मानवशरीरे दशविधप्राणत्वम् : समीक्षात्मकमध्ययनम्

प्रतापचन्द्र–रायः *

मानवशरीरे दशप्राणा विद्यन्ते। एते प्राणा महत्वपूर्णाः सन्ति। अनेनैव दशविधप्राणेन मानवशरीरं क्रियाशीलमस्ति।

बुद्ध्यहंकारमनसामितित्रयन्तःकरणानां सामान्यव्यापाराः प्राणाद्या वायव एव सन्ति।[1] प्राणशब्देन तु सामान्यतया पंचस्थूलवायुषु प्राणवायुरेव प्राणोऽस्तीति सर्वैः मन्यते, किन्तु प्राणनामकसूक्ष्मशक्तिः स्थूलप्राणापानव्यानोदानसमानपंचप्राणवायूनां तथा नागकूर्मकृकलदेवदत्तधनंजयनामकोपप्राणवायूनां संचालकोऽस्ति। प्राणतत्वं स्थूलतत्वं न वर्तते, अपित्वतिसूक्ष्मशक्तिमात्रं वर्तते।

सामान्यतस्तु प्राणवायुरेक एवास्ति, परन्तु शरीरे तं क्रियाशीलत्वमाधारिकृत्य विद्वांसो विभिन्नैर्नामभिः प्रख्यापयन्ति। शरीरस्य मुख्यावयवा मांसमज्जानादिभिः निर्मिताः सन्ति, परन्तु संगठनस्य विभिन्नकारणात्तस्याकारप्रकारयोर्वैभिन्नं संदृश्यते। अनया दृष्ट्यैव तेषां नामकरणमपि पृथक्–पृथक् रूपेण भवति। अस्य पृथकत्वस्य मूले एकत्वं विद्यते। अधिकाः प्राणा न सन्ति, किन्तु तस्य विभिन्नप्रयोजने व्यवहारपद्धतिरेव पृथक् वर्तते। आरण्यकग्रन्थानुसारं मानवशरीरे विद्यमानाः प्राणाः मुख्यरूपेण पंचैव सन्ति। यथैतरेयारण्यके स्पष्टरूपेण निगद्यते – ''स एष वायुः पंचविधः प्राणोऽपानो व्यान उदानः समानः।[2] तैत्तिरीयमैत्रायणीययोरारण्यकेऽपि कार्यभेदेन मानवशरीरे प्राणानां संख्या पंचैव समुपलभ्यते। यथा – प्राणो व्यानोऽपान उदानः समानः।[3] किन्तूपनिषत्सु नागकूर्मकृकलदेवदत्तधनंजयनामकपंचप्राणानामुपप्राणानां चोल्लेखः संप्राप्यते। यथा –

प्राणापानौ समानश्च उदानो व्यान एव च।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।।[4]

योगचूडामण्युपनिषदनुसारं सूर्यचन्द्राग्निदेवा एतेषां दशप्राणानां वाहकाः सन्ति। अत उपनिषद ऋषिः दशप्राणान् वर्णयन् निगदति –

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः।
प्राणापानसमानाख्या, व्यानोदानौ च वायवः।।
नगः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः। हृदि प्राणः
स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले।।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः। व्यानः
सर्वशरीरे तु प्रधानाः पंचवायवः।।
डद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा। कृकरः
क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे।।
न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनंजयः। एते नाडीषु
सर्वासु श्रमन्ते जीवजन्तवः।।[5]

एतेषु दशप्राणेषु प्राणापानादयः पंच वायव एव प्रमुखाः सन्ति। पंचप्राणेष्वपि प्राणापानौ एव सर्वाधिकरूपेण महत्त्वपूर्णौ। एते दश प्राणा परस्परेण सह संयुक्ता सहायकाः परिपुरकाश्च सन्ति। महर्षिदयानन्दपादैः प्राणशब्देन हृदिस्थितो वायुः, उदानषब्देन कण्ठदेशस्थः पवनः, अपानशब्देन नाभेरधोगामी वातः, समानशब्देन नाभिसंस्थितो वायुः, व्यानशब्देन शरीरस्य सर्वेषु सन्धिषु व्याप्तः पवन इति संशाधितः।[6]

प्राणापानव्यानोदानसमानवायूनां वर्णः कीदृशोऽस्तीति जिज्ञासायाममृतोनादोपनिषदि वर्णनं संप्राप्यते।

रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणवायुः प्रकीर्तितः। अपानस्तस्य
मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः।।
समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः। आपाण्डुर
उदानश्च व्यानो ह्यर्चिः समप्रभः।।[7]

अर्थात् प्राणवायुः मणिसदृशो लोहितो वर्तते। अपानवायुः गुदामध्ये इन्द्रगोप–बीरबहूटीनामकरक्तवर्णो वर्षर्तोर्कीटपतंगसदृशो वर्तते। नाभिमध्ये समानवायुर्स्थितोऽस्ति। समानवायुरयं गोदुग्धं किंवा स्फटिकमणिमिव शुभ्रकान्तिमयो वर्तते। उदानवायोर्वर्णो धूसरः। व्यानवायोर्वर्णोऽग्निरिव तीव्रः। अत्र क्रमशः एतेषां दशप्राणानां वर्णनमधस्तात्प्रस्तूयते–

प्राणवायुः –

तैत्तिरीयब्राह्मणानुसारं प्राणवायोरधिवासं हृदयमस्ति। यथोच्यते – ''प्राणो हृदये''।[8] अस्माद् हृदयतः मुखनासिकां प्रति संचरणशीलो वायुः प्राणनाम्नाभिधीयते। मैत्रायण्यारण्यकेऽप्युच्यते यत् – 'अथायं यं ऊर्ध्वमुत्क्रामत्येष वाव स प्राणः'।[9]

* असिस्टेंट प्रोफेसरः, संस्कृतविभागः, सिधो–कानहो–वीरसा विश्वविद्यालयः, पुरुलिया, पश्चिमबंगः।

भाष्यकारसायणाचार्यैरपि तथैवैतरेयारण्यके प्रोक्तं – ''हृदयादूर्ध्वं मुखनासिकयोः संचरन् वायुः प्राणः''।[10] शंकराचार्यैरपि मतमिदं समर्थयन्नेवमुक्तं – ''प्राणो मुखनासिकासंचार्याहृदयवृत्तिःप्रणयनात्प्राणः''।[11] किन्तु योगिसदानन्दानुसारं प्राणवायुर्निवासस्थानं नासिकाया अग्रभागस्तथा चायं पूर्वं गमनशीलो वायुर्वर्तते।[12] जाबालदर्शनोपनिषद्यस्य प्राणवायोर्वर्णनमेवं समुपलभ्यते –

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि।
प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम।।[13]

अर्थात्प्राणवायुः नासिकामुखयोर्मध्ये, नाभिमध्यभागे, हृदये च सर्वदा निवसति, किन्तु शाण्डिल्योपनिषदनुसारमास्यनासिकाकण्ठनाभिपादांगुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्वभागेषु प्राणः संचरति।[14] शार्धत्रिंषद्दशांगूलं लम्बायमाणः प्राणः श्वासरूपेण यस्मिन्प्रतिष्ठितः स एव प्राणवायोः निश्चिताश्रयो वर्तते। अनेन स प्राणरूपेण ज्ञायते। यो बाह्यप्राणो वर्तते स इन्द्रियैः दृश्यते। अस्मिन् बाह्यप्राणे 1,13,680 परिमितं श्वास–प्रश्वासयोर्गमनागमनमहर्निशं भवतीत्यमृतनादोपनिषदो वचनमस्ति।[15] त्रिषिखिब्राह्मणोपनिषदनुसारं दशप्राणेष्वयं प्राणवायुः प्रमुखो वर्तते, यो जीवं धारयति। अस्य प्राणवायोर्निवासस्थानं पंचविधं वर्तते। यथोच्यते – ''प्राण एवाथवा ज्येष्ठो जीवात्मानं बिभर्ति यः। आस्यनासिकयोर्मध्यं हृदयं नाभिमण्डलम्। पादांगुष्ठमिति प्राणस्थानानि द्विजसत्तमः''।[16] एवं प्राणवायुर्वर्णनं सर्वत्र सातिशयं समुपलभ्यते।

अपानवायुः –

अथ योऽयमवां संक्रामत्येष वाव सोऽपानः।[17] 'अधोद्वारे संचरन्नपानः' इति सायणाचार्यपादैरैतरेयारण्यकस्य भाष्ये उक्तम्।[18] किन्तु आचार्यशंकरेणोक्तं यत् 'अपनयनान्मूत्रपुरीषादेरपानोऽधोवृत्तिरानाभिस्थानः'।[19] अर्थान्मलमूत्रादीनामधोगमनमनेनैव वायुना भवति। एतस्मात्कारणादस्य वायोर्नाभिस्थानपर्यन्तं या अधोवृत्तिः वर्तते स अपानः परन्तु वेदान्तसारेऽपानवायुः गुदोपस्थेन्द्रिययोर्मध्ये स्थितममन्यत।[20] जाबालोपनिषदनुसारमपानवायुः गुदमधोरुजानुषु तथा सकले उदरे कट्यां नाभौ जंघे च सर्वदा स्थितो भवति।[21] किन्तु गुदमेढ्रोरुजानूदरवृषणकटिजंघानाभिगुदाग्न्यगारेश्वपानः संचरतीति शाण्डिल्योपनिषदि संप्राप्यते।[22] ''अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति अपकर्षति च षक्तिमिति अपानः''इति श्रीराम शर्माचार्यैरपानशब्दस्य व्युत्पत्ति प्रदत्ता। अर्थाद् यो मलान् बहिः प्रक्षेपणशक्त्या[23] सम्पन्नोऽस्ति स एवापानः। मलमूत्रष्वेदकफरजवीर्यप्रभृतीनां विसर्जनं तथा च भ्रूणस्य प्रसवप्रभृतिर्बहिप्रक्षेपणक्रियानेनापानवायुनैव सम्पद्यते।

एवमपानवायोर्कार्यं स्थूलमलानां सम्यक् प्रकारेण बहिर्विसर्जनमस्ति। शरीरस्य मध्ये सर्वदोत्पन्नं मलमूत्रष्वदकफपंकविषविजातीयपदार्थप्रभृतित्याज्यपदार्थान्नपानवायुः नानाभिः छिद्रैः शरीराद्बहिः निष्काशयति। तदनन्तरं जननेन्द्रियेऽपानस्य सूक्ष्मक्रिया भवति। कामवासनाया आधारोऽप्यपानवायुः वर्तते। गर्भस्थशिशुरप्यस्यापानवायोर्प्रेरणैव बहिरागच्छति।[24]

व्यानवायुः –

येन वायुना सर्वा नाड्यः परिपूर्णः सन्ति स व्यानवायुरुच्यते। अतो मैत्रायण्यारण्यके उच्यते– 'अथ येन वा एता अनुगृहीता इत्येष वाव स व्यानः'।[25] मतमिदं सायणाचार्योऽपि समर्थितवान्। अतः तेनोक्तं– सर्वासु नाडीषु व्याप्य वर्तमानो व्यानः। किन्तु शंकराचार्यपादैरुच्यते व्यानो व्यायमनकर्मा व्यानःप्राणापानयोः सन्धिवीर्यत्कर्महेतुश्च।[26] सम्पूर्णशरीरे विद्यमानः सर्वत्र गमनशीलश्च नामकवायुर्व्यानवायुः। अतो वेदान्तसारे समुपलभ्यते– 'व्यानो नामो विश्वग्गमनवानखिलशरीरवर्ती'।[27] रक्तसंचारकरणं व्यानस्य कार्यं वर्तते। अतो व्यानवायुः कर्णचक्षुस्कन्धजानुप्राणस्थानेषु तथा च कण्ठेऽपि व्याप्तो भवति।[28] तदनन्तरं व्यानवायुः श्रोत्रनेत्रकटिगुल्फघ्राणकण्ठस्कन्धक्षेत्रेषु भ्रमति। ततश्च त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्यपि व्यानवायोर्वर्णनं संलक्ष्यते। तत्रोच्यते –

व्यानः श्रोत्रोरुकट्यां च गुल्फस्कन्धगलेषु च।
नागादिवायवः पंच त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः।।[29]

किन्तु श्रीराम शर्माचार्यैः व्यानशब्देन व्याप्नोति शरीरं यः स व्यान इति संषोधितः।[30] अर्थाद् योऽखिलशरीरे संव्याप्तोऽस्ति स एव व्यानः। अयं

व्यानवायुः रक्तसंचारेण श्वाससंचरेण ज्ञानतन्तुमाध्यमेन चाखिलं शरीरं नियन्त्रयति। अनेनैवान्तर्मनसः स्वसंचालितशारीरिकसर्वाः क्रियाः सम्पद्यते।

उदानवायुः –

यो भक्ष्य–भोज्य–लेह–चोष्यपदार्थां श्क्षणं निष्कासनं चोदानवायुना सम्पद्यते। यथोच्यते – 'उत्तरं व्यानस्य रूपं चैतेषामन्तरा प्रसूतिरेवोदानस्याथ योऽयं पीताषितमुद्गिरति निगिरतीति वैष वाव स उदानः'।[31] सायणाचार्यैरप्युदानशब्देन जीवोत्क्रान्त्यादिकं कर्तुमूर्ध्वभागे कण्ठेऽवस्थित उदान इति निर्देशितः।[32] तदनन्तरमुदान उत्कर्षोर्ध्वगमनादिहेतुरापादतलमस्तकस्थान ऊर्ध्ववृत्तिरिति षंकराचार्यमतम्।[33] किन्तु योगिना सदानन्देन निगद्यते यदूर्ध्वगमनशीलः कण्ठस्थानीयश्च यो वायुः स एवोदाननाम्नाभिधीयते। स एवोत्क्रमणवायुरस्ति।[34]
जाबालदर्शनोपनिषदनुसारमुदानवायोस्थितिः हस्तद्वये पादद्वये चामन्यत।[35] इत्थं समग्रसन्धिस्थाने सततरूपेणोदानवायुः विचरति।[36] उन्नयति य उदानयति वा तदुदान इति श्रीराम शर्माचार्यैः प्रोक्तम्।[37] अथात् यः शरीरं स्थापयति सुहृद्रूपेण रक्षति न पातयति स एवोदानः। ऊर्ध्वगमनस्यानेकाः प्रत्यक्षाप्रत्यक्षक्रिया उदानवायुनैव संचालिता श्वति। अमूमेवोदानं संयमेन जयलाभाज्जलपंककण्टकप्रभृतिषु दिग्भ्रमणं न भवति तथा च मरणकाले योग्यूर्ध्वगमनं करोति। इदमूर्ध्वगमनमेव स स्वाधिनं करोति। अतो महर्षिव्यासेनोक्तम्
'उदानजयाज्जलपंककण्टकादिष्वसंगः, उत्क्रान्तिष्च प्रयाणकाले भवति। तां वषित्वेन प्रतिपद्यते'।[38]

समानवायुः –

समानशब्दः सम+अन्+णिच्+अण् द्वारा निष्पन्नो भवति। समानवायुरयं नाभिसमीपे निवसति तथा चेममन्नं पाक्तुमावश्यकममन्यत।[39] योऽत्यन्तस्थूलान्नं धातुं च पाचनतन्त्रमाध्यमेनापाने प्रतिष्ठितं करोति तथा सूक्ष्मरूपेणांग–प्रत्यंगपर्यन्तं समागच्छति स एव समानः। अतो मैत्रायण्यारण्यके समुपलभ्यते – ''अथ योऽयं स्थविष्ठो धातुरन्नसयापाने प्रापयत्यणिष्ठो वा अंगेऽंगे समानत्येष वाव स समानसंज्ञः''।[40] सायणाचार्यैरपि तथैवोक्तं यत् 'अन्नपाने साम्येन कृत्स्नशरीरे नेतुं नाभिसमीपेऽवस्थितः समानः'।[41] किन्तु षंकराचार्यैः समानवायोर्व्याख्या कुर्वन्नुच्यते यत्समानः समं नयनाद् भुक्तस्य पीतस्य च कोष्ठस्थानोऽन्नपक्त्ता, अन इत्येषां वृत्तिविशेषाणां सामान्यभूतासासामान्यदेहचेष्टाभिसम्बन्धिनी वृत्तिः, एवं यथोक्तं प्राणादिवृत्तिजातमेतत्सर्वं प्राण एव।[42] वेदान्तसारेऽप्युक्तं समानो नाम षरीरमध्यगताशितपीतान्नादिसमीकरणकरः।[43] अतः समानवायुः निःसन्देहेन सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठति। एवं ष्षाण्डिल्योपनिषदि वर्णनं प्राप्यते यत् समानवायुः पादहस्तयोर्मध्ये तथा शरीरस्य सर्वेष्वंगेष्ववयवेष्वपि संव्याप्त तिष्ठति। भुक्तस्यान्नस्य रसान् शरीराग्निना सहितं संव्याप्य समानवायुः द्विसप्ततिसहस्रनाडीनां मार्गे विचरति तथा चाग्निसहितं सांगोपागंशरीरे विद्यमानः तिष्ठति।[44] एवमेव श्रीराम शर्माचार्यैरपि समानवायोर्व्युत्पत्तिः प्रदत्ता यत् 'रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयति इति समानः'।[45] अर्थात् यो रसान् सम्यक् स्थाने नयति वितरयति च स समानः। पाचकरसानामुत्पादनं, तेषां स्तरश्चोपयुक्तं स्थातुं समानवायोर्कार्यमस्ति।

पाचनस्य परिपाकस्योष्णतायाश्च संचारणं समानवायोर्मुख्यकार्यमस्ति। शरीरे उष्णता पित्तष्च समानवायोर्प्रतीकोऽस्ति। शरीरे चंचलता स्फूर्ति उत्साह औज्ज्वल्यं च समानवायुनैव भवति। वुभूक्षाधिकभक्षणं शीघ्रपाचनं च समानवायोर्वैशिष्ट्यमस्ति।

इत्थमुपर्युक्तपंचवायूनामतिरिक्तं नागकूर्मकृकलदेवदत्तधनंजयनामकपंचोपप्राणा अपि सन्ति। वेदान्तसारे योगिना सदानन्देनैतेषां वर्णनमेवं कृतं तत्र नाग उद्गिरणकरः। कूर्म उन्मीलनकरः। कृकलः क्षुत्करः। देवदत्तो जृम्भणकरः। धनंजयः पोषणकरः।[46] किन्तु वैदान्तिकाः नागकूर्मादिपंचोपप्राणानामन्तर्भावः पूर्वे वर्णितेषु प्राणापानव्यानादिपंचमुख्यप्राणवायुषु कुर्वन्ति। अतो वैदान्तिकानामनुसारं प्राणानां संख्या पंचैव न तु दश। जाबालदर्शनोपनिषदि पंचोपप्राणानां वर्णनं समुपलभ्यते। यथोच्यते –

उद्गारादिगुणः प्रोक्तो नागाख्यस्य महामुने।
धनंजयस्य शोभादिकर्म प्रोक्तं हि सांकृते।।

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुधा तु कृकरस्य च। देवदत्तस्य विपेन्द्र तन्द्रीकर्म प्रकीर्तितम्।।[47]

शाण्डिल्योपनिषदि धनंजयवायोर्कार्यं केवलं भिन्नमोक्तम्, अन्येषां चतुर्णां कार्यं जाबालदर्शनोपनिषदः सदृशं समानमेव। यथोच्यते – उद्गारादि नागकर्म। निमीलनादि कूर्मकर्म। क्षुत्करणं कृकरकर्म। तन्द्रा देवदत्तकर्म। श्लेष्मादि धनंजयकर्म इति।[48]

केषांचिद्विदूषामनुसारं प्राणवायोर्निवासस्थानं हृदयमस्ति। नागवायुरपि तस्य पार्श्वे तिष्ठति। अपानवायुः गुदा–मूत्रेन्द्रिययोर्मध्ये मूलाधरस्य निकटे तिष्ठति। तं निकषा कूर्मवायुः निवसति। धनंजयवायावाकाशतत्वस्याधिकमिश्रणाद् व्यानसदृशः सम्पूणशरीरेऽयं व्याप्तः। उदानस्य देवदत्तस्य च स्थानं कण्ठमस्ति। समानस्य कृकलस्य च स्थानं नाभिरस्ति।

एतेषां प्राणानां मुख्यद्वारं नासिकास्ति। प्राणो नासिकाछिद्रभिः गमनागमनं करोति। यः ष्वास–प्रश्वासनाम्नाभिधीयते। एते श्वास–प्रश्वासा एव मनुष्यजीवनस्याधारो वर्तते। एतान् दशप्राणान् सुषुप्तावस्थात उत्थाप्य जागृतकरणाय, एतेषुत्पन्नानां कुप्रवृत्तीणां निवारणाय, प्राणशक्त्यां पूर्णाधिकारं प्राप्तये आत्मिकजीवनं च सुसम्पन्नं कर्तुं प्राणायामो महत्त्वपूर्णं साधनमस्ति। अतो महर्षिपतंजलिपादैः योगदर्शने उच्यते – ''तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः''।[49] अर्थादासनसिद्धौ श्वासप्रश्वासानां गतिः लयबद्धकरणाय एव प्राणायामः। प्राणायाम एव केवलमेकमीदृशं साधनमस्ति येन प्राणान् वषीकर्तुं शक्यते, इन्द्रियान्यपि नियन्त्रयितुं षक्यते। अनेनेन्द्रियाणां दोषोऽपि विनष्टं भवति। अतो मनुनोक्तं –

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।[50]

अर्थाद् यथा धातूनां स्वर्णरजतादीनां मुषायामग्निना ध्मायमानानां मलद्रव्यानि दह्यन्ते, एवं मनसो रागादयः चक्षुरादेश्च विषयप्रवणत्वादयो दोषाः प्राणायामेन विषयाऽनभिध्यानाद् दह्यन्ते। एवं परिष्कृतप्राणानां श्वास–प्रश्वासरूपरज्जोराश्रयं नीत्वा मनो देहगतान्तरिकजगति प्रविश्य साधकं योगीं वा दिव्यताया अनुभवं कारयति एवं साधकोऽपि शनैः शनैः मुक्तिं प्रत्यग्रेसरति। इति दिक्।

सन्दर्भ –

1. सामान्यकरणवृत्तिः प्राणाद्या वायवः पंच। सांख्यकारिका –29
2. ऐ. आ. – 2/3/3/3
3. तै. आ. – 7/7/2 मै.आ – 2/6
4. त्रिषि. ब्रा.उप. 1/77; ध्यानबिन्दूप. – 56,57
5. योगचूडामण्यूप. – 22/26
6. दया. भा. यजु. – 18/2
7. अमृतनादोप. – 37, 38
8. तै.ब्रा. – 3/10/8/5
9. मै.आ.– 2/6
10. सा.भा.ऐ.आ. – 2/3/3/3
11. शं.भा.बृ.उप. – 1/5/3
12. वेदान्तसारे – 13
13. जा.द.उप. – 4/16
14. शाण्डि.उप.–1/4/13
15. त्रिंशत्सार्धांगुलः प्राणो यत्र प्राणैः प्रतिष्ठितः। एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणस्य गोचरः।। अमृतनादोप. – 33,34
16. त्रिषिखिब्रा. उप. – 79, 80
17. मै.आ. – 2/6
18. सा.भा.ऐ.आ. – 2/3/3/3
19. शं.भा.बृ.उप.– 1/5/3
20. अपानो नामावाग्गमनवान्पाय्वादिस्थानवर्ती। वेदान्तसारे – 13
21. अपानो वर्तते नित्यं गुदमध्योरुजानुषु। उदरे सकले कट्यां नाभौ जंघे च सुव्रतः।। जाबालदर्शनोप. – 4/27
22. शाण्डिल्योप. –1/4/13
23. शर्मा, श्रीराम, पांच प्राण–पांच देव, पृ.–58
24. अथर्व. 11/4/14
25. मै.आ.– 2/6
26. शं.भा.बृ.उप.– 1/5/3
27. वेदा.सार.– 13

28. यानः श्रोताक्षिमध्ये च ककुद्भ्यां गुल्फयोरपि। प्राणस्थाने गले चैव वर्तते मुनिपुंगव। जाबालदर्शनोप. – 4/28
29. त्रिषिखिब्रा. उप. – 82
30. शर्मा, श्रीराम, पांच प्राण–पांच देव,पृ.–58
31. मै.आ.– 2/6
32. सा.भा.ऐ.आ. – 2/3/3/3
33. शं.भा.बृ.उप.– 1/5/3
34. उदानो नाम कण्ठस्थानीय ऊर्ध्वगमनवानुत्क्रमणकरः। वेदान्तसारे – 13
35. उदानसंज्ञो विज्ञेयः पादयोहस्तयोरपि। जा.द.उप. – 4/29
36. शाण्डि.उप.–1/4/13;त्रिषिखिब्रा. उप. – 82
37. शर्मा, श्रीराम, पांच प्राण–पांच देव,पृ.–58
38. व्या.श.योग.द. – विभूतिपादे –39
39. षब्दार्थ कौस्तुभ. पृ. –1224
40. मै.आ.– 2/6
41. सा.भा.ऐ.आ. – 2/3/3/3
42. शं.भा.बृ.उप.– 1/5/3
43. शाण्डिल्योप. –1/4/13
44. शाण्डिल्योप. –1/4/13
45. शर्मा, श्रीराम, पांच प्राण–पांच देव,पृ.–58
46. वेदा.सार.– 13
47. जा.द.उप. – 4/33, 34
48. शाण्डिल्योप –1/4/13;त्रिषिखिब्रा. उप. – 81
49. योगदर्शने – 2/49
50. मनुस्मृतिः – 6/71