



मानव जीवन में पंचकोश सिद्धान्त का महत्व

देवेन्द्र सिंह चौहान

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

शोध सार :- हमारा शरीर पांच कोशों से मिलकर बना है, क्रमशः अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनन्दमय।

तैत्तिरियोपनिषद की ब्रह्मानन्द वल्ली में पंचकोश का वर्णन देखने को मिलता है। स्थूल शरीर अन्नमय कोश का बना होता है। सूक्ष्म शरीर जो प्राणिक ऊर्जा का बना है प्राणमय कोश। तीसरा मनोमय जिसमें मानव का मन व भावनाएँ सम्मिलित है। चौथा विज्ञानमय जिसमें ज्ञान, कल्पनाशक्ति, स्मृति सम्मिलित है। पाँचवां आनन्दमय कोश है जो आत्मा के सबसे करीब होता है इसमें आनन्द सम्मिलित है।

प्रत्येक व्यक्ति को इन कोशों को जानना व समझना चाहिए। इनकों जानना व्यक्ति को आन्तरिक आनन्द तक पहुँच प्रदान करता है और जीवन में आनन्द, आन्तरिक शान्ति और सन्तोष की भावना देता है। इन कोशों को सन्तुलित व स्वस्थ्य रखने के लिये हमें नियमित योगाभ्यास, उचित आहार-विहार की आवश्यकता होती है।

प्रस्तावना :- पंचकोशिय अवधारणा तैत्तिरियोपनिषद से उत्पन्न हुई, जो कृष्ण यजुर्वेद से सम्बन्धित है इनमें पांच कोशों का वर्णन किया गया है।

1. अन्नमय कोश :- अन्नात्पुरुषः। स वा एष

पुरुषोऽन्नरसमयः।

अर्थात् अन्न से ही पुरुष वृद्धि को प्राप्त होता है।

भौतिक शरीर को अन्नमय कोश कहा जाता है जिसमें त्वचा, मांसपेशियां, ऊत्तक, वसा व हड्डिया होती है। इस कोश का अस्तित्व भोजन के सेवन द्वारा बना रहता है इसिलिये वैदिक ऋषियों ने अन्न को ब्रह्म कहा है उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जायें तो अन्नमय कोश अच्छे से विकसित होता है। अन्नमय कोश को सर्वऔषध कहा गया है। इसका सम्बन्ध स्थूल शरीर से है।



2. प्राणमय कोश :— प्राणो हि भूतानामायुः

अर्थात् प्राण ही समस्त प्राणियों की आयु है। इस कोश को सर्वायु कहा गया है। प्राणमय कोश प्राणिक शरीर है यह अन्नमय कोश की अन्तर आत्मा है। भौतिक व प्राणिक शरीर मिलकर मनुष्य की मूलभूत संरचना का निर्माण करते हैं। प्राणमय कोश भौतिक शरीर की प्रत्येक कोशिका में प्राण का संचार करता है। प्राणिक शरीर का आकार भौतिक शरीर के समान ही होता है। प्राणमय कोश को स्वस्थ बनाये रखने के लिये प्राणायाम का उचित अभ्यास आवश्यक होता है।

3. मनोमय कोश :— मनोमय कोश मन की भावनाओं और तंत्रिका तन्त्र के बीच गहरे जुड़ाव का प्रतिनिधित्व करता है। यह अन्नमय और प्राणमय कोश को एक ईकाई के रूप में बनाये रखता है। हम जो देखते हैं, सुनते हैं, एवं जो इन्द्रियों द्वारा ग्रहण किया जाता है वह मस्तिष्क में संग्रहित होता है और मस्तिष्क से हमारी भावनाओं के अनुसार रसायनों का स्त्राव होता है जिससे विचार बनते हैं जैसे विचार बनते हैं वैसे ही हमारा मन स्पंदन करता है इसे मनोमय कोश कहते हैं। मनोमय कोश को स्वस्थ बनाये रखने के लिये नियमित प्रार्थना, संकल्प लेने और उन्हें पूरा करने के द्वारा मन की शक्ति में बुद्धि होती है।

4. विज्ञानमय कोश :— अर्तज्ञान से बना कोश विज्ञानमय कोश है। इस कोश में हम अपनी बुद्धि तक पहुंचते हैं। यह हमारी जागरूकता व चेतना से जुड़ा है जब यह कोश जागृत होता है तो अभिव्यक्त जगत के पिछे छुपी वास्तविकता को समझने लगता है। विज्ञानमय कोश मनोमय कोश में व्याप्त है और मनोमय से भी अधिक सूक्ष्म है। इसमें प्रज्ञाबुद्धि की जागृति होती है।

5. आनन्दमय कोश :— यह सबसे अधिक सूक्ष्म कोश है यह कारण शरीर कहलाता है। यह सबसे सूक्ष्म प्राणों का निवास स्थान है। यह कोश शुद्ध और उज्ज्वल आनन्द का प्रतिनिधित्व करता है, जिस प्रकार गहरी निंद की स्थिति में भी हमारा अस्तित्व बना रहता है उसी प्रकार यह कोश है। आनन्दमय कोश विज्ञानमय कोश का नियन्त्रण करता है। यह आनन्द, प्रेम और शान्ति का पर्याय है। यह आत्मा के सबसे करीब होता है।

निष्कर्ष :— प्रत्येक व्यक्ति का विकास इन पंचकोश विकास से सीधा सम्बन्ध रखता है प्रत्येक कोश के स्वस्थ होने से व्यक्ति शारिरिक, मानसिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व प्रगतिशील बनता है। प्रत्येक कोश आत्मा से भिन्न है और क्रमशः एक दुसरे में समाहित होते हैं।

जहां अन्नमय कोश को उचित व्यायाम, आहार—विहार द्वारा संतुलित किया जाता है। प्राणमय कोश को प्राणायाम के अभ्यास द्वारा संतुलित किया जाता है। मनोमय कोश के लिये स्वाध्याय, अच्छे साहित्य का अध्ययन उपयोगी होता है। और वे सभी गतिविधियां जो बुद्धि को चुनौती दे विज्ञानमय कोश का विकास करती हैं व आनन्दमय कोश के लिये परमात्मा से जुड़ाव के लिये की जाने वाली क्रियाएँ सम्मिलित होती हैं।

इस प्रकार हमें अपने शरीरस्थ इन कोशों को जानना व समझना चाहिए व स्वस्थ जीवन के लिये इन्हे संतुलित बनाये रखना आवश्यक है।

सन्दर्भ सूची :-

1. उपनिषद सार संग्रह, मनोज विश्नोई
2. Wikipedia.com
3. Yogapoint.com

