



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2024; 1(57): 204-208

© 2024 NJHSR

www.sanskritarticle.com

Dr. T. Shivkumar

Assistant professor,
Department of Yoga,
National Sanskrit University,
Tirupati

पंचकोश विवेक के माध्यम से ब्रह्म की प्राप्ति

Dr. T. Shivkumar

सारांश:

वेद सभी ज्ञान का परम स्रोत हैं, जो यह घोषित करते हैं कि इस ब्रह्मांड में प्रत्येक प्राणी का एकमात्र उद्देश्य उस सर्वोच्च सत्य की प्राप्ति है जिसे वास्तविक आत्मा या ब्रह्म कहा जाता है। ब्रह्म के अनुभव के लिए विभिन्न साधनों का भी उनमें वर्णन किया गया है। ब्रह्म को प्राप्त करने के कुछ प्रमुख मार्ग हैं — पंचकोश विवेक, दृक-दृश्य विवेक, अवस्था-त्रय विवेक आदि। पंचकोश वह अवधारणा है जिसे वरुण देव ने अपने पुत्र भृगु को तैत्तिरीय उपनिषद की ब्रह्मानंद वल्ली में समझाया था। स्थूल से सूक्ष्म तक शरीर की प्रत्येक परत पर गहन चिंतन साधक को उस वास्तविक आत्मा के अनुभव में सहायता करता है, जो शाश्वत, आनंदस्वरूप और हर प्रकार के दुख-दर्द से अछूता है।

यह लेख ब्रह्म की प्रकृति और दृक-दृश्य विवेक (द्रष्टा और दृश्य के बीच विवेकशील ज्ञान) का उपयोग करते हुए पंचकोश अवधारणा के माध्यम से ब्रह्म की प्राप्ति के मार्ग की व्याख्या करता है।

परिचय:

तैत्तिरीय उपनिषद कृष्ण यजुर्वेद का एक भाग है, जिसका पाठन और जप व्यापक रूप से किया जाता है। तैत्तिरीय शाखा के शिष्यों (ऋषि वैशम्पायन के अनुयायियों) ने याज्ञवल्क्य द्वारा कृष्ण यजुर्वेद को छोड़ दिए जाने के बाद इसे पुनः संरक्षित किया। इसमें तीन वल्लियाँ/अध्याय हैं: शिक्षा वल्ली, ब्रह्मानंद वल्ली और भृगु वल्ली। ब्रह्मानंद वल्ली में ब्रह्म का ज्ञान, जगत की उत्पत्ति और पंचकोश के सिद्धांत का वर्णन है।

पंचकोश विवेक का अर्थ है हमारे अस्तित्व की पाँच परतों का ज्ञान, जो ब्रह्म को आवृत करती हैं। इसे एक साधक की अज्ञान से ज्ञान की ओर यात्रा के रूप में देखा जाता है। अज्ञान का अर्थ है यह न जानना कि हम वास्तव में कौन हैं, जबकि ज्ञान का अर्थ है इस सत्य को जान लेना कि हमारी वास्तविक सत्ता क्या है।

ब्रह्म:

- उपनिषद में ब्रह्म को इस प्रकार परिभाषित किया गया है: **सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म ।**
ब्रह्म ही सत्य, ज्ञान और अनंत है।
- ब्रह्म को जानने वाला परम तत्व को प्राप्त करता है।
- जो ब्रह्म को पारलौकिक आकाश में हृदय की गुफा में विद्यमान जानता है, वह सर्वज्ञ ब्रह्म के साथ-साथ अपनी सभी इच्छाओं को प्राप्त करता है।
- गुफा वास्तव में पाँच परस्पर जुड़ी हुई गुफाओं की एक प्रणाली है, अर्थात् मानव व्यक्तित्व के पाँच कोश। ब्रह्म को खोजने के लिए इन गुफाओं में देखना चाहिए।

Correspondence:

Dr. T. Shivkumar

Assistant professor,
Department of Yoga,
National Sanskrit University,
Tirupati

● यह वह तरीका है जिससे एक बुद्धिमान शिक्षक अपने शिष्य (यहाँ वरुण देव ने ऋषि भृगु को) को शिक्षा दी।

1. निकट से दूर की ओर।
2. जो है उससे जो होगा की ओर।
3. ज्ञात से अज्ञात की ओर।

पंचकोश (ब्राह्मण को ढकने वाली पाँच परतें हैं):

मानव व्यक्तित्व पाँच आवरणों या परतों से बना है:

1. अन्नमय कोष
2. प्राणमय कोष
3. मनोमय कोष
4. विज्ञानमय कोष
5. आनंदमय कोष

शरीरत्रयम् (Sharira Trayam):

एक मानव इकाई तीन शरीरों से मिलकर बनी होती है। वे हैं:

1. स्थूल शरीर : अन्नमय कोष
2. सूक्ष्म शरीर : प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय।
3. कारण शरीर : आनंदमय कोष

ब्रह्म इन तीनों शरीरों से परे है।

ब्रह्म शुद्ध चेतना (चेतना) और दृक/द्रष्टा (द्रष्टा/अनुभवकर्ता/ज्ञाता) है। द्रष्टा दृश्य (देखी/अनुभवित/ज्ञात वस्तु) से भिन्न है। दृश्य जड़ है। इसलिए, यदि आवरण एक अनुभव की गई वस्तु है तो वह ब्रह्म नहीं हो सकता।

● इस दृक-दृश्य विवेक के माध्यम से हम पंचकोश के बारे में सीखते हुए ब्रह्म और गैर-ब्रह्म के बीच भेद कर सकते हैं।

उपनिषद स्पष्ट रूप से चरण दर चरण व्याख्या करता है और इन पाँचों कोशों की क्षणभंगुर प्रकृति साबित करके उन्हें ब्रह्म न मानने से इनकार करता है।

1. अन्नमय कोष: [भोजन कोष/भौतिक कोष]:

स्थूल भौतिक शरीर जो अपने अस्तित्व के लिए अन्न (भोजन) पर निर्भर है, अन्नमय कोष कहलाता है।

यह पंचमहाभूतों से बना है।

(तस्माद्वा एतस्माद्वात्मन आकाशः सम्भूतः । आकाशाद्वायुः ।

वायुर्अग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । पृथिव्या ओषधयः ।

ओषधीभ्योन्नमः । अन्नात्पुरुषः स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः ।)

भौतिक शरीर वृद्धि और विकास के लिए भोजन पर निर्भर करता है।

रस (भोजन का सार) शरीर के ऊतक तंत्र रक्त, मांस, मेद, अस्ति, मज्जा और शुक्र में परिवर्तित हो जाता है।

शुक्र (प्रजनन द्रव) को (ओजस) प्रतिरक्षा में परिवर्तित किया जाता है।

भौतिक शरीर में 6 परिवर्तन (षड्विकार) होते हैं जैसे:

1. अस्ति - अस्तित्व में है। पहली स्थिति है माँ के गर्भ में भ्रूण की उपस्थिति।

2. जायते - जन्म लेता है। यह जन्म लेने वाला अगला परिवर्तन है।

3. वर्धते - बढ़ता है। भोजन से पोषित होकर शरीर बढ़ता है।

4. विपरिणमते - रूपान्तरण या परिपक्व होता है। यह किशोरावस्था में पहुँचता है और शरीर में बहुत से परिवर्तन होते हैं। विपरिणाम रूपान्तरण है

5. अपक्षीयते" = क्षय होना - क्षय होता है। धीरे-धीरे बुढ़ापे के लक्षण दिखने लगते हैं। त्वचा ढीली पड़ने लगती है, झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं और बाल सफ़ेद होने लगते हैं। कई बीमारियाँ भी होने लगती हैं।

6. विनश्यति - मर जाता है। अंततः शरीर मर जाता है। मृत्यु के बाद शरीर के पाँच तत्व मूल माँ के पाँच तत्वों में विलीन हो जाते हैं।

❖ **यह समझने के निम्नलिखित कारण हैं कि अन्नमय कोष ब्रह्म नहीं हो सकता:**

➤ ब्रह्म अपरिवर्तनीय इकाई है। जैसे-जैसे भौतिक शरीर विभिन्न परिवर्तनों से गुजरता है और अंत में मर जाता है; यह ब्रह्म नहीं हो सकता।

➤ अन्नमय कोष अपने आप काम नहीं करता- जड़ (निष्क्रिय)। इसे अपनी थोड़ी सी भी गति के लिए कुछ ऊर्जा/बल की आवश्यकता होती है। इसलिए यह परम (ब्रह्म) नहीं हो सकता।

➤ हम शरीर को देख सकते हैं, शरीर में विभिन्न परिवर्तनों का अनुभव कर सकते हैं। शरीर अनुभव (दृश्य) का विषय है।

इसलिए, यह द्रष्टा, ब्रह्म नहीं हो सकता।

2. प्राणमय कोष: [महत्वपूर्ण ऊर्जा आवरण]:

तस्माद्वा एतस्माद्वात्मन आकाशः सम्भूतः । अन्योऽन्तर आत्मां प्राणमयः ।

प्राणमय कोष अन्नमय कोष से सूक्ष्म दूसरी परत है। प्राण वह महत्वपूर्ण ऊर्जा है जो भौतिक शरीर को गतिशील और क्रियाशील बनाती है। इसकी भौतिक अभिव्यक्ति सांस है। जब तक यह महत्वपूर्ण सिद्धांत (सांस) जीवित जीवों में मौजूद है, तब तक जीवन जारी रहता है। यह पूरे शरीर में व्याप्त है। अगर किसी अंग को प्राण नहीं मिलता है, तो वह काम नहीं करेगा (पक्षाघात)। प्राण पाँच प्रमुख रूपों और पाँच छोटे रूपों में शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करता है। प्राणमय कोष हमारे शरीर की सभी प्रणालियों का आधार है। पूरे शरीर में 72,000 नाड़ियाँ या सूक्ष्म नलिकाएँ चलती हैं। नाड़ियों का यह जाल स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर को थामे रखता है। नाड़ियाँ तंत्रिका तंत्र की नसें नहीं हैं, बल्कि पाँच स्थूल तत्वों में से सूक्ष्मतम से भी सूक्ष्म हैं।

तस्य प्राणं एव शिरः । व्यानोदक्षिणः पृक्षः । अपान उत्तरः पृक्षः ।
आकाश आत्मा ।

पृथिवी पुच्छं प्रतिष्ठा । तदप्येष श्लोको भवति ॥ १॥ इति
द्वितीयोऽनुवाकः ॥

पाँच प्रमुख प्राण, उनका स्थान और कार्यः

1. **प्राणः** छाती से लेकर ऊपर तक के भाग को कवर करते हुए ऊपर की ओर के कार्यों को संभालता है। सिर में रहता है।

2. **अपानः** नीचे की ओर के कार्यों को संभालता है, जिसे नीचे खींचकर बाहर निकालना होता है।

उत्सर्जन और उत्पादन इसके मुख्य कार्य हैं।

पेल्विक क्षेत्र में रहता है।

3. **समानः** पाचन और वितरण इस प्राण के मुख्य कार्य हैं।

इसकी प्रकृति अग्नि उत्पन्न करना है। इस प्राण का स्थान पेट और उदर क्षेत्र है।

4. **व्यानः** परिसंचरण तंत्र को नियंत्रित करता है, और हृदय में केंद्रित होता है। जब उपरोक्त अंकगणित किया जाता है, तो हम पाते हैं कि कुल 72,72,10,201 नाड़ियाँ या 'सूक्ष्म नलिकाएँ' हैं! व्यान शरीर के भीतर महान 'दूरसंचार नेटवर्क' है।

5. **उदानः** उदान का सबसे महत्वपूर्ण कार्य मृत्यु के समय सूक्ष्म शरीर या "लिंग शरीर" को अपने साथ ले जाना है।

इन पाँच पंच प्राणों के अलावा पाँच सहायक उप प्राण भी हैं, जो तंत्रिकाओं के शारीरिक कार्यों और स्वचालित प्रतिक्रियाओं के रूप में प्रकट होते हैं।

पाँच उप प्राण और उनके कार्यः

1. **नागः** डकार लेना

2. **कूर्मः** पलक झपकाना और दृष्टि प्रदान करना

3. **कृकरः** छींकना, खाँसना, भूख और प्यास

4. **देवदत्तः** जम्हाई लेना

5. **धनंजयः** सोना, कफ उत्पन्न करना, विशेष रूप से हृदय में रक्त का संचार और मृत्यु के बाद सड़ना

प्रश्न उपनिषद में कहा गया है: "यह प्राण आत्मा से उत्पन्न होता है। जैसे मनुष्य की छाया उसी से उत्पन्न होती है, वैसे ही यह (प्राण) भी उसी (आत्मा) से उत्पन्न होता है"।

❖ निम्नलिखित कारणों से सिद्ध होता है कि प्राणमय कोष ब्रह्म नहीं हो सकता:

> प्राण विचार/संकल्प पर निर्भर है। भले ही शरीर प्राण की सहायता से चलता है, लेकिन अगर चलने का संकल्प (इच्छा/विचार) न हो, तो शरीर नहीं चल सकता।

> जब कोई कार्य करने का विचार नहीं होता, तो शरीर को चलाने के लिए प्राण को कोई उत्तेजना नहीं मिलती (जैसे नींद में)

> एक मस्तिष्क मृत व्यक्ति (जिसके पास कोई विचार नहीं है) अपने शरीर को नहीं चला सकता, हालाँकि उसके शरीर में प्राण होता है।

> इसके अलावा, प्राण, सूक्ष्म होते हुए भी, शरीर में अनुभव किया जाता है। इसलिए एक अनुभव की गई वस्तु (दृष्टा) ब्रह्म (द्रष्टा) नहीं हो सकती।

इसलिए, प्राण को भी परम नहीं माना जा सकता।

3. मनोमय कोषः [मानसिक कोषः]

तस्माद्वा एतस्मात्प्राणमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा मनोमयः ।

मनोमय कोष अन्नमय और प्राणमय से भी अधिक सूक्ष्म तीसरी परत है।

मनस का अर्थ है मन। यह सभी विचारों, भावनाओं और इच्छाओं का स्थान है।

बुद्धि की सहायता से किसी भी परिस्थिति में सोच, भावना, इच्छा के माध्यम से इंद्रियों की आवश्यकताओं का जवाब देना।

मन दो तरह से प्रतिक्रिया करता है, (संकल्प) स्वीकार करना और (विकल्प) अस्वीकार करना।

यह मन प्राणमयकोष के अंदर स्थित प्राणवायु और अन्नमय कोष को नियंत्रित करता है।

तस्य यजुरेव शिरः । ऋग्दक्षिणः पृक्षः । सामोत्तरः पृक्षः ।

आदेश आत्मा । अथर्वाङ्गिरसः पुच्छं प्रतिष्ठा ।

तदप्येष श्लोको भवति ॥ १॥ इति तृतीयोऽनुवाकः ॥

पक्षी मॉडल के अनुसार, मनोमय कोष का शीर्ष यजुर्वेद है, दायाँ भाग ऋग्वेद है, बायाँ भाग सामवेद है, धड़ आदेश है और पूँछ अथर्ववेद है। उदाहरण के लिए, जब मन अशांत होता है, तो शारीरिक कार्य (प्राण) और भौतिक शरीर प्रभावित होते हैं।

❖ यहाँ कुछ कारण दिए गए हैं जो दर्शाते हैं कि मनोमय कोष ब्रह्म नहीं हो सकता:

> मन में वासना, लोभ, अभिमान, क्रोध, माया और ईर्ष्या (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर) की अशुद्धियाँ (षड्विकार) हैं।

> जब ज्ञान नहीं होता (जैसे बच्चों में होता है) तो मन खाली होता है। जानना, अच्छे और बुरे, दुख और सुख के बीच भेद करना, जागरूकता मन का कार्य नहीं है। यह बुद्धि की सूक्ष्म परत का कार्य है।

> इसलिए मन से परे कुछ अन्य संस्थाएँ हैं। इसलिए, मन भी परम नहीं है।

> विचार असंख्य हैं, लेकिन ब्रह्म एक परम सत्य है। इसलिए मन ब्रह्म नहीं है।

विचारों को देखा/समझा जा सकता है (दृश्य)।

इसलिए यह द्रष्टा (ब्रह्म) नहीं हो सकता।

4. विज्ञानमय कोष: [बुद्धि कोश]:

तस्माद्वा एतस्मान्मनोमयात् । अन्योऽन्तर आत्मा विज्ञानमयः ।

● विज्ञानमय कोष चौथी परत है जो अन्नमय, प्राणमय और मनोमय से भी अधिक सूक्ष्म है।

● विज्ञानमय कोष बुद्धि या बुद्धिमत्ता से बना है - जो मनोमय से भी अधिक सूक्ष्म है।

● इस कोष में विवेक, तर्क, विचार और दृढ़ संकल्प की शक्ति है।

● बुद्धि निर्णय और निर्णय लेने के लिए मन के अनुरोधों को संसाधित/विश्लेषण करती है।

● इसके कार्य हैं: समय, स्थान और परिस्थिति के अनुसार मन को सलाह देना, पिछले अनुभवों, सबक पर विचार करना, वर्तमान विकल्पों का विश्लेषण करना, नए नवाचारों की खोज करना आदि।

तस्य श्रद्धैवशिरः । ऋतं दक्षिणः पुक्षः । सत्यमुत्तरः पुक्षः ।

योग आत्मा । महः पुच्छं प्रतिष्ठा ।

तदप्येष श्लोको भवति ॥ १ ॥ इति चतुर्थोऽनुवाकः ॥

पक्षी मॉडल के अनुसार, विज्ञानमय कोष का सिर श्रद्धा है, दाहिना पंख ओतम है, बायाँ पंख सत्यम है, धड़ योग है और पूँछ महत् है।

❖ निम्नलिखित कारणों से पता चलता है कि विज्ञानमय कोष ब्रह्म नहीं हो सकता:

> बुद्धि बहुत सूक्ष्म है लेकिन फिर भी हम इसका अनुभव करते हैं। हम जान सकते हैं कि हम कुछ सीखने, समझने या निर्धारित करने और भेदभाव करने में सक्षम हैं।

> इसलिए, चूँकि बुद्धि भी अनुभव (दृष्टा) की वस्तु है, इसलिए यह द्रष्टा (अनुभवकर्ता/ब्रह्म) नहीं हो सकती। लेकिन यह पिछली परतों की तुलना में ब्रह्म के बहुत करीब है।

5. आनंदमय कोष: [आनंद कोश]:

तस्माद्वा एतस्माद्विज्ञानमयात् । अन्योऽन्तर आत्माऽऽनन्दमयः ।

विज्ञानमय कोष पाँचवीं और सबसे गहरी परत है और सभी कोषों में सबसे सूक्ष्म है और यह ब्रह्म के सबसे करीब है। यह शांति, शुद्ध आनंद, समता, प्रेम से भरा है जो मन से परे है, मानसिक खुशी पैदा करने के लिए किसी भी कारण या उत्तेजना से स्वतंत्र है।

तस्य प्रियमेवशिरः । मोदोदक्षिणः पुक्षः ।

प्रमोद उत्तरः पुक्षः । आनन्द आत्मा । ब्रह्म पुच्छं प्रतिष्ठा ।

तदप्येष श्लोको भवति ॥ १ ॥ इति पञ्चमोऽनुवाकः ॥

पक्षी मॉडल के अनुसार, आनंदमय कोष का मुखिया प्रियम है, दाहिना पंख मोद है, बायाँ पंख प्रमोद है, धड़ आनंद है और पूँछ ब्रह्म है। आनंदमय कोष के कार्य हैं: सभी को प्रेम और करुणा प्रदान करना, संतुलन बनाए रखना, सहनशीलता, त्याग, दृढ़ता, मूल्यों की पेशकश करना और लोगों के कल्याण के लिए कार्य करना (प्रिय, मोद, प्रमोद)। यह बुद्धि से परे है जिसका अनुभव गहरी स्वप्नहीन नींद में होता है।

❖ निम्नलिखित कारण साबित करते हैं कि आनंदमय कोष भी ब्रह्म नहीं है:

आनन्दमयः कोशः स च प्रकृतिसंभवः ।

अविद्याकर्मजन्योऽपि व्यभिचारिगुणान्वितः ॥ 9 ॥

जडश्चायं त्वमानन्दकोशो नैव भवस्यतः ।

अस्य कोशस्य साक्षी त्वं तद्रहस्यमिदं शृणु ॥

नाहमानन्दकोशोऽपि ब्रह्माहं केवलं त्विति ॥ 10 ॥ (Moksha Gita)

● इसका अर्थ है, आनंदमय कोष अविद्या (अज्ञान) है, अर्थात् प्रकृति का परिवर्तन

● पिछले कर्मों का प्रभाव; परिवर्तनशील गुणों से संपन्न; जड़ या जड़

"आप आनंदमय कोष के साक्षी हैं। समझें कि:

"मैं यह म्यान नहीं हूँ। मैं ब्रह्म हूँ (अहं ब्रह्मास्मि)।"

● आनंदमय कोष "ब्रह्म का प्रतिबिंब मात्र है"।

गहन ध्यान की शांति में, व्यक्ति इस कोष से परे जाकर केंद्र, ब्रह्म, वास्तविक आत्मा का अनुभव करता है।

निष्कर्षः

एक द्रष्टा है और दृश्य वह दृश्य है, जिसे द्रष्टा अनुभव करता है। इस विवेकशील ज्ञान के माध्यम से साधक मानव शरीर के पाँच कोषों को अ-आत्मा के रूप में नकार सकता है और वास्तविक आत्मा को पा सकता है। पंचकोश विवेक वह मार्ग है जो वेदांत में अवस्था का अनुभव करने के लिए व्यापक रूप से लोकप्रिय है।

‘अहं ब्रह्मास्मि’ — इस अनुभूति के साथ साधक सभी इच्छाओं और कष्टों से मुक्त होकर पुनर्जन्म के चक्र से छूटता है।”

संदर्भ:

1. पतञ्जलि-योगसूत्र महर्षि पतञ्जलि। प्रकाशक: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी। टीका: व्यास भाष्य सहित।
2. भगवद्गीता व्यास मुनि कृत, श्रीकृष्ण- अर्जुन संवाद। प्रकाशक: गीताप्रेस, गोरखपुर। भाष्य: श्रीमद् आदि शंकराचार्य, स्वामी चिद्भवानन्द, आदि।
3. कठोपनिषद् – वाजसनेयी शाखा, कृष्ण यजुर्वेद की प्रमुख उपनिषद्। सम्पादन: डॉ. रामानन्द तीर्थ। प्रकाशक: संस्कृत भारती / गीताप्रेस गोरखपुर।
4. तैत्तिरीयोपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद की शाखा से संबंधित। भाष्य: श्रीमद् शंकराचार्य। प्रकाशक: भारतीय विद्या भवन, मुंबई।
5. हठयोगप्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम योगी कृत। भाष्य: ब्रह्मानन्द / श्री चंद्रिका टीका सहित। प्रकाशक: चौखम्बा योगशाला, वाराणसी।
6. घेरण्ड संहिता – महर्षि घेरण्ड द्वारा प्रदत्त सप्तांग योग ग्रंथ। प्रकाशक: योग निकेतन, हरिद्वार / चौखम्बा।