SHIKSHA SAMVAD
International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 2584-0983 (Online)
© Shiksha Samvad|Volume-03| Issue-04| June- 2026
Available online at: https://shikshasamvad.com/
DOI:- https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i4.37

पंचकोश सिद्धांत का दार्शनिक आधार एवं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में शैक्षिक उपयोगिता

सुशील कुमार सिंह
व्याख्याता, टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, भागलपुर (बिहार), द्वारा सम्बद्ध, टी.एम.बी. यूनिवर्सिटी, भागलपुर
ईमेल : sk2022mgahv@gmail.com

शोध सार :

प्रस्तुत शोध पत्र तैत्तिरीयोपनिषद् की ब्रह्मानन्द वल्ली में प्रतिपादित 'पंचकोश' सिद्धांत के आलोक में मानव अस्तित्व की बहुस्तरीय चेतनात्मक संरचना का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इस अध्ययन का उद्देश्य वर्तमान समय के आलोक में अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय कोशों के स्वरूप, कार्य-प्रणाली एवं उनके पारस्परिक संबंधों को स्पष्ट करना है, साथ ही साथ यह भी देखना है कि ये कोश व्यक्ति के समग्र विकास में किस प्रकार सहायक सिद्ध होते हैं। शोध पत्र में यह प्रतिपादित किया गया है कि अन्नमय कोश मानव के स्थूल शरीर का आधार है, जो अन्न से निर्मित एवं पोषित होता है। प्राणमय कोश जीवन ऊर्जा का केंद्र होकर शारीरिक क्रियाओं एवं श्वसन-प्रक्रिया का संचालन करता है। मनोमय कोश मानसिक गतिविधियों, भावनाओं एवं संकल्प-विकल्प का नियमन करता है, जबकि विज्ञानमय कोश बुद्धि, विवेक, ज्ञान एवं निर्णय क्षमता का संवाहक है। अंतः आनन्दमय कोश आत्मा के निकट स्थित होकर शुद्ध आनन्द एवं आध्यात्मिक शांति का अनुभव प्रतीत कराता है। निष्कर्षतः यह अध्ययन प्रस्तुत करता है कि इन पाँचों कोशों का संतुलन एवं समन्वय व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उत्कर्ष के लिए अत्यंत ही आवश्यक है। योग, प्राणायाम, ध्यान तथा सात्त्विक आहार-विहार के माध्यम से इन कोशों का संतुलन बनाया जा सकता है, जिससे आन्तरिक शांति, संतोष एवं आनन्द की प्राप्ति संभव होती दिखती है। अंततः यह शोध पत्र इस बात की संतुति करता है कि पंचकोश सिद्धांत भारतीय ज्ञान परम्परा का एक महत्वपूर्ण दार्शनिक आधार है, जो आधुनिक जीवन में समग्र स्वास्थ्य, संतुलन एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए एक प्रभावी एवं व्यावहारिक मार्ग प्रदान करता है।

मुख्य बिंदु : तैत्तिरीयोपनिषद् , पंचकोश, भारतीय ज्ञान परंपरा, दार्शनिक आधार, आध्यात्मिक शिक्षा, योग शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, आदि।

प्रस्तावना :

भारतीय दर्शन की गौरवशाली परंपरा में 'पंचकोश सिद्धांत' मानव व्यक्तित्व के गूढ़ रहस्यों को उद्घाटित करने वाली एक वैज्ञानिक एवं दार्शनिक अवधारणा है। **पंचकोश :** यह शब्द प्राचीन भारतीय ग्रंथों में "पांच परतें" या "पांच आवरण" के रूप में प्रयुक्त होता है। इसका अर्थ है कि मनुष्य भौतिक शरीर से कहीं अधिक है। **तैत्तिरीय उपनिषद** की ब्रह्मानंद वल्ली में वर्णित यह सिद्धांत स्पष्ट करता है कि मनुष्य केवल एक भौतिक पिंड नहीं है, बल्कि वह पाँच परतों या कोशों का संगठित रूप है। जो **अन्नमय**, **प्राणमय**, **मनोमय**, **विज्ञानमय** और **आनंदमय** कोशों का सम्मिश्रण है। ***"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे"***[1] (प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथ **चरक संहिता)** की अवधारणा इस सत्य को स्थापित करती है कि जो कुछ भी इस ब्रह्मांड में है, वही इस मानव देह में भी विद्यमान है। उपनिषदों में मानव जीवन के रहस्यों को समझने के लिए पंचकोश की संकल्पना अत्यंत महत्वपूर्ण है। पंचकोश सिद्धांत हमें यह बोध

कराता है कि स्थूल शरीर से लेकर आत्मा तक की यह यात्रा ही वास्तविक जीवन का आधार है। प्रत्येक कोश का अपना विशिष्ट कार्य और विकास का मार्ग है, जो व्यक्ति को बाह्य जगत से आंतरिक चेतना की ओर ले जाता है।

वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में, जहाँ शिक्षा प्रणाली केवल सूचनाओं के संग्रहण और बौद्धिक दक्षता (विज्ञानमय कोश) तक सिमट कर रह गई है, वहाँ पंचकोश सिद्धांत की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ जाती है। आधुनिक युग में बढ़ता मानसिक तनाव, शारीरिक व्याधियाँ और जीवन मूल्यों का ह्रास इस बात का प्रमाण है कि केवल भौतिक या बौद्धिक विकास पर्याप्त नहीं है। शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य केवल रोजगार प्राप्त करना नहीं, बल्कि मानवीय अस्तित्व का सर्वांगीण रूपांतरण है। पंचकोश आधारित शिक्षा पद्धति के माध्यम से विद्यार्थियों में 'अन्नमय' अर्थात शारीरिक स्वास्थ्य, 'प्राणमय' अर्थात ऊर्जा संतुलन, 'मनोमय' अर्थात भावनात्मक स्थिरत, 'विज्ञानमय' अर्थात विवेकपूर्ण चिंतन और 'आनंदमय' अर्थात आत्मिक शांति के मध्य सामंजस्य स्थापित करने पर बल देती है और उनके सर्वांगीण विकास में योगदान करती है।

अतः पंचकोश का सिद्धांत हमें एक ऐसी जीवन-शैली और शिक्षण पद्धति की ओर ले जाता है, जहाँ विद्यार्थी स्वयं को केवल एक विद्यार्थी के रूप में नहीं, बल्कि एक पूर्ण मानव के रूप में विकसित करता है। पंचकोश का शैक्षिक आधार वर्तमान पीढ़ी के निर्माण का एक ऐसा मार्ग प्रशस्त करता है, जिससे वह न केवल तकनीकी रूप से सक्षम बन सकता है, बल्कि शारीरिक, मासिक और आध्यात्मिक तौर पर भी स्वयं को स्वस्थ्य और समृद्ध बना सकता है।

पंचकोश का सामान्य संरचनात्मक विश्लेषण

1. **अन्नमय कोश :** यह शरीर की सबसे बाहरी और स्थूल परत है, जिसे भौतिक शरीर के रूप में जाना जाता है। इसका अस्तित्व पूरी तरह से भोजन (अन्न) पर निर्भर है, इसलिए इसे सर्वऔषध भी कहा गया है। यह कोश हमारी मांसपेशियों, ऊतकों और हड्डियों का निर्माण करता है और इसके स्वस्थ विकास के लिए संतुलित सात्विक आहार अनिवार्य हैं।
2. **प्राणमय कोश :** अन्नमय कोश के भीतर स्थित यह ऊर्जा का आवरण है। प्राण ही वह शक्ति है जो समस्त शारीरिक प्रक्रियाओं, जैसे श्वास-प्रश्वास, पाचन और रक्त परिसंचरण को नियंत्रित करती है। प्राणमय कोश के बिना भौतिक शरीर एक निर्जीव वस्तु के समान है। प्राणमय कोश को अन्नमय कोश की आंतरिक आत्मा कहा जाता है।
3. **मनोमय कोश :** यह कोश मन, भावनाओं और तंत्रिका तंत्र के गहरे संबंधों का प्रतिनिधित्व करता है। हमारे विचार, भाव और बाहरी दुनिया से प्राप्त होने वाली अनुभूतियाँ यहीं संग्रहित होती हैं। आधुनिक मनोविज्ञान में जिसे हम भावनात्मक बुद्धिमत्ता कहते हैं, उसका आधार मनोमय कोश है।
4. **विज्ञानमय कोश :** यह कोश हमारी बुद्धि, विवेक, स्मरण शक्ति और आलोचनात्मक चिंतन का केंद्र है। यह चेतना और जागरूकता का स्तर है, जहाँ तर्क और प्रज्ञा का उदय होता है। एक शिक्षित व्यक्ति के लिए विज्ञानमय कोश का जागृत होना आवश्यक है जिससे वह सही और गलत में भेद करता है।
5. **आनंदमय कोश :** यह सबसे सूक्ष्म और कारण शरीर है। यह आत्मा के सबसे निकट है और प्रेम, शांति व परमानंद का पर्याय है। यह वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति बाह्य परिस्थितियों से विचलित नहीं होता और भीतर से पूर्ण संतुष्टि का अनुभव करता है।

   संरचनात्मक रूप से ये पाँच कोश एक-दूसरे में समाहित हैं। जहाँ अन्नमय कोश स्थूल है, वहीं आनंदमय कोश परमानंद का केंद्र है। इन सभी कोशों का संतुलित होना ही स्वस्थ जीवन का आधार है, क्योंकि एक कोश में आया व्यवधान दूसरे को तुरंत प्रभावित करता है।

पंचकोश सिद्धांत का दार्शनिक आधार

© Shiksha Samvad | Received: 10 June -2026 | Accepted: 15 June - 2026 | Published:20 June - 2026

पंचकोश सिद्धांत भारतीय उपनिषद का एक आधारभूत स्तंभ है, जो भारतीय ज्ञान पम्परा को प्रदर्शित करती है। दार्शनिक दृष्टि से, यह सिद्धांत मनुष्य को केवल एक भौतिक इकाई नहीं, बल्कि चेतना की एक बहुस्तरीय संरचना मानता है। यह अवधारणा इस गूढ़ सत्य को स्थापित करती है कि हमारा 'वास्तविक स्व' (आत्मा) इन पाँच आवरणों के भीतर सुरक्षित है, जिन्हें 'कोश' कहा गया है।

- **पिण्ड और ब्रह्मांड का तादात्म्य (Macrocosm and Microcosm) :** इस सिद्धांत का सबसे महत्वपूर्ण दार्शनिक आधार 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' का महावाक्य है। दर्शन के अनुसार, जो तत्व इस विशाल ब्रह्मांड में विद्यमान हैं, वही सूक्ष्म रूप में मानव शरीर (पिण्ड) में भी मौजूद हैं। पंचकोश के माध्यम से ऋषि यह समझाते हैं कि मानव शरीर कोई आकस्मिक संरचना नहीं है, बल्कि ब्रह्मांडीय शक्तियों का एक व्यवस्थित प्रतिबिंब है। जिस प्रकार ब्रह्मांड में पंच-तत्व (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) विद्यमान हैं, उसी प्रकार मनुष्य के भीतर पंचकोशों के रूप में वे सभी तत्व अपनी कार्यक्षमता के साथ सक्रिय हैं।

- **चेतना की परतों का सिद्धांत (Concept of Layers of Consciousness) :** यह सिद्धांत इस अवधारणा पर आधारित है कि आत्मा या स्व इन पाँच परतों से ढका हुआ है। जिस प्रकार एक प्याज के छिलकों को एक-एक करके हटाने पर उसके केंद्र तक पहुँचा जा सकता है, उसी प्रकार साधना और विवेक के माध्यम से इन पाँच कोशों के परतों को पार करके ही साधक अपना समस्त विकसित कर सकता है। इसमें सबसे बाहरी परत स्थूल है और सबसे भीतरी परत आत्मा के सबसे निकट है। जिसे तीन मुख्य निकायों (Three Bodies) में विभाजित किया गया है :

    i. **स्थूल शरीर (Gross Body) :** इसमें 'अन्नमय कोश' आता है, जो भौतिक तत्वों से निर्मित है। यह शरीर भोजन पर निर्भर है, इसलिए इसे 'सर्वऔषध' कहा गया है।

    ii. **सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) :** इसमें 'प्राणमय', 'मनोमय' और 'विज्ञानमय' कोश सम्मिलित हैं। यह स्तर चेतना, ऊर्जा और बौद्धिक क्षमता का निवास है। यहाँ से विचार, भावनाएँ और विवेक उत्पन्न होते हैं।

    iii. **कारण शरीर (Causal Body) :** यह 'आनंदमय कोश' है, जो आत्मा के सबसे समीप है। यह शुद्ध आनंद और शांति का अनुभव कराने वाली अवस्था है।

- **कोश और आत्मा का भेद (Distinction between Kosha and Atman) :** दार्शनिक आधार यह स्पष्ट करता है कि पंचकोश स्वयं 'आत्मा' नहीं हैं, बल्कि ये आत्मा के 'आवरण' हैं। वेदांत दर्शन के अनुसार, आत्मा इन पांचों कोशों से भिन्न और स्वतंत्र है। अविद्या या अज्ञान के कारण मनुष्य इन कोशों को ही 'मैं' (अहंकार) मान लेता है। पंचकोश की साधना का अंतिम दार्शनिक लक्ष्य इन आवरणों को धीरे-धीरे पार करते हुए अपनी वास्तविक 'स्व' अर्थात आत्म का साक्षात्कार करना है।

- **विकासात्मक पक्ष (The Evolutionary Side) :** यह दर्शन मानता है कि विकास स्थूल से सूक्ष्म की ओर होता है। यह यात्रा अन्नमय (भौतिकता) से शुरू होकर आनंदमय (परमानंद) तक जाती है। यह प्रक्रिया बताती है कि जब व्यक्ति इन पांचों कोशों में संतुलन स्थापित कर लेता है, तब वह बाहरी द्वंद्वों से मुक्त होकर एक समरसतापूर्ण जीवन जीने योग्य बनता है। यह दार्शनिक स्पष्टता ही पंचकोश सिद्धांत को एक जीवन-विज्ञान बनाती है, न कि केवल एक सैद्धांतिक अवधारणा।

अतः दार्शनिक रूप से जब हम इन पंचकोश को समझते हैं, तो हमें बोध होता है कि हम केवल शरीर नहीं हैं, बल्कि इन पांचों स्तरों के समन्वय से बनी एक चेतना हैं। यह शोध पत्र विश्लेषित करता है कि किस प्रकार उपनिषदों का यह प्राचीन ज्ञान आज की जटिल समस्याओं का समाधान प्रदान कर सकता है। इसके साथ ही पंचकोश के दार्शनिक आधार वर्तमान शिक्षा को तत्कालीन परिस्थिति और परिवेश के साथ जोड़ने का एक प्रयास है।

वर्तमान शिक्षा में पंचकोश सिद्धांत की प्रासंगिकता

पंचकोश सिद्धांत का शैक्षिक निहितार्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित न रहकर संपूर्ण मानव व्यक्तित्व के विकास की एक व्यवस्थित प्रक्रिया तक है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में जहाँ अधिगम को केवल बौद्धिक विकास और सूचनाओं के संग्रहण के रूप में देखा जा रहा है, वहीं पंचकोश सिद्धांत इसे बालक के सर्वांगीण विकास और एक रूपांतरणकारी यात्रा के रूप में परिभाषित करता है। जिसमें प्रथम है :

1. शारीरिक स्वास्थ्य एवं पोषण का आधार: (अन्नमय कोश)

अन्नमय कोश मानव व्यक्तित्व की सबसे स्थूल और बाहरी परत है, जिसे भौतिक शरीर के रूप में जाना जाता है। यह कोश पूरी तरह से भोजन (अन्न) पर आधारित है, इसलिए इसे 'सर्वऔषध' की संज्ञा दी गई है। शैक्षिक दृष्टिकोण से, यह कोश विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, स्वच्छता और शारीरिक क्षमता का आधार है। स्वस्थ शरीर ही मेधा के विकास का प्रथम सोपान है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में, विद्यालयों में 'सात्विक आहार' और नियमित व्यायाम (योगाभ्यास) को शामिल करना न केवल शारीरिक संतुलन सुनिश्चित करता है, बल्कि यह भविष्य की बीमारियों से सुरक्षा का एक निवारक उपाय भी है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी विद्यार्थियों के समग्र एवं बहुआयामी विकास पर बल देती है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य को शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार माना गया है। योग, खेलकूद तथा स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियाँ विद्यार्थियों में अनुशासन, ऊर्जा, आत्मविश्वास एवं सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती हैं।

2. ऊर्जा प्रबंधन एवं जीवन शक्ति का विकास: (प्राणमय कोश)

प्राणमय कोश हमारे अस्तित्व का वह ऊर्जावान स्तर है, जो भौतिक शरीर को गतिशीलता और जीवन प्रदान करता है। यह कोश श्वसन, पाचन और परिसंचरण जैसी महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाओं को संचालित करता है। शैक्षिक दृष्टि से, इस कोश का विकास अनुशासन, उत्साह और प्रभावी संचार कौशल को जन्म देता है। प्राणायाम और श्वास तकनीकों का नियमित अभ्यास न केवल विद्यार्थियों के ऊर्जा स्तर को संतुलित करता है, बल्कि यह उन्हें मानसिक और शारीरिक तनाव से लड़ने की आंतरिक शक्ति भी प्रदान करता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी विद्यार्थियों के समग्र विकास, स्वास्थ्य एवं कल्याण पर विशेष बल देती है, जिसमें योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया गया है जो विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक तनाव को कम करने में सहायक होते हैं।

3. भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मानसिक संतुलन: (मनोमय कोश)

मनोमय कोश मन, भावनाओं और तंत्रिका तंत्र के बीच के गहरे जुड़ाव का प्रतिनिधित्व करता है। मनोमय कोश का समुचित विकास विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित व्यवहार करने की क्षमता प्रदान करता है। वर्तमान समय में 80% से अधिक बीमारियाँ 'अधिजा व्याधि' (Psychosomatic diseases) हैं, जो मन की अशांति और तनाव का परिणाम हैं। शैक्षिक प्रक्रिया में इस कोश का महत्व अत्यधिक है, क्योंकि यह विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता तय करता है। स्वाध्याय, नैतिक साहित्य का अध्ययन, और सकारात्मक चिंतन (जैसे मंत्र जाप आदि) के माध्यम से विद्यार्थी अपने मन को नियंत्रित करना सीखते हैं, जो उन्हें एक उत्तरदायी और शांत नागरिक बनाता है। वर्तमान शिक्षा विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक विकास तथा मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष बल देती है।

4. विवेकपूर्ण चिंतन एवं बौद्धिक विकास: (विज्ञानमय कोश)

विज्ञानमय कोश हमारी प्रज्ञा, निर्णय लेने की क्षमता और आलोचनात्मक चिंतन का केंद्र है। जब यह कोश जागृत होता है, तो विद्यार्थी केवल जानकारी एकत्र नहीं करता, बल्कि उसके पीछे की वास्तविकता को समझने लगता है। शैक्षिक विकास में, यह कोश विश्लेषणात्मक कार्यों, शोध परियोजनाओं, पुस्तक समीक्षा और तार्किक चर्चाओं के माध्यम से विकसित होता है। यह विद्यार्थियों को विवेक प्रदान करता है, जिससे वे भविष्य में जटिल परिस्थितियों में सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी विद्यार्थियों में आलोचनात्मक चिंतन, नवाचार, समस्या-समाधान

एवं अनुसंधान कौशल विकसित करने पर विशेष बल देती है। विज्ञानमय कोश का समुचित विकास विद्यार्थियों को सही और गलत में अंतर करने, नैतिक निर्णय लेने तथा जीवन की जटिल परिस्थितियों में संतुलित एवं विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम बनाता है।

5. आत्मिक संतोष एवं सर्वांगीण सामंजस्य: (आनंदमय कोश)

आनंदमय कोश व्यक्तित्व की सबसे सूक्ष्म और पारलौकिक परत है, जो शुद्ध आनंद, शांति और आत्म-साक्षात्कार का प्रतिनिधित्व करती है। यह कोश आत्मा के सबसे निकट है और हमारे भीतर के आंतरिक स्व और बाहरी वातावरण के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। शिक्षा के क्षेत्र में, इसका विकास निस्वार्थ सेवा, भक्ति, और ध्यान (समाधि) जैसी क्रियाओं के माध्यम से होता है। जब विद्यार्थी इस स्तर को अनुभव करता है, तो वह केवल एक सफल पेशेवर नहीं बनता, बल्कि एक पूर्ण मानव बनता है जो समाज में प्रेम, शांति और करुणा का संचार करता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी शिक्षा को केवल ज्ञानार्जन का माध्यम न मानकर चरित्र निर्माण, नैतिक विकास एवं समग्र व्यक्तित्व विकास का साधन मानती है। शैक्षिक दृष्टि से आनंदमय कोश विद्यार्थियों में प्रेम, करुणा, सहिष्णुता, निस्वार्थ सेवा, नैतिकता तथा मानवीय संवेदनाओं का विकास करता है।

अंततः, पंचकोश का शैक्षिक आधार वर्तमान पीढ़ी के निर्माण का एक ऐसा मार्ग प्रशस्त करता है, जिससे वह न केवल उसका बौद्धिक रूप से विकास करता है बल्कि वह शारीरिक, मासिक और आध्यात्मिक तौर पर भी स्वयं को स्वस्थ्य और समृद्ध बना सकता है। इसके साथ ही वह वर्तमान युग के अनुसार स्वयं को तकनीकी रूप से भी सक्षम बना सकता है।

निष्कर्ष

भारतीय ज्ञान परंपरा में वर्णित पंचकोश सिद्धांत मानव जीवन को समझने की एक अत्यंत गहन, वैज्ञानिक एवं समग्र अवधारणा प्रस्तुत करता है। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था के संदर्भ में पंचकोश सिद्धांत का समग्र अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि मानव अस्तित्व अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोशों का एक एकीकृत और परस्पर आश्रित स्वरूप है। दार्शनिक दृष्टि से पंचकोश सिद्धांत अद्वैतवादी भारतीय चिंतन की उस अवधारणा को अभिव्यक्त करता है, जिसमें मानव और ब्रह्मांड के बीच गहरे संबंध को स्वीकार किया गया है। यह सिद्धांत इस सत्य को स्थापित करता है कि मनुष्य का वास्तविक विकास तभी संभव है, जब उसके भीतर स्थित सभी कोश संतुलित एवं सक्रिय अवस्था में हों। यह सिद्धांत इस दार्शनिक सत्य को स्थापित करता है कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से अलग नहीं, बल्कि गहरे रूप से जुड़े हुए हैं। अन्नमय कोश (स्थूल शरीर) का स्वास्थ्य सीधे तौर पर हमारे मनोमय कोश (मन) की स्थिति और प्राणमय कोश (ऊर्जा) के प्रवाह से प्रभावित होता है।

पंचकोश सिद्धांत केवल प्राचीन भारतीय दर्शन की आध्यात्मिक अवधारणा नहीं है, बल्कि वर्तमान समय की शिक्षा व्यवस्था के लिए एक अत्यंत प्रासंगिक, वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक जीवन-दृष्टि है। आधुनिक चिकित्सा और मनोविज्ञान ने भी अब यह स्वीकार करना प्रारंभ कर दिया है कि अधिकांश बीमारियाँ तनाव और चिंता का परिमाण हैं, जिनका मूल कारण मन की असामान्य दिनचर्या, अशांति और असंतुलीत आहार है। पंचकोश का सिद्धांत हमें बताता है कि इन व्याधियों का निवारण केवल बाह्य उपचारों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए हमें जीवनशैली, आहार-विहार, और योगाभ्यास के माध्यम से इन पाँचों कोशों में संतुलन स्थापित करना होगा। अतः, यह स्पष्ट है कि पंचकोश साधना केवल एक प्राचीन आध्यात्मिक अवधारणा नहीं है, बल्कि एक अत्यंत व्यावहारिक 'जीवन विज्ञान' है, जो व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से स्थिर और आत्मिक रूप से समृद्ध बनाता है।

संदर्भ सूची :

- **चौहान, देवेन्द्र सिंह.** (2023). मानव जीवन में पंचकोश सिद्धान्त का महत्व. *जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज एंड इनोवेटिव रिसर्च (जेईटीआईआर)*, 10(5), 718-720.

- **तोमर, अनिता, एवं कुमार, पारूल.** (2024). मानव जीवन में पंचकोश सिद्धान्त के महत्व का संक्षिप्त मूल्यांकन. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेंड्स इन इमर्जिंग रिसर्च एंड डेवलपमेंट,* 12-16.
- **साथियासीलन, बी., एवं अनुराधा साथियासीलन.** (2016). उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत के साथ मास्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम के सिद्धांत की तुलना. *अर्थ-जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज,* 15(1), 59-68.
- **गंभीरानंद, स्वामी.** (1986). *तैत्तिरीय उपनिषद.* कलकत्ता: अद्वैत आश्रम.
- राधाकृष्णन, एस. (1994). *भारतीय दर्शन (खंड 1).* ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस.
- भारत सरकार. (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020.* शिक्षा मंत्रालय.
- श्री अरबिंदो. (1996). *योग का मनोवैज्ञानिक आधार.* श्री अरबिंदो आश्रम प्रकाशन.

अन्य स्रोत: वेब संसाधन

- Wikipedi.Panchakosha.

Cite this Article:

सुशील कुमार सिंह, "पंचकोश सिद्धांत का दार्शनिक आधार एवं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में शैक्षिक उपयोगिता" Shiksha Samvad International Open Access Peer-Reviewed & Refereed Journal of Multidisciplinary Research, ISSN: 2584-0983 (Online), Volume 03, Issue 04, Pp.350- 355, June-2026. Journal URL: https://shikshasamvad.com/

This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.

\

CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

सुशील कुमार सिंह

For publication of research paper title

पंचकोश सिद्धांत का दार्शनिक आधार एवं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में शैक्षिक उपयोगिता

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-03, Issue-04, Month June 2026.

Dr. Neeraj Yadav
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Executive-chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: https://shikshasamvad.com/

DOI:- https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i4.37