा होता है, जैसा कि नीचे दिया गया है –

दोष	**पंचमहाभूत**
वात	वायु, आकाश
पित्त	अग्नि
कफ	जल, पृथ्वी

[5] च.सं.सूत्रस्थान – 08/14
[6] सुश्रुत संहिता शारीरस्थानम् - 5/3
[7] च.सं. चिकित्सा स्थान - 15/12-14
[8] सुश्रुत संहिता सूत्रस्थानम् – 46/526

©Indira Gandhi National Open University

महाभूत मनुष्य की मूल प्रकृति को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।[9] यह सिद्धांत आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान में प्रयोग में लाया जाता है। जैसे शरीर में वात दोष कम होने पर, वायु और आकाश महाभूत को बढ़ाने वाले आहार का निर्धारण किया जाता है। तदनुसार, सभी अन्य संबंधित दोष को बढ़ाने वाले आहार का भी निर्धारण कियाजा सकता है।

आयुर्वेद में पंचमहाभूत सिद्धांत का प्रयोग रोगों के प्रबंधन में किया जाता है। जिसमें रोग के मूल प्रेरक कारकों की पंचभौतिकता का निदान किया जाता है। और शरीर में संतुलन बनाये रखने के लिए पंचभौतिक सिद्धांत पर आधारित औषधियों का प्रयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, ज्वारा में, अपच्य भोजन पोषक द्रव्य को विकृत कर देता है। इस अवस्था में पाचन क्रिया मंद हो जाती है, जिससे पृथ्वी और जल महाभूत बढ़ जाते हैं, और रोग की स्थिति पैदा होती है। ज्वर के उपचार में लंघन, स्वेदन दिया जाता है, साथ ही तिक्त स्वाद वाली औषधियों का भी प्रयोग किया जाता है। इस उपचार में अग्नि, वायु और आकाश महाभूत का प्रभुत्व होता है। इस प्रकार रोगों के निदान एवं उपचार में पंचमहाभूत सिद्धांत बहुत महत्वपूर्ण है।

समग्र विकास दर्शन का व्यावहारिक पहलू शारीरिक (स्थूल), मानसिक (सूक्ष्म), और आध्यात्मिक (कारण) दृष्टिकोणों से संबंधित है। अब तक के लेख में हमनें शारीरिक (स्थूल) पहलू को समझा, अब यदि मानसिक(सूक्ष्म) पहलू को दृष्टिगत करें तो चरक के अनुसार, अग्नि महाभूत जो पित्त के रूप में शरीरस्थ है, का प्रभाव मनुष्य के शौर्य, भय, क्रोध, प्रसन्नता, मोह, आनन्द और ऐसे अन्य द्वन्द युक्त व्यवहार के लिए उत्तरदायी है।[10] वहीं यदि शरीरस्थ वायु के कुपित होने से भय, शोक, भ्रम, दु:ख और अत्यधिक वाचालता की स्थिति उत्पन्न होती है।[11] श्लेष्मा जो की जल और पृथ्वी महाभूत का संयोग है, से उत्साह, आलस्य, ज्ञान-अज्ञान, बुद्धि, भ्रम आदि प्रभावित होते हैं।[12] इस प्रकार हम समझ सकते हैं, की ये पंच महाभूत किस प्रकार समग्र विकास के मानसिक (सूक्ष्म) स्तर को प्रभावित करते हैं।

पंचकोश एवं स्वास्थ्य पर औपनिषदिक दृष्टि :

आध्यात्मिक दृष्टिकोण व्यक्तिगत आयाम, सामाजिक आयाम और पारलौकिक आयाम के मध्य एक सहसंबंध पर केन्द्रित है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण की आधारभूत विशेषताएं इस प्रकार हैं: उचित जीवन शैली, दूसरों के साथ संबंध, जीवन के अर्थ और उद्देश्य के बारे में जानना, और जीवन की श्रेष्ठता। समग्र विकास के आध्यात्मिक दृष्टिकोण को उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत के साथ जोड़ा जा सकता है, जिसके अनुसार - अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भुतानि जायन्ते .... ।[13] अर्थात यह समस्त भूत जगत 'अन्न' से उत्पन्न होता है, 'अन्न' से ही बढ़ता है, और 'अन्न' में ही विलीन हो जाता है। यह अन्नमय कोश पंच महाभूतों का संयुक्त परिणाम है। इसी क्रम में आगे विस्तृत करते हुए कहा गया है - यह समस्त भूत जगत 'प्राण' से उत्पन्न होता है, 'प्राण' से ही बढ़ता है, और 'प्राण' में ही विलीन हो जाता है।[14] यह समस्त भूत जगत 'मन' से उत्पन्न होता है, 'मन' से ही बढ़ता है, और 'मन' में ही विलीन हो जाता है।[15] यह समस्त भूत जगत 'विज्ञान'से उत्पन्न होता है, 'विज्ञान' से ही बढ़ता

---

[9] च.सं. विमान स्थान - 8/95
[10] च.सं. सूत्रस्थानम् – 12/11
[11] च.सं. सूत्रस्थानम् – 12/8
[12] च.सं. सूत्रस्थानम् – 12/12
[13] तैत्तिरीय उपनिषद भृगुवल्ली / द्वितीय अनुवाक
[14] तैत्तिरीय उपनिषद भृगुवल्ली / तृतीय अनुवाक
[15] तैत्तिरीय उपनिषद भृगुवल्ली / चतुर्थ अनुवाक

©Indira Gandhi National Open University

है, और 'विज्ञान' में ही विलीन हो जाता है।[16] यह समस्त भूत जगत 'आनन्द' से उत्पन्न होता है, 'आनन्द' से ही बढ़ता है, और 'आनन्द' में ही विलीन हो जाता है।[17]

अन्नमय कोश के प्रति सजग रहने वाला व्यक्ति मानता है, कि भौतिक शरीर ही परम सत्य है। वह केवल भौतिक वस्तुओं में संलग्न रहता है। वह भौतिक परिवेश को बहुत अधिक महत्व देता है। प्राणमय कोश के प्रति सजग रहने वाला व्यक्ति मानता है, कि भौतिक शरीर को जीवंत करने वाली एक अन्य सूक्ष्म प्राण ऊर्जा का अस्तित्व है, और इस ऊर्जा के लिए वह प्रकृति की स्वतन्त्रता में जीवन को सक्रिय और ऊर्जावान बनाता है। मनोमय कोश के प्रति सजग रहने वाला व्यक्ति विचार और इच्छाएँ को गुणों से पहचानता हैं। वह भावनाओं से भरा होता है। वह तर्क से ज्यादा भावना को महत्व देता है। भाव कलाओं जैसे, संगीत, नृत्य और नाटक आदि में रूचि रखता है। विज्ञानमय कोश के प्रति सजग रहने वाला व्यक्ति ज्ञानी और बुद्धिमान होता है, साहित्य से प्रेम करता है, रचनात्मक होता है, और एक अच्छा वक्ता होता है। इस कोश के प्रति जाग्रत व्यक्ति बुद्धि और विचार को श्रेष्ठ मानता है । वह विषय को जानता है, निर्णय लेता है, न्याय करता है, और विभिन्न जानकारीयों के बीच भेद करना जानता है। वह अभिनव विचार के माध्यम से आविष्कार और अनुसंधान और को महत्व देता है । आनंदमय कोश के प्रति सजग रहने वाला व्यक्ति व्यवहार में स्थिर और निर्णय लेने में दृढ़ होता है, जीवन की हर अवस्था में प्रसन्न रहता है, और आध्यात्मिक विचारों से ओत प्रोत रहता है, तथा आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर गति करता है।

निष्कर्ष :

समग्र विकास मानव की एक जन्मजात व अर्जित प्रतिभा है, समग्र विकास के दर्शन को भारतीय ज्ञान-विज्ञान में प्रमुखता से व्यक्त किया गया है। भारतीय जीवन विज्ञान जब समग्र के विषय पर चर्चा करता है, तो उसका तात्पर्य मानव जीवन के स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर का विकास होता है। समग्र विकास, कला एवं विज्ञान का समन्वय है। इसमें उन रीतियों या विधियों का प्रस्तुतिकरण होता है, जिनके द्वारा आदर्श की प्राप्ति हो सके। प्रस्तुत शोध पत्र में समग्र विकास के सिद्धांत को आयुर्वेद के पंचमहाभूत और औपनिषदिक पंचकोश सिद्धांत के सहसम्बन्ध के परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास किया गया है। पंचमहाभूतों अंतर्गत पाँच मूल तत्व हैं, यथा - आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी । ये महाभूत मनुष्य की मूल प्रकृति को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयुर्वेद में पंचमहाभूत सिद्धांत का प्रयोग रोगों के प्रबंधन में किया जाता है। जिसमें रोग के मूल प्रेरक कारकों की पंचभौतिकता का निदान किया जाता है। और शरीर में संतुलन बनाये रखने के लिए पंचभौतिक सिद्धांत पर आधारित औषधियों का प्रयोग किया जाता है। वहीं औपनिषदिक पंचकोश सिद्धांत को भी समग्र विकास के के साथ जोड़ा जा सकता है, जिसके अनुसार यह समस्त भूत जगत 'अन्न' से उत्पन्न होता है, 'अन्न' से ही बढ़ता है, और 'अन्न' में ही विलीन हो जाता है। यह अन्नमय कोश पंच महाभूतों का संयुक्त परिणाम है। इसी प्रकार यह समस्त भूत जगत 'प्राण' से उत्पन्न होता है, 'प्राण' से ही बढ़ता है, और 'प्राण' में ही विलीन हो जाता है। और यह समस्त भूत जगत 'मन' से उत्पन्न होता है, 'मन' से ही बढ़ता है, और 'मन' में ही विलीन हो जाता है। तथा यह समस्त भूत जगत 'विज्ञान'से उत्पन्न होता है, 'विज्ञान' से ही बढ़ता है, और 'विज्ञान' में ही विलीन हो जाता है। और अंत में यह समस्त भूत जगत 'आनन्द' से उत्पन्न होता है, 'आनन्द' से ही बढ़ता है, और 'आनन्द' में ही विलीन हो जाता है।

[16] तैत्तिरीय उपनिषद भृगुवल्ली / पञ्चम अनुवाक

[17] तैत्तिरीय उपनिषद भृगुवल्ली / षष्ठ अनुवाक

©Indira Gandhi National Open University