



# INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 2; Issue 3; 2024; Page No. 124-128

Received: 16-02-2024

Accepted: 26-03-2024

## मानव जीवन में पंचकोश की अवधारणा, स्वास्थ्य धारणाओं और विकास के महत्व संक्षिप्त विश्लेषण

<sup>1</sup>मनोज कुमार सकलानी, <sup>2</sup>डॉ. विकेश कामरा

<sup>1</sup>शोधकर्ता, ग्लोकल स्कूल ऑफ एजुकेशन, द ग्लोकल यूनिवर्सिटी, मिर्जापुर पोल, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश, भारत  
<sup>2</sup>प्रोफेसर, ग्लोकल स्कूल ऑफ एजुकेशन, द ग्लोकल यूनिवर्सिटी, मिर्जापुर पोल, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

Corresponding Author: मनोज कुमार सकलानी

### सारांश

सृष्टि के प्रारम्भ में मानव मात्रा के कल्याण के लिए परमपिता परमात्मा ने अग्नि, वायु, आदित्य एवं अंगिरा नामक ऋषियों के पावन अन्तःकरणों में ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद का परम पवित्रा अर्थ प्रकाशित किया था। वेद शब्द विद् धातु से निष्पन्न होता है। जिसके अनेक अर्थ हैं—ज्ञान, लाभ, विचारणा और सत्ता। वेद की प्रशंसा करते हुए प्राचीन ऋषियों ने कहा है 'सर्व ज्ञानमयो हिंसः' अर्थात् वेदों में संसार का अनन्त ज्ञान, विज्ञान निहित है। वेद रूपी गंगोत्री से ज्ञान की असंख्य धाराएं प्रवाहित हुई हैं। योगी अरविन्द ने वेद रहस्य नामक ग्रन्थ में लिखा है कि रहस्यमय वेद के शब्द हैं जिन्होंने रहस्यार्थ को अपने अन्दर छिपा रखा है। हमारा शरीर पांच कोशों से मिलकर बना है, क्रमशः अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनन्दमय। तैत्तिरियोपनिषद् 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 भावनाएं सम्मिलित हैं। 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। इनको जानना व्यक्ति को आन्तरिक आनन्द तक पहुँच प्रदान करता है और जीवन में आनन्द, आन्तरिक शान्ति और सन्तोष की भावना देता है।

**मुख्य शब्द:** मानव जीवन, स्वास्थ्य धारणाओं, अग्नि, वायु, योगी अरविन्द

### प्रस्तावना

लोक जीवन में योग की महत्ता बढ़ रही है। अब यह बात समझी जानें लगी है कि योग मात्रा एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक समग्र चिकित्सा विज्ञान और अध्यात्म विज्ञान भी है।

प्राचीन काल में आत्मा-परमात्मा का साक्षात्कार स्थापित कर, पुरुष का त्रिगुणात्मक दृश्य से पृथक होकर मोक्ष की प्राप्ति ही योग का प्रमुख ध्येय माना जाता था। ?

संसार की समस्त विद्याएं कहीं संक्षेप में कहीं विस्तार से वेद मंत्रों में विद्यमान हैं। मंत्रा शब्द का अर्थ ही है जिन पर मनन किया जाए अथवा जिनमें जीवन का कोई गूढ़ अर्थ भरा हुआ हो। भारत वर्ष में वेदों को बहुत सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। वेद की चार संहिताओं को ठीक प्रकार से हृदयंगम करने के लिए आगे चलकर ब्राह्मण ग्रन्थों, को आरण्यकों तथा विशाल उपनिषद् साहित्य का निर्माण किया गया। इसी क्रम में छः वेदांगों की भी रचना की गई। ये छः वेदांग हैं—शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द और ज्योतिष। इन वेदांगों के द्वारा वेद के वास्तविक

अभिप्राय को जाना जाता है।

इसी क्रम में एक विशाल साहित्य है जिसे दर्शन के नाम से जाना जाता है। दर्शन वह साहित्य है, जिसके द्वारा हम संसार के बाह्य रूप को तथा सूक्ष्म से अति सूक्ष्म आन्तरिक रहस्यों को भी जान पाते हैं। विद्यता की यह सृष्टि बहुत विशाल है। द्युलोक, आन्तरिक्ष लोक एवं पृथ्वी लोक न जाने कितने देश, कितने ग्रह, नक्षत्र और कितनी नदियां, कितने पहाड़ इस ब्रह्माण्ड में विद्यमान हैं। जब हम मानसिक जगत में प्रवेश करते हैं तो उसमें सूक्ष्म से सूक्ष्म ऐसी अनेक अवस्थाएं हैं जिनको जान पाना बहुत कठिन कार्य है। इस कठिन कार्य को भारतीय दर्शनों में प्रत्यक्ष आदि प्रमाणों के द्वारा गौतम, कणाद, कपिल और पतंजलि आदि ऋषियों ने बहुत ही आश्चर्यजनक रूप से प्रकाशित किया है। न्याय, वैशेषिक आदि दर्शनों के समान योग दर्शन का स्थान भी निर्विवाद रूप से महत्वपूर्ण है। इसमें तृण से लेकर ब्रह्मांड पर्यन्त अनेक तत्वों का युक्ति युक्त वर्णन किया गया है। मानव शरीर का भी जैसा वर्णन योग दर्शन में किया गया है उसे पढ़कर मानव बुद्धि पर आश्चर्य

होता है। महर्षि पतंजलि प्रतिपादित योग विद्या बहुत ही रहस्यमय, आनन्दमय तथा प्रत्येक प्राणी के लिए बहुत हितकर है। पतंजलि के योग को अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान, समाधि इन आठ योग के अंगों का विस्तृत विवेचन महर्षि पतंजलि ने किया है। अन्य दर्शनों के समान योग दर्शन का अन्तिम लक्ष्य कैवल्य अर्थात् मोक्ष प्राप्ति है। तीन प्रकार के दुखों की निवृत्ति को मुक्ति अथवा मोक्ष कहा जाता है। मोक्ष प्राप्ति तब तक असम्भव है जब तक कि इस मानव देह अर्थात् पिण्ड को ठीक-ठीक प्रकार से जान लिया जाए। कहा भी है पयथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डेय अर्थात् जैसा-जैसा मानव के शरीर में है वैसा-वैसा ही इस ब्रह्माण्ड में भी है। जिसने पिण्ड अर्थात् देह को जान लिया, मानो उसने समस्त संसार को जान लिया।

ऋषियों ने इस देह की पांच अवस्थाओं का उल्लेख किया है। जिसमें क्रमशः अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश। इन पांच कोशों में मानव जीवन का सम्पूर्ण रहस्य छिपा हुआ है। इन पांच कोशों का वर्णन वेदों में, तथा योग दर्शन में तथा वेदांत दर्शन में भी प्राप्त होता है। योग का प्रचार लाखों ही नहीं अपितु करोड़ों वर्ष पहले से रहा है। क्योंकि सृष्टि करीब दो सौ करोड़ साल पुरानी है। वेदों में प्रमाण है साला पुरानी है। वेदों में प्रमाण है कि हिरण्यगर्भ ने सृष्टि के प्रारम्भ में ही इस विद्या का उपदेश किया था। पतंजलि, जैमिनी आदि ऋषियों ने इसे सबके लिये सुलभ बनाया। भारतीय समाज ने इसे हमेशा अपनी जीवन शैली में शामिल रखा। 'मध्यकाल' में यह शिथिल पड़ गया। अब पिफर उसके प्रति सबका ध्यान गया है। एक क्रान्ति हो रही है। भारत से योग का संदेश पुनः दुनिया में पफैल रहा है। योग के प्रति लोगो के आकर्षित होने का मुख्य कारण यह भी है कि सुख-शांति से रहने के दूसरे उपाय असफल सिद्ध होने लगे हैं। उनका अधूरापन समझ आने लगा है। उनसे मोहभंग होने पर योग का मार्ग दिखाई देने लगा है।

योग के द्वारा केवल शारीरिक विकास ही नहीं होता बल्कि आध्यात्मिक विकास होता है प्रस्तुत शोध के माध्यम से मैंने योग के आध्यात्मिक पक्ष अर्थात् महत्त्व को पंचकोश साधना के माध्यम से बताने का प्रयास किया है। कि किस प्रकार से हम योग के द्वारा पंचकोशों की साधना करके परमानन्द को प्राप्त कर सकते हैं।

### पंचकोश योग

पंचकोश योग उन पाँच शरीरों का मिलन है जिनसे मनुष्य बना है। स्वस्थ जीवन (स्वस्थ जीवन) तभी प्राप्त किया जा सकता है जब कोई व्यक्ति अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वस्थ हो। सदाचारी जीवन जीने से शारीरिक (शारीरिक), मानसिक (मानसिक) और आत्मिक (आध्यात्मिक) स्तरों पर स्वस्थ अस्तित्व प्राप्त होता है। सही प्रकार का अन्न (भोजन) खाने और शुद्ध प्राण (उत्तम निश्चशा उच्छवासा) में सांस लेने से अन्नमय और प्राणमय कोश मजबूत होता है। चिंतन और मनन में संलग्न रहने से दो कोश अर्थात् मनोमय और विज्ञानमय कोश मजबूत होते हैं। ध्यान और अन्य आत्मिका क्रिया (आध्यात्मिक गतिविधियाँ) में संलग्न होने से आनंदमय कोश मजबूत होता है। जब सभी पांच कोश सामंजस्य में कार्य करते हैं तो यह ओजस को समृद्ध करता है जिसके परिणामस्वरूप बाला और तेज का पोषण होता है जो मन और शरीर के प्रभावी और स्वस्थ कामकाज के लिए आवश्यक है।

- अन्नमय कोश
- प्राणमय कोश या ऊर्जा आवरण
- मनोमय कोश या मानसिक म्यान

- विज्ञानमय कोश या बौद्धिक कोश
- आनंदमय कोश या आनंदमय कोश

### साहित्य की समीक्षा

तैत्तिरीय उपनिषद् मानव के लिए जटिलता के पांच स्तरों को चित्रित करके पंच कोश के विचार की व्याख्या करता है, सबसे स्पष्ट, आनंदमय कोश से लेकर, सबसे कम स्पष्ट, अन्नमय कोश तक।

- पंचकोश मनुष्य के पाँच कोशों को संदर्भित करता है, जो हमारे भौतिक शरीर के शीर्ष से लेकर हमारे अचेतन मन के नीचे तक क्रमबद्ध हैं।
- कोश हर परिदृश्य और हर समय हमारे विचारों, भावनाओं, शब्दों और व्यवहारों को निर्धारित करते हैं।
- वेदांत परंपरा के अनुसार, इन पांच कोशों को त्रिसारेरा में निवास माना जाता है। तीन निकाय हैं जो पंच कोश बनाते हैं।
- स्थूल शरीर, या स्थूल शरीर-भौतिक तत्व स्थूल शरीर का निर्माण करते हैं, अन्नमय और प्राणमय कोश दोनों इस शरीर का निर्माण करते हैं।
- सूक्ष्म शरीर, या सूक्ष्म शरीर-मनोमय कोश और विज्ञानमय कोश इस शरीर का निर्माण करते हैं।
- कारण शरीर, या कारण शरीर – आनंदमय कोश इस शरीर का निर्माण करता है।

### अन्नमय कोश

अन्नम का अनुवाद "भोजन" या "भोजन" है। अन्नमय कोश हमारे भौतिक शरीर की बाहरी परत का नाम है। तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार, भोजन (अन्न) सबसे अच्छी औषधि है। स्थूल शरीर (भौतिक शरीर) का प्रतिनिधित्व अन्नमय कोश द्वारा किया जाता है। इस आवरण को इंद्रियों के माध्यम से स्थूल वस्तुओं के उल्लास या आनंद के माध्यम के रूप में देखा जाता है।

यह अवधारणा मानती है कि इस दुनिया में सभी जीवित चीजें अन्न (भोजन) से बनी हैं, और वे सभी जीवित रहने के लिए अन्न (भोजन) पर निर्भर हैं। किसी व्यक्ति के निधन के बाद भी, उसके शरीर को जानवरों, कीड़ों या अन्य प्राणियों द्वारा भोजन के रूप में उपयोग किया जा सकता है। जहाँ तक भौतिक तत्व का संबंध है, पूरी प्रक्रिया प्राकृतिक है, एक संरचना जो भोजन से शुरू होती है और वापस भोजन में बदल जाती है। इसे अन्नमय कोश कहा जाता है।

भोजन में पाए जाने वाले वही पोषक तत्व हमारी हड्डियों, मांसपेशियों, नसों और रक्त कोशिकाओं में बदल जाते हैं। यदि कोई व्यक्ति संतुलित आहार का पालन करता है और उचित गतिविधि में संलग्न होता है, तो उसका अन्नमय कोश स्वस्थ रूप से विकसित होगा, और परिणामस्वरूप वह फिट और अच्छे स्वास्थ्य में होगा।

योग की शिक्षाएं हमें शरीर और दिमाग के विकास के लिए मानवीय संबंधों और सात्विक (शाकाहारी आहार जिसमें डेयरी उत्पाद शामिल हैं) आहार को पूरा करने के महत्त्व को समझने में सहायता करती हैं। मांस, शराब और नशीली दवाओं का उपयोग हमारे शरीर और आत्मा को कमजोर करता है और नकारात्मक ऊर्जा को बाहर भेजता है। चूंकि हम जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उसका हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ता है, किसी व्यक्ति के आहार का उपयोग उसके व्यक्तित्व का आकलन करने के लिए किया जा सकता है।

हमारे व्यक्तित्व की दूसरी परत प्राणमय कोश के नाम से जानी जाती है। "प्राण" शब्द का अर्थ "ऊर्जा का स्रोत" है। सभी

शारीरिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा आवश्यक है। श्वास, दिल की धड़कन, परिसंचरण, पाचन और अन्य शारीरिक प्रक्रियाएं उन महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं में से हैं जिन्हें प्राण मुख्य रूप से नियंत्रित करता है। तैत्तिरीय उपनिषद के अनुसार, हमारे व्यक्तित्व का यह पहलू कई मायनों में अन्नमय कोश की आत्मा से मिलता जुलता है। हम इस प्राण के परिणामस्वरूप अस्तित्व में हैं। प्राण के पांच प्रमुख और पांच छोटे घटकों की पहचान उसकी स्थिति (स्थान), गति (गति), और उच्छ्वासा (उच्छ्वासा) के आधार पर की गई है। मानव शरीर में प्राण जिन 72,000 मार्गों पर यात्रा करता है, उनका उल्लेख योगिक साहित्य में किया गया है। सभी क्रियाएं क्षण (क्षण) पर रुक जाती हैं, जब प्राण शरीर (शरीर) से निकल जाता है।

भौतिक शरीर अलौकिक ऊर्जा के एक निहित आवरण से घिरा हुआ है। यह अंतरिक्ष ऊर्जा का बाहरी आवरण है जो मानव शरीर की बाहरी परत में प्रवेश करता है और उसे घेरता है। यह हमारी "आभा" को विकसित करता है, वह चमक जो हमसे निकलती है। भोजन और पेय के अलावा, हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक पोषक तत्वों में से एक प्राण है। जब हम सांस लेते हैं तो प्राण ऑक्सीजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करता है। सभी भोजन हमें पोषण और प्राण प्रदान करते हैं। अन्य तत्व, जैसे हमारे विचार और भावनाएँ, प्राण और अन्य कोशों पर प्रभाव डालते हैं। मूल आवरण को पांच शारीरिक प्रणालियों द्वारा दर्शाया गया है जो पांच प्राणों से संबंधित हैं जैसा कि आयुर्वेद में वर्णित है। इस आवरण को बनाने वाले 5 प्राणों का विवरण निम्नलिखित है :

प्राण (धारणा की भावना): यह पांच अलग-अलग प्रकार की उत्तेजनाओं को नियंत्रित करता है जो मानव शरीर की पांच इंद्रियों को बाहरी दुनिया से मिलती हैं।

- अपान (उत्सर्जन की भावना): सभी शारीरिक अपशिष्ट – जैसे मूत्र, मल और अन्य उत्सर्जन – जिन्हें हमारे शरीर द्वारा अस्वीकार कर दिया जाता है, उन्हें अपान कहा जाता है।
- समान (पाचन की भावना): यह हमारे पेट के पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है।
- व्यान (संचार की भावना) वह प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम जो भोजन खाते हैं उसके सभी पोषक तत्व रक्त प्रवाह के माध्यम से हमारे शरीर के विभिन्न क्षेत्रों में वितरित होते हैं।
- उडाना (आकलन की भावना) किसी की अपनी सोच को ऊंचा उठाने की क्षमता
- ताकि आप नए विकास की संभावना या किसी विचार की अवधारणा की कल्पना कर सकें
- जैसे-जैसे किसी की उम्र बढ़ती है, उपरोक्त पाँच इंद्रियाँ उत्तरोत्तर क्षीण होती जाती हैं।
- अन्नमय कोश पर मूल कोश द्वारा नियंत्रण एवं एकरूपता प्रदान की जाती है। यदि प्राण ठीक से काम नहीं कर रहे हैं तो भौतिक शरीर पर प्रभाव महसूस होता है।
- प्राणमय कोश विकास के प्रतीक हैं उत्साह, प्रभावी संचार कोशल, शारीरिक लचीलापन, नेतृत्व गुण और अनुशासन।

तैत्तिरीय उपनिषद का दावा है कि मनोमय कोश प्राणमय कोश की आत्मा है। हमारा मनोमय कोश, जिसे हमारा मन (चित्त) भी कहा जाता है, हमारे व्यक्तित्व का एक घटक है। मनोमय कोश का आवरण शरीर के मानसिका, या मानसिक, बोधगम्य या भावनात्मक हिस्से को संबोधित करता है, जिसमें मन और शरीर दोनों शामिल हैं जो शरीर (शरीर) बनाते हैं।

प्राणमय कोश की तुलना में यह आवरण अधिक व्यापक एवं

सशक्त है। इस कोश की अनंत सीमा है। एक सेकंड से भी कम समय में हमारा दिमाग किसी भी स्थान की यात्रा कर सकता है। परिणामस्वरूप, सोच पर नियंत्रण चुनौतीपूर्ण है। मानसिक नियंत्रण वाला व्यक्ति अपने भाग्य पर प्रभाव डालता है। सकारात्मक सोच और मन को नियंत्रित करने के लिए आदर्श विधि यम और नियम का पालन करना चाहिए, जो राज योग के 10 नैतिक सिद्धांत हैं। इन दस नियमों में अहिंसा, आत्म-नियंत्रण, सोच की शुद्धता, उदारता, समझ, ईमानदारी, चोरी न करना, संचय न करना और पवित्र बाइबल का अभ्यास करना, ईश्वर के प्रति प्रतिबद्धता शामिल हैं।

मनोमय कोश प्राणमय कोश को नियंत्रित करता है। उदाहरण के लिए, जब हमारा मन किसी समस्या के कारण चिड़चिड़ा हो जाता है तो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है। परिणामस्वरूप, हमें उन सकारात्मक चीजों को ध्यान में रखना चाहिए जो हमारे साथ घटित हुई हैं, नियमित रूप से प्रार्थना करके अपने दिमाग को सक्रिय रखना चाहिए और मुद्दों को हास्य के साथ उठाना चाहिए।

हम कौन हैं इसका तार्किक हिस्सा विज्ञानमय कोश कहलाता है। या तो सकारात्मक या नकारात्मक अभिविन्यास संभव है। हमारी सामाजिक बातचीत, हमारा समाज और जो चीजें हम अपने परिवेश से सीखते हैं, वे सभी इसमें भूमिका निभाते हैं। यह किसी व्यक्ति के जीवन भर की घटनाओं, पालन-पोषण और शिक्षा के परिणामस्वरूप बढ़ता है।

यद्यपि तर्क एक अत्यंत सहायक उपकरण हो सकता है, परंतु यह एक बड़ी बाधा भी हो सकता है। इस कारण से, निर्णय लेते समय बुद्धि और विवेक दोनों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

हमारे अतीत के अनुभव और अर्जित जानकारी हमारे दिमाग में रहती है। निर्णय लेने का मुख्य संसाधन यही है। मन हमारी इंद्रियों (इंद्रियों) से इनपुट प्राप्त करने के बाद अंगों को कार्यवाई के लिए निर्देश देता है। पाँचों इंद्रियाँ एक-दूसरे से विविध उत्तेजनाएँ ग्रहण करती हैं, लेकिन हमारा मस्तिष्क निष्कर्ष निकालने के लिए उन सभी का एक साथ उपयोग करता है। किसी व्यक्ति की तर्क क्षमता वह विवेक तंत्र है जो उनके संपर्क में आने वाली उत्तेजनाओं का विश्लेषण और मूल्यांकन करती है। यद्यपि एक तर्कसंगत निर्णय मानसिक निर्णय से भिन्न हो सकता है, फिर भी यह इसे लेने वाले व्यक्ति के लिए आम तौर पर फायदेमंद होता है।

### पंचकोश के स्वास्थ्य के सिद्धांत

सभी चिकित्सा प्रणालियों ने हाल ही में इस बात पर सहमति व्यक्त की है कि आज की 80: से अधिक बीमारियाँ, जैसे कि टाइप-२ मधुमेह, कैंसर, पेटिक अल्सर, गठिया, और क्रोहन रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आईबीएस सहित पाचन संबंधी विकार, दैहिक बीमारियाँ (अधिजा व्याधि) या बीमारियाँ हैं। मन द्वारा लाया गया योग को विभिन्न तकनीकों और अभ्यासों के माध्यम से मन को संतुलित और सामंजस्यपूर्ण बनाकर अधिकांश बीमारियों का इलाज करने में सक्षम माना जाता है।

जैसे-जैसे सांसारिक मामले परस्पर क्रिया करते हैं, मन (मनोमय कोश) ईर्ष्या, घृणा, चिंता, असंतोष, घबराहट आदि की भावनाओं से परेशान हो जाता है। जब अशांति की स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है, तो यह अंततः भौतिक शरीर में प्रवेश करती है और बीमारियों के रूप में प्रकट होती है। जिस प्रकार अस्वस्थ शारीरिक परिस्थितियाँ मन पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं, उसी प्रकार ये समस्याएँ अंततः शरीर में एक बीमारी के रूप में प्रकट होती हैं। सभी कोशों को स्वस्थ और संतुलित स्थिति में बनाए रखने का महत्व कोशों और विकारों पर इस मूलभूत धारणा से स्पष्ट है।

### कोशों का विकास

कोशों के विकास से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। अन्नमय कोश से शुरू होकर, यह विकास धीरे-धीरे अपने पांच सुरक्षात्मक आवरणों को मुक्त करते हुए शुद्ध चेतना की ओर बढ़ता है। यहां, प्याज के रूपक का उपयोग हमारे हृदय के केंद्र को घेरने वाली पांच परतों को प्याज की परतों के बराबर करने के लिए किया जाता है। इस प्रकार, हमारी आत्मा का मूल केवल आंशिक रूप से शरीर, हमारी मान्यताओं, हमारी भावनाओं और हमारी बौद्धिक समझ से ढका हुआ है।

### अन्नमय कोश का विकास एवं पोषण

अन्नमय कोश को विकसित करने के लिए पर्याप्त पोषण का सेवन करना चाहिए। किसी के शरीर को पोषण देने का आदर्श तरीका सात्विक आहार है, जिसमें शाकाहारी भोजन शामिल है। यह आंतरिक शक्ति का स्रोत प्रदान करता है और सर्वत्र सद्भाव फैलाता है।

तामसिक आहार, जिसमें मांस और शराब जैसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, व्यक्ति की आंतरिक शक्ति को खत्म कर देता है और उनके आसपास के लोगों में नकारात्मकता फैलाता है।

नतीजतन, नियमित खान-पान की आदतों को बदलकर, आदर्श खाद्य पदार्थों का सेवन करके और शारीरिक गतिविधियों जैसे चलना, दौड़ना, योग मुद्रा आदि में संलग्न होकर अन्नमय कोश का निर्माण किया जा सकता है।

### प्राणमय कोश का विकास एवं पोषण

स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्राण का नियंत्रण एवं निर्देशन आवश्यक है। आयुर्वेद के अनुसार, जब स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की बात आती है तो ऊर्जा का स्तर शारीरिक स्तर से पहले आता है। व्यक्ति जिस हवा और भोजन में सांस लेते हैं और खाते हैं वह प्राणमय कोश को परिष्कृत करने का काम भी करता है। प्राणकोश अपने फेफड़ों और आंत के माध्यम से ऑक्सीजन और भोजन के आवश्यक तत्वों को प्राप्त करता है। चूंकि प्राण इस प्रकार विकसित होता है, हमारा शरीर और बुद्धि भी प्राण द्वारा परिष्कृत होते हैं।

- परिणामस्वरूप, प्राणकोश का निर्माण निम्न द्वारा किया जा सकता है:
- प्राणायाम या अन्य श्वास तकनीकों का अभ्यास करना जो प्राणमय कोश को बढ़ाते हैं।

### मनोमय कोश का विकास एवं पोषण

मनोमय कोश का विकास मानव मानसिक कल्याण को बढ़ा सकता है। आदर्श वातावरण, जिसे मनोमय कोश के रूप में भी जाना जाता है, वह शांत और शांत वातावरण है, जहां लोग अच्छी तरह से मिलते हैं, आकर्षक नौकरियां करते हैं, आनंद लेते हैं और स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीते हैं। सर्वोत्तम मानसिक ऊर्जा नियमित ध्यान और चिंतन से आती है।

मनोमय कोश संतुलित होना चाहिए, और शांत करने वाले मंत्र इस प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं। मनोमय कोश के आदर्श संचालन का मानसिक माध्यम भी ये मंत्र ही हैं। मनोमय कोश के विकास के लिए प्रतिष्ठित पुस्तकें, साहित्य रचनाएँ, अतीत के मिथक, लेख और अन्य प्रासंगिक सामग्री पढ़ना आवश्यक है।

**निष्कर्षतः**, स्वस्थ और सौहार्दपूर्ण वातावरण जो संवेदी दुनिया पर अच्छा प्रभाव डाल सकता है, कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे मनोमय कोश का उत्पादन किया जा सकता है—

- ध्यान करते समय मंत्रों का जाप करें।

- प्रेरणा और नैतिक सिद्धांतों को बढ़ावा देने वाली किताबें पढ़ना।
- उन गतिविधियों में समय व्यतीत करना सीमित करें जो नकारात्मक ऊर्जा को परेशान करती हैं या छोड़ती हैं।
- अच्छे इरादों का अभ्यास करें, विरोध को पूरकता में बदलें और शांति विकसित करें।

### विज्ञानमय कोश का विकास एवं पोषण

विज्ञान माया कोश मनोमय कोश के समान ध्यान और योग आसन अभ्यास द्वारा बनाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, चर्चा, विश्लेषणात्मक कार्य, परियोजना निर्माण, पुस्तक समीक्षा और प्रसिद्ध हस्तियों के साथ साक्षात्कार जैसी गतिविधियाँ विज्ञानमय कोश विकसित करने की प्रक्रिया का हिस्सा हैं। विचार, वाणी और कार्य की स्वतंत्रता गहन शांति को महसूस करना संभव बनाती है।

निरंतर योगाभ्यास से सूक्ष्म परिवर्तन होते हैं। मंत्र ध्यान और आत्म-जागरूकता की सहायता से इस कोश को महत्वपूर्ण रूप से विकसित किया जा सकता है।

### परिणामस्वरूप, विज्ञानमय कोश का निर्माण होता है:

इस कोश को जारी करना, क्योंकि विज्ञानमय कोश शरीर में जन्मजात है और भीतर छिपा हुआ है।

इसलिए, इस कोश का अनुभव करने के लिए, हमें इसे जाने देना चाहिए। जब विज्ञानमय कोश मुक्त हो जाता है, तो यह ज्ञान (विवेक) और वैराग्य (वैराग्य) के पंखों पर उड़कर शुद्ध हो जाता है।

विज्ञानमय कोश की प्रगति के लिए इच्छा शक्ति (इच्छाशक्ति), क्रियाशक्ति (प्रयास के लिए जुनून), और ज्ञान शक्ति (बुद्धि की शक्ति) का एहसास होना चाहिए।

इस कोश के विकास को शांतिपूर्ण वातावरण, सात्विक आहार, ध्यान और अच्छे इरादों से भी सहायता मिलती है।

### निष्कर्ष

शरीर और मन के बीच घनिष्ठ संबंध के कारण, जिसे अन्नमय कोहसा और मनोमय कोश के रूप में भी जाना जाता है, उन्हें एक ही पूरे के दो परस्पर जुड़े हिस्सों के रूप में देखा जाना चाहिए; एक में कोई भी व्यवधान दूसरे पर तत्काल प्रभाव डालता है। शरीर और मन को जोड़ने वाली कड़ी के रूप में, श्वास (प्राणमय कोश) इस स्थिति में एक महत्वपूर्ण कार्य निभाता है। फिर, जैसे मन को बुद्धि या बुद्धि (विनिनामय कोश) द्वारा विचार के माध्यम से नियंत्रित किया जाता है, विज्ञानमय शारीरिक बीमारियों के लिए भी उतना ही जिम्मेदार है। आनंदमय कोश भी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य का एक घटक है क्योंकि यह आनंद, या परमानंद की प्रारंभिक स्थिति है।

### संदर्भ

1. बी.के.एस. येंगार प्राणायाम पर प्रकाश, प्राणायाम दीपिका, 21वीं छाप, 2007 में प्रकाशित, 1993
2. विष्णु-देवानंद, स्वामी। योग की संपूर्ण सचित्र पुस्तक। न्यूयॉर्क: हार्मनी बुक्स, 1988
3. साधियासीलन, बी., और अनुराधा साधियासीलन। "उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत के साथ मास्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम के सिद्धांत की तुलना।" अर्थ-जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज. 2016;15(1):59-68।
4. तैमिनी साइंस ऑफ योगा मद्रासद थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, 1986. हे स्वामी गंभीरानंद। तैत्तिरीय उपनिषद

- कलकत्ता: अद्वैत आश्रम, 1986।
5. तैत्तिरीय उपनिषद् (पीडीएफ) श्री रामकृष्ण मठ 2012-09-14 को मूल से संग्रहीत।
  6. नागरत्ना, आर., और एचआर नागेंद्र। सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग। स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2010, 20.
  7. नागरत्ना, आर., और एचआर नागेंद्र। सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग। स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2010, 36-37।
  8. नागरत्ना, आर., और एचआर नागेंद्र। सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग। स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2010, 37.
  9. कैसलमैन, माइकल और शेल्डन शाऊल हेंडलर। उपचारात्मक जड़ी-बूटियाँ: प्रकृति की औषधियों की उपचारात्मक शक्ति के लिए अंतिम मार्गदर्शिका। बैटम, 1995।
  10. मधुकर, एलएस, एट अल। "अभ्यंग की शारीरिक-शारीरिक व्याख्या: स्वस्थ जीवन के लिए एक आयुर्वेदिक मालिश तकनीक।" जे ट्रेडिट मेड क्लिन नेचर. 2018;7(252):2.
  11. त्रिकमजी, यादवजी। "चरक संहिता।" अग्निवेश, आयुर्वेद दीपिका, चक्रपाणि दत्त की टीका, विमान स्थान, त्रिविधरोगविज्ञानेयम् अध्याय, श्लोक. 1949;62(74):247.

#### **Creative Commons (CC) License**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.