



International Journal of Advance Research Publication and Reviews

Vol 03, Issue 8, pp 488-491, August, 2026

योग साधनाओं के माध्यम से पंचकोश जागरण की साधना : एक विवेचनात्मक अध्ययन

दीक्षा जम्वाल¹, डॉ नीरू श्रीमाली^{2*}

¹पीएचडी विद्वान, योग विभाग, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

²खेल प्रभारी, विद्या भवन ग्रामीण संस्थान, उदयपुर, राजस्थान

* diksha.awgp24@gmail.com

सार (ABSTRACT) :

भारतीय योग दर्शन सिर्फ शरीर पर ही आधारित नहीं है, बल्कि यह भी मानता है कि इंसान का जीवन एक मल्टीडाइमेंशनल घटना है जिसमें पाँच परतें होती हैं जिन्हें “पंचकोश” कहा जाता है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 5 कोश—अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश—को इंसानी चेतना के बढ़ते उत्थान के लिए ज़रूरी माना गया है। इन पंचकोशों को योग के तरीकों से साफ, संतुलित और जगाया जाता है। इस पेपर में, योग, प्राणायाम, ध्यान, मंत्र साधना और कुंडलिनी जागरण के ज़रिए पंचकोशों को जगाने की प्रक्रिया का विश्लेषण किया गया है। यह रिसर्च पारंपरिक योग ग्रंथों और आज के साइंटिफिक रिसर्च की गहराई से जाँच करती है। रिसर्च से पता चला है कि योग के तरीकों से न सिर्फ शरीर की सेहत बेहतर होती है, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक सुधार, बौद्धिक जागृति और आध्यात्मिक आनंद की भावना भी आती है। हाल की साइंटिफिक स्टडीज़ ने यह भी दिखाया है कि रेगुलर योग करने से स्ट्रेस, एंग्जायटी, डिप्रेशन, मानसिक बीमारी कम हो सकती है और सेहत बेहतर हो सकती है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व और आत्म-साक्षात्कार के संपूर्ण विकास में पाँच कोशों को जागृत करने का विषय अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सार (ABSTRACT): पंचकोश, योग अभ्यास, कुंडलिनी, ध्यान, प्राणायाम, आत्म-साक्षात्कार, चेतना

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में, योग केवल व्यायाम या शारीरिक गतिविधि नहीं है; यह आत्मा और सर्वोच्च सत्ता के मिलन का विज्ञान है। योग का अंतिम लक्ष्य मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप के प्रति सचेत करना है। उपनिषदों और योग शास्त्रों में मानव शरीर को 5 कोशों, पंचकोशों से बना बताया गया है। ये क्रमशः अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश हैं। तैत्तिरीय उपनिषद् पंचकोश सिद्धांत की व्याख्या करता है, जिसका अर्थ है कि मानव चेतना स्थूल से सूक्ष्म स्तर तक और फिर सूक्ष्म से कारण स्तर तक फैलती है। आज के जीवन में तनाव, चिंता, मानसिक असंतुलन और आध्यात्मिक शून्यता जैसे मुद्दे लगातार बढ़ रहे हैं। ऐसे समय में, योग का अभ्यास मानव जीवन को संतुलित करने का एक प्रभावी साधन बन रहा है। योग में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि कई घटक शामिल हैं, जिनका शरीर, प्राण, मन और चेतना पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य, तंत्रिका तंत्र, भावनात्मक संतुलन और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए योग वैज्ञानिक रूप से भी सिद्ध हुआ है। पाँच कोशों को जागृत करने के अभ्यास का उद्देश्य मानव चेतना को धीरे-धीरे विकसित करना और आत्म-साक्षात्कार और परम आनंद प्राप्त करना है। योग दर्शन में, योग अभ्यास के परिणामस्वरूप, पाँच कोशों की शुद्धि और सक्रियता प्रगति और आध्यात्मिक ज्ञान की ओर ले जाती है।

पंचकोश का विचार

तैत्तिरीय उपनिषद् में वर्णित पाँच कोश सिद्धांत के अनुसार, मानव जीवन में पाँच कोश शामिल हैं। यह सिद्धांत है कि मानव शरीर केवल एक शरीर नहीं है, बल्कि चेतना के विभिन्न स्तरों का समन्वय भी है।

2.1 अन्नमय कोश

यह शरीर की शारीरिक संरचना, अंग और जैविक प्रक्रियाएँ हैं। अन्नमय कोश में योग आसन, शुद्ध आहार और नियमित दिनचर्या का संतुलन बना रहता है। ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और सूर्य नमस्कार जैसे आसन शरीर की मांसपेशियों, हड्डियों और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करते हैं। वर्तमान अध्ययनों से पता चला है कि नियमित रूप से योग करने से शारीरिक लचीलापन, रक्त का संचार और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाया जा सकता है।

2.2 प्राणमय कोश

प्राणमय कोश वह स्थान है जहाँ जीवन ऊर्जा निवास करती है। यह जीवन शक्ति और नाड़ियों द्वारा शरीर को जीवित रखता है। योगिक साहित्य में कहा गया है कि प्राण मूल जीवन शक्ति है। प्राणायाम और नाड़ी शोधन जैसे तकनीकों के माध्यम से प्राणमय कोश शुद्ध होता है। कपालभाति, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन बढ़ने से मानसिक शांति और शरीर में ऊर्जा संतुलन की अनुभूति होती है।

2.3 मनोमय कोश

मन, भावनाओं और विचारों का केंद्र है। यह किसी व्यक्ति के मन, जुनून और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। मनोमय कोष को शुद्ध करने के मुख्य तरीके हैं मेडिटेशन, मंत्र जाप और योग निद्रा। मेडिटेशन से, व्यक्ति का मन एकाग्र होता है, उसकी याददाश्त बेहतर होती है और उसकी भावनाओं का संतुलन बदल जाता है। आज के मनोविज्ञान में योग निद्रा को गहरे आराम के लिए एक फायदेमंद तकनीक माना जाता है।

2.4 विज्ञानमय कोश

विज्ञानमय कोष बुद्धि, विवेक और आत्म-चिंतन का स्तर है। यह किसी व्यक्ति को सच और झूठ के बीच अंतर करने की शक्ति देता है। विज्ञानमय कोष का जागरण सेल्फ-स्टडी, आत्मनिरीक्षण और मेडिटेशन से होता है। योग दर्शन कहता है कि शांत मन शुद्ध बुद्धि की ओर ले जाता है और योग का अभ्यास करने वाला कोई भी व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार की स्थिति तक पहुँच जाता है। 2.5 आनन्दमय कोष आनन्दमय कोष सबसे ऊँचा है।

2.5 आनन्दमय कोश

आनन्दमय कोष मानव चेतना का सर्वोच्च स्तर है, जहाँ साधक परम आनन्द एवं आत्मिक शांति का अनुभव करता है। यह आत्मा के निकटतम स्तर माना गया है। समाधि एवं गहन ध्यान के माध्यम से साधक आनन्दमय कोष का अनुभव करता है। योगशास्त्रों में इसे मोक्ष अथवा आत्म-साक्षात्कार की अवस्था कहा गया है। यह अवस्था व्यक्ति को भय, तनाव एवं मोह से मुक्त करती है।

योग साधनाएँ और पंचकोश जागरण

योग साधनाएँ पंचकोशों के क्रमिक जागरण की प्रक्रिया हैं। प्रत्येक योग क्रिया किसी न किसी कोश को प्रभावित करती है।

3.1 आसन और अन्नमय कोश

आसन शरीर को स्वस्थ एवं संतुलित बनाए रखने के लिए फायदेमंद होते हैं। योग के आसन शरीर की ग्लैंड्स, मसल्स और नर्वस सिस्टम को स्टिम्युलेट करते हैं और अन्नमय कोष को जगाते हैं। सूर्य नमस्कार से पूरे शरीर में एनर्जी आती है। मेडिटेशन में स्टेबिलिटी के लिए पद्मासन और सिद्धासन का इस्तेमाल किया जाता है। रेगुलर आसन प्रैक्टिस आपके शरीर को हेल्दी और कोरिलेटेड बनाती है।

3.2 प्राणायाम और प्राणमय कोश

प्राणायाम सांस को कंट्रोल करना है। योग फिलॉसफी में मन और सांस के बीच एक मजबूत लिंक है। इस तरह, सांस को कंट्रोल करके, कोई भी मन को भी कंट्रोल कर सकता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम शरीर की नसों को साफ करता है। भस्त्रिका शरीर में एनर्जी का सर्कुलेशन है। साईटिफिक फील्ड में हुई रिसर्च से पता चला है कि प्राणायाम मेंटल स्ट्रेस कम करने के लिए सही है।

3.3 ध्यान और मनोमय कोश

ध्यान साधना मन को एकाग्र कर मानसिक विक्षेपों को समाप्त करती है। नियमित ध्यान से चिंता, तनाव और अवसाद में कमी आती है। ध्यान की अवस्था में साधक धीरे-धीरे बाह्य संसार से हटकर अपने आंतरिक स्वरूप की ओर उन्मुख होता है। यही प्रक्रिया मनोमय कोश के जागरण की आधारशिला है।

3.4 स्वाध्याय एवं विज्ञानमय कोश

स्वाध्याय व्यक्ति को आत्मविश्लेषण एवं आत्मचिंतन की प्रेरणा देता है। भगवद्गीता, उपनिषद् और योगसूत्र जैसे ग्रंथों का अध्ययन साधक की बुद्धि को विकसित करता है। विज्ञानमय कोश जागरण से व्यक्ति में विवेक, नैतिकता और निर्णय क्षमता का विकास होता है।

3.5 समाधि और आनन्दमय कोश

समाधि योग की अंतिम अवस्था है। इसमें साधक आत्मा और परमात्मा की एकता का अनुभव करता है। यही आनन्दमय कोश की पूर्ण जागृति है। समाधि योग का सबसे बड़ा लेवल है। करने वाला आत्मा और उसमें मौजूद परमात्मा के साथ एक हो जाता है। यह आनन्दमय कोष के जागने का पूरा अनुभव है। समाधि की अवस्था हमेशा रहने वाला आनंद और दिव्य चेतना है। योग दर्शन में इसे कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

कुण्डलिनी जागरण और पंचकोश

कुण्डलिनी योग भारतीय योग परंपरा की अत्यंत महत्वपूर्ण साधना है। योगशास्त्रों के अनुसार कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र में सुप्त अवस्था में स्थित रहती है। योगाभ्यास, प्राणायाम, मंत्र एवं ध्यान के माध्यम से यह शक्ति जागृत होकर सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से सहस्रार चक्र तक पहुँचती है।

कुण्डलिनी जागरण के दौरान साधक के पंचकोश क्रमिक रूप से सक्रिय होते हैं। प्रारंभ में अन्नमय एवं प्राणमय कोष शुद्ध होते हैं। तत्पश्चात् मनोमय कोष में स्थिरता आती है। विज्ञानमय कोष के जागरण से साधक में आत्मबोध उत्पन्न होता है और अंततः आनन्दमय कोष में दिव्य आनन्द की अनुभूति होती है।

आधुनिक शोधों में कुण्डलिनी जागरण को मानसिक एवं न्यूरो-फिजियोलॉजिकल परिवर्तन से जोड़ा गया है। कुछ अध्ययनों ने इसे चेतना विस्तार एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधार से संबंधित पाया है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक विज्ञान अब योग एवं ध्यान के प्रभावों को स्वीकार कर रहा है। न्यूरोसाइंस अनुसंधानों में पाया गया है कि ध्यान एवं योगाभ्यास मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं तथा तनाव हार्मोन कोर्टिसोल को कम करते हैं।

योग चिकित्सा का उपयोग अब मानसिक रोगों, चिंता, अवसाद, उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं अनिद्रा के उपचार में किया जा रहा है। वैज्ञानिक अनुसंधानों ने यह सिद्ध किया है कि योग केवल शारीरिक लाभ ही नहीं देता बल्कि भावनात्मक एवं आध्यात्मिक संतुलन भी प्रदान करता है।

पंचकोश सिद्धान्त आधुनिक समग्र स्वास्थ्य मॉडल से भी मेल खाता है। आधुनिक मनोविज्ञान अब शरीर, मन और चेतना के समन्वित अध्ययन पर बल दे रहा है। यही कारण है कि योग एवं पंचकोश सिद्धान्त को समग्र स्वास्थ्य विज्ञान के रूप में पुनः स्वीकार किया जा रहा है।

पंचकोश जागरण की व्यावहारिक उपयोगिता

पंचकोश जागरण केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आधुनिक जीवन में भी अत्यंत उपयोगी है।

1. तनाव प्रबंधन में सहायक
2. मानसिक संतुलन एवं एकाग्रता में वृद्धि
3. व्यक्तित्व विकास में सहायक
4. आत्मविश्वास एवं सकारात्मक सोच का विकास
5. आध्यात्मिक चेतना का विस्तार
6. जीवन में शांति एवं संतोष की प्राप्ति

शैक्षणिक संस्थानों, कॉर्पोरेट जगत एवं चिकित्सा क्षेत्र में योग एवं ध्यान का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

निष्कर्ष

पंचकोश सिद्धान्त भारतीय योग दर्शन की अत्यंत महत्वपूर्ण अवधारणा है, जो मानव अस्तित्व को समग्र दृष्टि से समझने का प्रयास करती है। योग साधनाएँ इन पंचकोशों के क्रमिक जागरण का माध्यम हैं। आसन, प्राणायाम, ध्यान, स्वाध्याय एवं समाधि के माध्यम से साधक अपने शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और आत्मा को संतुलित कर आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर होता है।

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी यह प्रमाणित किया है कि योग साधनाएँ शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। पंचकोश जागरण का सिद्धान्त आधुनिक जीवन में तनावमुक्त, संतुलित एवं आध्यात्मिक जीवन शैली के विकास में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि योग साधनाओं के माध्यम से पंचकोश जागरण केवल आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग नहीं है, बल्कि यह समग्र स्वास्थ्य एवं मानव चेतना के विकास का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक आधार भी है।

संदर्भ सूची (References)

- ब्राउन, आर. पी., एवं गेरबर्ग, पी. एल. (2005). तनाव, चिंता एवं अवसाद के उपचार में सुदर्शन क्रिया योगिक श्वसन की भूमिका। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 11(4), 711-717।
- देसिकाचार, टी. के. वी. (1995). *द हार्ट ऑफ योगा: डेवलपिंग अ पर्सनल प्रैक्टिस*। इनर ट्रेडिशन।
- फ्यूरस्टीन, जॉर्ज (2003). *द डीपर डायमेंशन ऑफ योगा: थ्योरी एंड प्रैक्टिस*। शम्भाला पब्लिकेशन्स।
- अयंगर, बी. के. एस. (2005). *लाइट ऑन लाइफ: द योग जर्नी टू होलनेस*। रोडेल बुक्स।
- खालसा, एस. बी. एस. (2004). योग एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में। *इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी*, 48(3), 269-285।
- मिश्रा, वाई., सुनयना, जे., एवं अंजली, आर. के. (2020). योग दर्शन के पंचकोश सिद्धान्त का समालोचनात्मक विश्लेषण। *इंटरनेशनल आयुर्वेदिक मेडिकल जर्नल*, 8(1), 45-52।
- नागेन्द्र, एच. आर., एवं नागरन्हा, आर. (2006). *इंटीग्रेटेड एप्रोच ऑफ योगा थेरेपी फॉर पॉजिटिव हेल्थ*। स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन।
- पाण्डी-पेरुमल, एस. आर., एवं अन्य (2022). योग निद्रा की उत्पत्ति एवं नैदानिक प्रासंगिकता। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 19(9), 5354।
- पतञ्जलि. (2009). *पतञ्जलि योगसूत्र* (स्वामी विवेकानन्द द्वारा अनूदित)। अद्वैत आश्रम।
- प्रकाश, ए., एवं शर्मा, आर. (2024). आधुनिक जीवनशैली में पंचकोश का व्यावहारिक दृष्टिकोण। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद एंड फार्मसी*, 15(6), 22-28।
- राम, स्वामी (2007). *पाथ ऑफ फायर एंड लाइट*। हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस।
- सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2002). *कुण्डलिनी तंत्र*। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट।
- सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2008). *आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध*। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट।
- सत्यानन्द सरस्वती (2006). *मेडिटेशन फ्रॉम द तंत्रा*। बिहार स्कूल ऑफ योग।
- शिवानन्द, स्वामी (1994). *कुण्डलिनी योगा*। डिवाइन लाइफ सोसाइटी।

- टेलस, एस., सिंह, एन., एवं बालकृष्ण, ए. (2012). योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन। *इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री*, 54(3), 227–234।
- विवेकानन्द, स्वामी (2001). *राजयोग* अद्वैत आश्रम।
- विल्सन, एस. आर. (2024). आत्म-साक्षात्कार हेतु योगिक ज्ञान पर आधारित मानव विकास मॉडल। *जर्नल ऑफ ह्यूमन वैल्यूज़*, 30(2), 202–213।
- यादव, आर. (2021). कोश सिद्धान्त : चेतना के विकास का सिद्धान्त। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी*, 9(2), 45–58।
- योगतत्त्व उपनिषद्। (2015). *द योग उपनिषद्* मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन।