



अभिनवधारा

ABHINAVDHARA

International Journal of Innovation in Indic Studies

www.ijiis-org.com

"पञ्च रचित यह अधम शरीर"

Satya Narayan Thakur
Ex Meteorological Scientist
Govt. of India

Received: 15/08/2021 | Accepted: 16/08/2021 | Published: 07/09/2021

भूमिका

तुलसीदास रचित रामचरितमानस की यह पंक्ति "पञ्च रचित यह अधम शरीर", जिसका उद्धरण प्रायः लोग निराशा की अवस्था में देते हैं, एक नकारात्मक स्थिति को जन्म देती है। भले ही बाली की पत्नी तारा को मात्र सांत्वना देने के लिए इसका प्रयोग किया गया हो, मैं यहाँ तुलसीदास से भिन्न सोचता हूँ। मैं इस शरीर को अधम नहीं कह सकता। पुनर्जन्म में विश्वास करने वाले प्रत्येक दर्शन ने इस बात को स्वीकार किया है कि अनेक योनियों में भ्रमण के पश्चात यह मानव शरीर प्राप्त हुआ है। डार्विन भी इस बात को स्वीकार करते हैं कि पूर्ण विकसित इस मानव शरीर को प्राप्त होने के पहले मनुष्य ने असंख्य प्राणियों के रूप में जन्म लिया है। हर जन्म में उसका कुछ न कुछ विकास हुआ है। इसे उन्होंने adaptations by living beings to survive and to evolve अर्थात् इसे जीवों को जीवित एवं विकसित होने के लिए प्रकृति के साथ अनुकूलन कहा गया है। भारतीय दर्शन में भी दशावतार की अवधारणा वही है। उसमें भी मत्स्यावतार से लेकर पूर्ण संवेदनशील विकसित मानव बुद्ध तक की कहानी विकासवाद की कहानी ही है। ऐसे विकसित मानव शरीर को अधम नहीं पुण्य शरीर कहना सर्वथा उचित है।

मूल विषय

मानव शरीर में ही सामान्य मनुष्य से देवत्व प्राप्त करने की असीम संभावना छिपी होती है। इतिहास ऐसे अनेक उदाहरणों से भरा हुआ है। साधारण राजकुमार से पुरुषोत्तम राम तथा गोपाल कन्हैया से योगेश्वर कृष्ण बन जाना इस मानव शरीर ने ही संभव करके दिखाया है। अपने तपोबल से ऋषि - मुनियों का "अहं ब्रह्मास्मि" का उद्घोष मानव साधना और उसकी उच्चता को प्रमाणित करता है। यह सत्य है कि मानव शरीर पाँच तत्वों का मिश्रण है। यह पाँच तत्व रसायन विज्ञान का मौलिक तत्व नहीं है। इसे आप अवयव या ingredient के रूप में भी समझ सकते हैं। शास्त्रों में कहा गया है कि "यथा पिंडे तथा ब्रह्माण्डे" अर्थात् जो इस शरीर में है वही इस ब्रह्माण्ड या प्रकृति में भी है। ब्रह्माण्ड भी इन्हीं पाँच तत्वों से मिलकर बना है - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इस मिश्रण के अनुपात का थोड़ा सा असंतुलन भी कहर ढा देता है। जैसे पानी के बढ़ने से बाढ़, हवा की प्रवलता से तूफान, पृथ्वी से भूचाल, आग से सर्वनाश और आकाश बवन्दर का रूप ले लेता है। ठीक उसी प्रकार शरीर में विद्यमान इन तत्वों का अनुपात जब बिगड़ जाता है, तब अनेक दोष हमें घेर लेते हैं। जैसे कि आकाश एवं वायु तत्व की अधिकता से वात संबंधी, अग्नि एवं जल तत्व की अधिकता से पित्त संबंधी, तथा पृथ्वी एवं जल की अधिकता से कफ संबंधी दोष आ जाते हैं। इन दोषों का अनुपात प्रत्येक शरीर में अलग-होता है। इस शरीर के मांस, मज्जा और अस्थि रूप ठोस पदार्थ को हम क्षिति या पृथ्वी या सामान्य भाषा में मिट्टी कह सकते हैं। सामान्य रूप से मनुष्य के वयस्क शरीर में 60% तक पानी है। जर्नल ऑफ बायोलॉजिकल केमिस्ट्री के अनुसार, मस्तिष्क और हृदय 73% पानी से बने होते हैं, और फेफड़े लगभग 83% पानी के होते हैं। त्वचा में 64% पानी

होता है, मांसपेशियाँ और गुर्दे में 79% पानी होते हैं, यहाँ तक कि हड्डियाँ भी 31 % पानी से भरी होती हैं। पाचन क्रिया को नियंत्रित करनी वाली जठराग्नि सहित शरीर में समस्त अंगों में ऊर्जा का संचार करने वाला तत्व अग्नि ही है। पंच तत्वों में आकाश तत्व एक प्रधान तत्व है। यह सबसे अधिक उपयोगी तत्व है। जिस प्रकार परमात्मा असीम एवं निराकार है उसी प्रकार आकाश तत्व भी असीम एवं निराकार है। कुछ विद्वान् इसे ही आत्मा कहते हैं। इसे विज्ञान के आधार पर भी समझा सकता है। हम जानते हैं कि गति को नियंत्रित करने के लिए शून्य या वैक्यूम का होना जरूरी है। यह शून्य ही आकाश तत्व है। नाड़ियों की धडकन में भी एक शून्यता आती है जिसे साइन कर्व के रूप में देखा जा सकता है। समीर यानि हवा को प्राण तत्व भी कहते हैं। प्राण का अर्थ जीवन नहीं है किन्तु इससे जीवन जरूर संचालित होता है।

यह शरीर में पांच प्रकार के हैं। इसीलिये इसका प्रयोग बहुवचन में होता है। किसी का जीवन समाप्त होने पर हम कहते हैं कि उसके प्राण निकल गए। ये पांच प्रकार के प्राण हैं - प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान। प्राण या प्राणवायु श्वास - प्रश्वास को नियंत्रित करती है। अपान वायु शरीर के विभिन्न अंगों से निकलने वाले मलों को विसर्जित करने में सहायक होती है। समान वायु सम्पूर्ण शरीर में भोजन से प्राप्त ऊर्जा के वितरण में सहायक होती है। उदान वायु का कार्य निद्रा एवं विश्राम को नियंत्रित करना है तथा रक्त संचार आदि को नियंत्रित करना व्यान का काम है। महर्षि पंतजलि ने अपने योग शास्त्र में इस पर विस्तार से चर्चा की है। शरीर में अधिकांश बीमारियों का जन्म इन पंचतत्वों के असंतुलन से उत्पन्न कफ, पित्त और वात से ही होता है। आयुर्वेद का सम्पूर्ण औषधि विज्ञान इन्हीं अवधारणाओं पर आधारित है। योग साधना के द्वारा अपने शरीर की रचना तथा इस पर हो रहे वात, पित्त, और कफ के अनुपात को संतुलित बनाये रखना संभव है। प्राण या वायु तत्व को संतुलित रखने के लिए आसन से भी अधिक प्राणायाम महत्वपूर्ण है। भस्त्रिका प्राणायाम जहाँ प्राण और उदान वायु को संतुलित रखती है वहीं कपालभाति अपान और व्यान को नियंत्रित करती है। पृथ्वी और आकाश तत्व को आसन के द्वारा संतुलित रखा जा सकता है।

कपालभाति प्राणायाम से अग्नि तत्व भी नियंत्रण में रहता है। जल तत्व को संतुलित रखने के लिए शारीरिक गतिविधियाँ और संतुलित भोजन ही पर्याप्त है। इन पांच तत्वों के असंतुलन और उससे उत्पन्न होने वाले रोगों के लिए हम स्वयं उत्तरदायी हैं। आयुर्वेद और नीति शास्त्र के अनुसार - " रोग शोक परिताप, बंधन व्यसनानि च। आत्मापराध वृक्षाणां, फलानि एतानि देहिनाम्।" अर्थात् शरीर में उत्पन्न कोई भी रोग अपने ही किये गए अपराध रूपी वृक्ष के फल हैं। यदि हमने अपराध किया है तो फल खाने के लिए भी हमें तैयार रहना होगा। प्रकृति या विधाता ने हमारे सभी अंगों को सौ वर्षों के लिए बनाया है या यों समझे इस शरीर को सौ वर्षों के लिए पूर्व रिचार्ज करके भेजा गया है, अब हम सब पर निर्भर है कि हम उसका कैसे दुरुपयोग कर उस डेटा को कितनी जल्दी समाप्त कर देते हैं। इसी विश्वास के आधार पर वैदिक ऋषियों ने सम्पूर्ण मानव समाज के लिए कामना की है -

पश्येम शरदः शतम् ॥१॥ जीवेम शरदः शतम् ॥२॥

बुध्येम शरदः शतम् ॥३॥ रोहेम शरदः शतम् ॥४॥

पूषेम शरदः शतम् ॥५॥ भवेम शरदः शतम् ॥६॥

भूयेम शरदः शतम् ॥७॥ भूयसीः शरदः शतात् ॥८॥

(अथर्ववेद, काण्ड १९, सूक्त ६७)

उपसंहार

अतः सौ वर्ष के पूर्व यदि हमारा कोई अंग दोषपूर्ण होता है तो उसके जिम्मेदार हम स्वयं हैं। पञ्च अवयवों के असंतुलन के अतिरिक्त इन दोषों के लिए विचारों का भी सीधा संबंध है। दोषयुक्त विचार शरीर को रोगी बना देते हैं। वहीं सात्विक विचारों की दिशा जब मानव कल्याण की ओर हो जाती है तब व्यक्ति स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होने लगता है।

इसीलिये तो कहा गया है कि " मन एव मनुष्याणां केवलं बद्ध मोक्षयोः"। हम केवल अपने मन पर नियंत्रित रखकर तथा सात्विक जीवन के मूल मन्त्रों को अपनाकर इस पुण्य शरीर और जीवन को सफल बना सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- रामचरितमानस - टीकाकार - हनुमानप्रसाद पोद्दार , प्रकाशक - गीताप्रेस गोरखपुर संस्करण - १ जनवरी २०१५
- श्रीमद्भगवद्गीता, व्याख्याकार - मदनमोहनअग्रवाल, चौखम्बासंस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली।
- भारतीयदर्शन बलदेवउपाध्याय चौखम्बाओरिएण्टल दिल्ली।
- वेदोंमेंभारतीयसंस्कृति आद्यादत्त-ठाकुर ,हिंदीसमिति लखनऊ।
- पातञ्जलयोगदर्शन हरिहरानंद राजकमलप्रकाशन दिल्ली।