



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(1): 64-67

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 19-02-2025

Accepted: 24-02-2025

Publish : 25-02-2025

**डॉ. देवेश शर्मा**

कनिष्ठ परियोजना अध्येता (JPF),

रा.शै. अ.प्र. प. (NCERT),

नई दिल्ली

**व्यक्तित्व विकास में पंचकोशों की उपादेयता****डॉ. देवेश शर्मा****सारांश**

आधुनिकीकरण और मशीनीकरण के इस युग में छात्रों के व्यक्तित्व को एक नई दिशा देने के लिए पंचकोश शिक्षा की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। छात्र हमारे देश, समाज और परिवार का भविष्य हैं और इस भविष्य को सुरक्षित, सशक्त एवं व्यवस्थित बनाने के लिए उनके सर्वांगीण विकास पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

पंचकोश की शिक्षा छात्रों को न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाती है, बल्कि उन्हें मानसिक शांति, आत्मसंतोष और आंतरिक आनंद भी प्रदान करती है। यह शिक्षा बच्चों को अपने शरीर, मन और बुद्धि को पहचानने और नियंत्रित करने की दिशा में मार्गदर्शन करती है, जिससे वे जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक आत्मविश्वास और संतुलन के साथ कर पाते हैं।

बच्चों के व्यक्तित्व में निरंतर परिवर्तन होते रहते हैं – चाहे वह शारीरिक विकास हो, बौद्धिक क्षमता में वृद्धि हो या भावनात्मक उतार-चढ़ाव। कई बार इन परिवर्तनों के कारण उनमें उदासी, निराशा या क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाएँ भी देखने को मिलती हैं, जिससे आपसी टकराव या वैमनस्य की स्थितियाँ पैदा हो जाती हैं। ऐसे समय में पंचकोश शिक्षा बच्चों के समग्र विकास का एक व्यापक और संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करती है।

**प्रमुख शब्द** - पंचकोश, व्यक्तित्व विकास, भारतीय मनोविज्ञान, आत्म-विकास, समग्र शिक्षा, आध्यात्मिक चेतना

**भूमिका**

भारतीय मनोविज्ञान में वर्णित पंचकोश सिद्धांत के अनुसार मानव के अस्तित्व के पाँच आवरण होते हैं-

- **अन्नमय कोश** – शारीरिक स्वास्थ्य और संतुलन का विकास
- **प्राणमय कोश** – ऊर्जा और जीवनशक्ति का विकास
- **मनोमय कोश** – भावनात्मक संतुलन और मानसिक शांति
- **विज्ञानमय कोश** – बौद्धिक और विवेकशील क्षमता का विकास
- **आनन्दमय कोश** – आंतरिक आनंद और आध्यात्मिक प्रगति

जब शिक्षा इन पाँचों स्तरों पर संतुलित रूप से कार्य करती है, तब छात्र एक प्रखर, संतुलित और आत्मविश्वासी व्यक्तित्व का निर्माण कर पाते हैं। वे अपने भीतर आत्म-सम्मान, आत्म-नियंत्रण और संतुष्टि का भाव विकसित करते हैं, जो उनके जीवन को सार्थक और सफल बनाता है।

**अन्नमयकोश**

अन्नमयकोश आत्मा का स्थूल आवरण है, जिसमें पाँच तत्त्व – आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी – शामिल होते हैं। सम्पूर्ण दृश्यमान जगत, ग्रह, नक्षत्र, तारों और हमारी पृथ्वी तक की प्रथम अभिव्यक्ति इसी कोश से होती है। हमारा शरीर भी इसी अन्नमय आवरण से बना है, इसलिए इसे “अन्न रसमय” कहा जाता है। तैत्तिरीय उपनिषद् में कहा गया है:

**Correspondence:****डॉ. देवेश शर्मा**

कनिष्ठ परियोजना अध्येता (JPF),

रा.शै. अ.प्र. प. (NCERT),

नई दिल्ली

**अन्नाद्भ्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते अन्नं जातानि जीवन्ति (3/2)**

अर्थात् सभी प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं और उत्पन्न होकर अन्न से ही जीवन यापन करते हैं।

अन्नमयकोश के ज्ञान से छात्रों में स्वस्थ जीवन जीने की समझ विकसित होती है। यह उन्हें सिखाता है कि संतुलित, पौष्टिक और सात्विक आहार शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखते हैं। भोजन के गुण – सत्त्व, रज और तम – हमारे शरीर और मन दोनों को प्रभावित करते हैं। जैसे हम जो आहार ग्रहण करते हैं, उसी के अनुसार हमारी शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया होती है। इसलिए यदि हम स्वस्थ, संतुलित और सक्रिय जीवन चाहते हैं, तो आहार भी उसी प्रकार का होना चाहिए जो शरीर और मस्तिष्क को पृष्ट करता हो।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, और स्वस्थ मस्तिष्क ही व्यक्ति को सही दिशा में कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। इसी कारण सृजनात्मक और रचनात्मक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी संभव होती है, जो छात्रों के व्यक्तित्व में अद्वितीय निखार लाती है।

बच्चे का व्यक्तित्व जन्म से विकसित होना शुरू हो जाता है और यह अनुवांशिकता, पर्यावरण और अनुभव जैसे कई कारकों से प्रभावित होता है। बढ़ती उम्र में बच्चे अपने व्यक्तित्व को और अधिक विकसित करते हैं तथा अपने मूल्यों, विश्वासों और पहचान की भावना को मजबूत बनाते हैं। नई परिस्थितियों में समायोजन की क्षमता, विभिन्न स्थितियों में भावनात्मक प्रतिक्रिया और कार्यों में सक्रियता— ये सभी पहलू अन्नमयकोश से गहराई से जुड़े होते हैं।

**प्राणमयकोश**

अन्नमय शरीर, जो अन्न से बना है, उसके भीतर एक अदृश्य जीवन शक्ति प्रवाहित होती है, जिसे “प्राण” कहा जाता है। यह कोश पाँच प्रमुख प्राणवायुओं – प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान – से मिलकर बना है। यह प्राण एक सेतु की तरह कार्य करता है, जो शरीर के स्थूल (भौतिक) और सूक्ष्म (मानसिक) क्षेत्रों को जोड़ता है। शरीर में होने वाली प्रत्येक क्रिया – सांस लेना, ऊर्जा का प्रवाह, भोजन का पाचन, सोना, चलना या काम करना – सब इसी प्राण शक्ति से संचालित होते हैं। यह वही ऊर्जा है जो शरीर में स्फूर्ति, उमंग और उत्साह का संचार करती है और हमें जीवित रखती है। जिस छात्र के भीतर प्राणमयकोश अधिक समर्थ होता है, वह उतना ही साहसी, पराक्रमी, ओजस्वी और तेजस्वी होता है। ऐसे छात्रों में सहयोग, सद्भाव और आकर्षक व्यक्तित्व का विकास स्वाभाविक रूप से दिखाई देता है।

प्राण ऊर्जा का प्रवाह शरीर में रीढ़ की हड्डी के माध्यम से होता है, जिसका मूल केंद्र मूलाधार चक्र माना जाता है। यह ऊर्जा ही जीवन

में नई उमंगों, रचनात्मक विचारों और सुंदर भविष्य की आशा को जन्म देती है। इसी कारण प्राण को “कला का केंद्र” भी कहा गया है, क्योंकि यह व्यक्ति में सौंदर्य-बोध और रचनात्मकता का संचार करता है।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी प्राण की महत्ता को इन श्लोकों में व्यक्त किया गया है:

**अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेषानं तथापरे ।**

**प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ ४/२९ ॥**

**अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति ।**

**सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः ॥ ४/३० ॥**

अर्थात् कुछ योगीजन प्राण को अपान में और अपान को प्राण में हवन करते हैं, कुछ योगीजन प्राणायाम द्वारा प्राण और अपान की गति को संतुलित करते हैं। ये साधक यज्ञ की गहन साधना से अपने दोषों और पापों का नाश करते हुए अंतःशुद्धि प्राप्त करते हैं।

एक संतुलित और स्वस्थ प्राणमयकोश मानसिक स्पष्टता, आत्मविश्वास और ऊर्जा प्रदान करता है। यह कोश श्वास, हृदय गति, पाचन और ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

योगासन, प्राणायाम, पौष्टिक आहार और पर्याप्त नींद के अभ्यास से प्राणमयकोश को मजबूत बनाया जा सकता है। इससे न केवल तनाव कम होता है, बल्कि आत्म-जागरूकता और व्यक्तित्व की स्पष्टता भी बढ़ती है। प्राणमयकोश का ज्ञान और अभ्यास छात्रों को यह समझने में मदद करता है कि श्वास, ऊर्जा और चेतना एक-दूसरे से कैसे जुड़े हुए हैं, जिससे उनका व्यक्तित्व अधिक संतुलित, जागरूक और प्रभावशाली बनता है।

**मनोमयकोश**

मनोमयकोश मानव अस्तित्व का मानसिक आवरण है, जिसमें मन और पाँच कर्मेन्द्रियाँ – वाणी, हाथ, पैर, जननांग और मलद्वार – शामिल होती हैं। यह कोश हमारे विचारों, भावनाओं, स्मृतियों, निर्णयों और बुद्धि का संचालन करता है तथा इंद्रियों से प्राप्त सूचनाओं को संसाधित कर उन्हें व्यवहार में परिवर्तित करता है।

मनोमयकोश हमारे अस्तित्व का वह तल है, जहाँ निरंतर मानसिक गतिविधियाँ चलती रहती हैं। मन, अपनी वृत्तियों द्वारा संचालित होकर कभी स्थिर तो कभी अस्थिर रहता है; यह असीम संभावनाओं का स्रोत भी है और विनाशकारी प्रवृत्तियों का कारण भी। इसीलिए भारतीय दार्शनिक परंपरा में कहा गया है कि मनुष्य मनोमय है – अर्थात् मन की जैसी प्रवृत्ति होती है, मनुष्य का आचरण और व्यक्तित्व भी उसी दिशा में ढल जाता है।

किशोरावस्था को जीवन का बसंत काल कहा गया है, जब मन अत्यधिक चंचल, जिज्ञासु और ऊर्जावान होता है। इस अवस्था में मनोमयकोश की सक्रियता के कारण मनुष्य में नए विचार उत्पन्न होते हैं, स्मरण शक्ति विकसित होती है, भावनात्मक संवेदनशीलता बढ़ती है और कभी-कभी अस्थिरता या द्वंद्व भी देखने को मिलता है। क्रोध, प्रसन्नता, आकांक्षाएँ, इच्छाएँ, परिश्रम की प्रवृत्ति या आलस्य ये सभी मन की गतिविधियाँ इसी कोश से नियंत्रित होती हैं।

मनोमयकोश के ज्ञान और साधना से व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने की क्षमता विकसित करता है। यह बोध उसे आत्म-नियंत्रण, अनुशासन और सकारात्मक सोच की दिशा में अग्रसर करता है। इससे न केवल व्यक्तिगत जीवन संतुलित होता है, बल्कि सामाजिक और शैक्षिक जीवन में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन की संभावनाएँ बढ़ती हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता में मन के महत्व को इन शब्दों में स्पष्ट किया गया है:

**उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।**

**आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥६/५॥**

अर्थात्, मनुष्य को चाहिए कि वह अपने ही प्रयासों से स्वयं का उत्थान करे और स्वयं को अधोगति में न डाले, क्योंकि मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु।

मनोमयकोश का सुविकसित होना व्यक्ति को यह बोध कराता है कि उसका उत्थान और पतन उसके अपने विचारों और कर्मों पर निर्भर है। सतत परिश्रम, धैर्य, वीरता और दृढ़ निश्चय के साथ किया गया प्रयास न केवल मानसिक संतुलन प्रदान करता है, बल्कि व्यक्तित्व में तेज, आत्मविश्वास और स्पष्टता भी लाता है।

इस प्रकार, मनोमयकोश की शिक्षा और साधना मनुष्य के समग्र विकास की आधारशिला है, जो उसे स्वस्थ मानसिकता, संतुलित भावनाओं और उत्कृष्ट व्यक्तित्व की ओर प्रेरित करती है।

### **विज्ञानमयकोश**

विज्ञानमयकोश आत्मा का बौद्धिक आवरण है, जिसमें बुद्धि और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ – आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा – सम्मिलित होती हैं। मानव अपने चारों ओर के वातावरण से जो भी अनुभव प्राप्त करता है, वह इन्हीं ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से होता है, और बुद्धि उन अनुभवों का विश्लेषण कर निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है। यही कोश मनुष्य को ज्ञान, तर्क, विवेक और अंतर्ज्ञान से जोड़ता है, जिससे वह सत्य की ओर अग्रसर होकर जीवन की दिशा तय करता है।

बचपन से ही यह कोश सक्रिय रहता है, जब बच्चा छोटी-छोटी वस्तुओं को देखकर, सुनकर या छूकर अपने वातावरण को समझने

लगता है। जैसे-जैसे यह कोश परिपक्व होता है, व्यक्ति में विश्लेषणात्मक सोच, आत्मनिरीक्षण, समस्या-समाधान और सृजनात्मकता जैसी क्षमताएँ विकसित होती हैं। यही कारण है कि विज्ञान का अर्थ “विशेष ज्ञान” माना गया है, जो साधारण जानकारी से आगे बढ़कर व्यक्ति को गहन समझ प्रदान करता है।

**विज्ञानमयकोश के प्रमुख लाभ** इस प्रकार हैं:

- सही और गलत के बीच स्पष्ट अंतर करने की क्षमता विकसित करना।
- आत्म-मूल्यांकन और आत्मनिरीक्षण की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करना।
- जिज्ञासा और सीखने की इच्छा को जागृत करना।
- सृजनात्मक कार्यों और बौद्धिक अनुसंधान में सक्रिय भागीदारी बढ़ाना।

कुछ बच्चे स्वाभाविक रूप से कुशाग्र बुद्धि के होते हैं और शीघ्र सीखने की क्षमता रखते हैं, जबकि कुछ में एकाग्रता या स्मरण शक्ति की कमी देखी जाती है। इन विविधताओं को समझकर संतुलित और बौद्धिक रूप से प्रेरक वातावरण प्रदान करना विज्ञानमयकोश के विकास के लिए आवश्यक है।

यह कोश न केवल व्यक्तिगत विकास के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि सामाजिक जीवन को भी संतुलित बनाता है। जब बुद्धि सही दिशा में प्रयुक्त होती है, तो व्यक्ति अहंकार, भ्रम और असंयम जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्त होकर आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। यह संतुलन उसे जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल बनाता है और समाज में एक प्रेरणादायक व्यक्तित्व के रूप में स्थापित करता है।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी विज्ञानमय ज्ञान की महत्ता को इस श्लोक में स्पष्ट किया गया है:

**राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम् ।**

**प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम् ॥ ९/२॥**

अर्थात् यह विज्ञानयुक्त ज्ञान सभी विद्याओं का राजा है, सबसे गोपनीय, अति पवित्र, प्रत्यक्ष अनुभव से प्राप्त होने वाला, धर्मयुक्त, साधन में सरल और अविनाशी है।

विज्ञानमयकोश का ज्ञान और उसका अभ्यास व्यक्ति को अज्ञान रूपी अंधकार से मुक्त करता है और जीवन की जटिल परिस्थितियों में भी संतुलित और विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करता है। इसीलिए, चाहे वह परिवार की शिक्षा हो या औपचारिक विद्यालयी शिक्षा – विज्ञानमयकोश का संतुलित विकास व्यक्ति के सर्वांगीण और संतुलित व्यक्तित्व के निर्माण के लिए अनिवार्य है।

### **आनंदमयकोश**

आनंदमयकोश पंचकोश सिद्धांत का सबसे भीतरी और सूक्ष्म आवरण है, जिसका वर्णन योग और वेदांत में मिलता है। यह स्थूल शरीर की पाँच परतों में सबसे आध्यात्मिक स्तर है, जो आनंद, खुशी और परमानंद की अनुभूति से जुड़ा हुआ है। यह अहंकार और मन के

उतार-चढ़ाव से परे, शाश्वत आनंद का स्रोत है, जो हर इंसान के भीतर स्वाभाविक रूप से विद्यमान है।

छात्रों के लिए आनंदमयकोश का विकास आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने में सहायक होता है। जब यह कोश मजबूत होता है, तो छात्र अधिक प्रसन्न, आत्मनिर्भर और लचीले बन जाते हैं।

आनंदमयकोश वह गहन शांति और संतोष है, जो किसी बाहरी वस्तु पर निर्भर नहीं होता, यह भीतर से महसूस होने वाला सुख है। आज की व्यस्त दुनिया में, जब छात्र होमवर्क, साथियों के दबाव और डिजिटल विकर्षणों के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करते हैं, तब आनंदमयकोश का पोषण और भी आवश्यक हो जाता है।

#### आनंदमयकोश को पोषित करने के उपाय

- **प्रकृति से जुड़ाव:** खुले वातावरण में समय बिताना, पक्षियों का कलरव सुनना, हवा की सरसराहट महसूस करना या घास पर बैठना मानसिक शांति और आनंद का अनुभव कराता है।
- **रचनात्मक कार्य:** चित्रकारी, लेखन, शिल्पकला, नृत्य और संगीत जैसे कार्य छात्रों के मन को शांत करते हैं और उनकी रचनात्मकता को बढ़ाते हैं।
- **कृतज्ञता का अभ्यास:** छात्रों को अपने जीवन की सकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करने और कृतज्ञ रहने की आदत डालनी चाहिए।
- **योग और प्राणायाम:** गहरी सांस लेने की तकनीकें, ध्यान और नियमित योगाभ्यास छात्रों को मानसिक शांति और आत्मसंतोष प्रदान करते हैं।
- **दयालुता और करुणा:** समूह गतिविधियाँ और नाटकीय मंचन बच्चों में प्रेम, विश्वास और करुणा जैसे भावों को मजबूत करते हैं, जो उनके भीतर गहरे आनंद की अनुभूति जगाते हैं।

#### आध्यात्मिक दृष्टिकोण

सच्चा आनंद भौतिक वस्तुओं में नहीं, बल्कि आत्मा में है। जब हम अपने मन को शांत करते हैं और परमात्मा में लीन होते हैं, तब वास्तविक आनंद का अनुभव कर सकते हैं। जैसा कि श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है:

विहाय कामान् यः सर्वान् पुमांश्चरति निःस्पृहः ।

निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥ २/७१ ॥

अर्थात्, जो व्यक्ति सभी कामनाओं का त्याग कर अहंकार और ममता से मुक्त होकर जीवन जीता है, वही शांति और वास्तविक आनंद को प्राप्त करता है।

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ ६/२७ ॥

अर्थात्, जिसका मन शांत, रजोगुण रहित और पापरहित हो गया है, ऐसा योगी ब्रह्मस्वरूप होकर उत्तम आनंद प्राप्त करता है।

#### निष्कर्ष

व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए छात्रों को अपने शरीर, मन, भावनाओं और ऊर्जा पर नियंत्रण और संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता है। यह आंतरिक आत्म-नियंत्रण बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करता और व्यक्ति को जीवन में संतोष, आत्मविश्वास और खुशी प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। छात्रों को अपने भीतर के आयामों—अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश—को समझना आवश्यक है, क्योंकि इन्हीं कोशों के संतुलित विकास से उनका व्यक्तित्व चहुंमुखी और सशक्त बनता है।

अन्नमयकोश छात्रों के शारीरिक विकास, लचीलापन, ऊर्जा और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार, योग, व्यायाम और पारंपरिक खेल उनके शारीरिक और बाह्य विकास में योगदान देते हैं। प्राणमयकोश जीवन ऊर्जा, उत्साह, सहानुभूति और शरीर की प्रमुख प्रणालियों (पाचन, श्वसन, तंत्रिका तंत्र) के सुचारू संचालन को सुनिश्चित करता है। मनोमयकोश मानसिक विकास, भावनात्मक संतुलन, एकाग्रता, आत्मनियंत्रण, धैर्य, साहस और सकारात्मक भावनाओं के निर्माण में सहायक होता है। विज्ञानमयकोश बौद्धिक क्षमता, विश्लेषण, तर्क, कल्पना और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है, जिससे छात्र अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में सक्षम होते हैं। आनंदमयकोश आध्यात्मिक चेतना, करुणा, परोपकार, संतुलन और आंतरिक खुशी का विकास करता है, जो व्यक्तित्व को पूर्णता और दीप्तिमानता प्रदान करता है।

इस प्रकार, पंचकोशों का समग्र विकास छात्रों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक स्तर पर व्यक्तित्व को निखारता है। यह न केवल व्यक्तिगत सफलता और संतुलन सुनिश्चित करता है, बल्कि सामाजिक रूप से जिम्मेदार, सृजनशील और जागरूक व्यक्तियों के निर्माण में भी सहायक है।

#### सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. उपनिषद्, तैत्तिरीयोपनिषद् – पंचकोश सिद्धांत
2. गोयन्दका जयदयाल, श्रीमद्भगवद्गीता तत्वविवेचनी हिन्दी टीका – गीता प्रेस, गोरखपुर।
3. रामदेव, बाबा (2018). योग और व्यक्तित्व विकास. पतंजलि प्रकाशन, हरिद्वार।
4. शर्मा, रमेश (2021). भारतीय मनोविज्ञान और शिक्षा. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
5. Swami Sivananda (2015). The Science of Pranayama. Divine Life Society, Rishikesh.