

## पंचकोश और नाद योग ध्यान साधना - एक विवेचनात्मक अध्ययन

दीप्ति गर्ग<sup>1</sup>, डॉ. ममता भारद्वाज<sup>2</sup>

<sup>1</sup>रिसर्च स्कॉलर, शिक्षा विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)

<sup>2</sup>असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड)

### सारांश

योग का उद्देश्य चित्तवृत्तियों का संशोधन है I महर्षि पातंजलि की योग परिभाषा यही है। पशुप्रवृत्तियों को परिवर्तित कर दिव्य आस्थाओं का स्वरूप दे देने की प्रक्रिया योग है। योग मनुष्य जीवन को सार्थक बनाने वाले साधनों में सबसे उत्तम साधन है। यह मनुष्य को सभी प्रकार के आवरण और विक्षेपों से मुक्त करता हुआ विशुद्ध अंतःकरण वाला बना देता है, जिससे परमात्मा से अभिन्न संबंध अपने आप जुड़ जाता है। योग में अमूक शब्द लगाकर उन्हें भक्ति योग, नाद योग, ज्ञान योग, कर्म योग आदि कहा जाता है। नाद योग एक विशिष्ट साधना पद्धति है नाद योग ध्वनि के माध्यम से पंचकोश को प्रभावित करता है। पंचकोश जो मानव व्यक्तित्व की पहचान कराता है इसकी पांच अभिव्यक्तियां -अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय कोश है। विषयगत विश्लेषण दृष्टिकोण के अंतर्गत पंचकोश एवं नाद योग ध्यान साधना की उत्पत्ति, अवधारणा, पंचकोश अनावरण एवं पंचकोश पर पड़ने वाले प्रभाव को जानने के लिए मुख्यतः प्राचीन साहित्य ग्रंथ, शोध प्रबंध, शोध पत्र व लेख, आध्यात्मिक पत्रिका से शोध की समीक्षा की गई है। शोध में पाया गया है नाद योग ध्यान साधना के नियमित अभ्यास से तनाव जैसे मानसिक रोगों में सुधार तथा आनंदमय कोश तक पहुंचने के मार्ग की प्राप्ति होती है। यह शोध पत्र पंचकोश पर नाद योग ध्यान साधना के प्रभाव का वर्णन करता है जो मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

**कूट शब्द-** पंचकोश, अन्नमयकोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश, नाद योग ध्यान साधना, मानसिक रोग।

### प्रस्तावना

योग का उद्देश्य चित्तवृत्तियों का संशोधन है I पशुप्रवृत्तियों को परिवर्तित कर दिव्य आस्थाओं का स्वरूप दे देने की प्रक्रिया योग है। योग मनुष्य जीवन को सार्थक बनाने वाले साधनों में सबसे उत्तम साधन है। यह मनुष्य को सभी प्रकार के आवरण और विक्षेपों से मुक्त करता हुआ विशुद्ध अंतःकरण वाला बना देता है। जिससे परमात्मा से अभिन्न संबंध अपने आप जुड़ जाता है। योग में अमूक शब्द लगाकर उन्हें भक्ति योग, नाद योग, ज्ञान योग, कर्म योग आदि कहा जाता है। मानव प्राणी अपनी शरीर में बिखरी हुई अनंत दिव्य शक्तियों का एकीकरण कर ऐसी महान शक्ति उत्पन्न कर सकता है जिसके द्वारा इस संसार को हिलाया जा सकता है और अपने लिए आकाश में मार्ग बनाया जा सकता है। नाद की स्वर लहरियों को पढ़ते पढ़ते साधक रस्सी को पकड़ता हुआ उस उद्गम ब्राह्म तक पहुंच जाता है जो आत्मा का अभीष्ट स्थान है ब्रह्मलोक की प्राप्ति दूसरे शब्दों में मुक्ति निर्वाण परम पद आदि नाम से जानी जाती है नाद के आधार पर मनोलय करता हुआ साधक योग की अंतिम सीढ़ी तक पहुंचता है और अभीष्ट लक्ष्य

\*Corresponding Author Email: [garg.deepti23may@gmail.com](mailto:garg.deepti23may@gmail.com)

Published: 27 May 2026

DOI: <https://doi.org/10.70558/SPIJSH.2026.v3.i5.45760>

Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

को प्राप्त कर लेता है। नाद योग एक विशिष्ट साधना पद्धति है नाद योग ध्वनि के माध्यम से पंचकोश को प्रभावित करता है। पंचकोश जो मानव व्यक्तित्व की पहचान कराता है इसकी पांच अभिव्यक्तियां -अन्नमय, प्राणमय, मनोमय ,विज्ञानमय ,आनंदमय कोश है।

‘मन और स्वास्थ्य’पुस्तक के लेखक हेक ट्यूक ने शरीर पर पड़ने वाले मानसिक प्रभाव का सुविस्तृत पर्यवेक्षण प्रस्तुत किया है सर्वाधिक प्रभाव व्यक्ति की अपनी मनः स्थिति का पड़ता है । यह प्रभाव प्रतिक्रिया नाड़ी मंडल पर 36 प्रतिशत ,अंतःस्रावी हार्मोन ग्रंथियों पर 56 प्रतिशत और मांसपेशियों पर 8 प्रतिशत पाया गया है । इन रोगियों के पर्यवेक्षण में पाया गया है कि उनके शरीर में कोई ऐसी गड़बड़ी नहीं है जिससे उन्हें गंभीर रोगों का शिकार बनना पड़े। फिर भी हृदय रोग, कैंसर कोलाइटिस, हिस्ट्रीरिया, रक्तचाप ,अनिद्रा अपच आदि के मरीज पाए गए । कठिनाई यह भी बनी रही की किसी औषधि उपचार से उन्हें कोई राहत ना मिली।जबकि उनका चिंतन प्रवाह मोड़ देने पर बिना उपचार के भी बहुत ठीक हो गये । शारीरिक रोगों के उपजने- बढ़ने से लेकर अच्छे होने या कष्ट साध्य बनने में मानसिक स्थिति की बहुत बड़ी भूमिका होती है।” शारीरिक कारणों या परिस्थितियों का जितना संबंध रोगों के उतार-चढ़ाव से है उससे कहीं अधिक मनोदशा उसे प्रभावित करती है। यदि व्यक्ति मानसिक दृष्टि से सुदृढ़ हो तो फिर रोगों की संभावना बहुत ही कम रह जाएगी ।

इस अध्ययन में नाद योग के माध्यम से मनोमय कोश को शांत और नियंत्रित करना और आनंदमय कोश की ओर ले जाने की समीक्षा की गई है ।शोध में पाया गया है की नाद योग के नियमित अभ्यास से तनाव जैसी मानसिक रोगों में सुधार होता है तथा आनंद की प्राप्ति होती है। यह शोध पत्र पंचकोश पर नाद योग के प्रभाव का वर्णन करता है जो मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

### शोध के उद्देश्य

1. नाद योग ध्यान साधना और पंचकोश की प्रकृति और अवधारणा को स्पष्ट करना ।
2. नाद योग ध्यान साधना का मनोमय कोश तथा आनंदमय कोश के विकास में विशिष्ट भूमिका को स्पष्ट करना I

### साहित्य की समीक्षा

सकलानी एवं कामरा(2024) का उद्देश्य अपने अध्ययन में मानव जीवन में पंचकोश की क्या अवधारणा है ? और साथ ही पंचकोश के विकास के महत्व का विश्लेषण करना था I इस अध्ययन में गुणात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया है। जिसमें अवधारणा तथा स्वास्थ्य के सिद्धांत बताए गए हैं। इस शोध पत्र से ज्ञात हुआ है की मन और शरीर के बीच घनिष्ठ संबंध है जिसे अन्नमय तथा मनोमय कोश के रूप में जाना जाता है। प्राण और विज्ञान जो विचार से जुड़ा है मन पर प्रभाव डालता है । आनंदमय कोश से परमानंद की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। मौर्य एवं चंद्राकर (2023) ने अपने अध्ययन में यह ज्ञात किया,कि पंचकोशी यौगिक साधना कैसे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक ,सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्तरों के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। इसमें गुणात्मक विधि का प्रयोग किया गया है इसमें पंचकोश यानी अन्नमय कोश, प्राणमय कोश , मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश आनंदमय कोश के बारे में बताया गया है। उसमें तप, मंत्र, ध्यान ,प्राणायाम आदि कराया गया है। अन्नमय कोश को आसन, उपवास ,तत्व शुद्धि से मजबूत बनाकर शरीर को मजबूत बनाया जा सकता है ।प्राणमय कोश की साधना से प्राण मजबूत होते हैं, उसका व्यक्तित्व बलवान बनता है मनोमय कोश पर नियंत्रण कर तर्क, विवेचना, विश्लेषण आदि चिंतन शैलियों का विकास होकर मानसिक क्षमता का विकास होता है ।विज्ञानमय कोश व्यक्ति में आत्मीयता का विस्तार कर दयालु सज्जन बना देता है। आनंदमय कोश के विकास से व्यक्ति परमात्मा में विलीन हो जाता है । जिससे समग्र स्वास्थ्य

की प्राप्ति हो जाती है। साधियासीलन एवं साधियासीलन (2016) का उद्देश्य अध्ययन द्वारा यह ज्ञात करना है कि मास्तो के आवश्यकता पदानुक्रम और तैत्तिरीय उपनिषद में प्रस्तुत पंचकोश सिद्धांत के बीच क्या समानता है। इसमें तुलनात्मक विधि का प्रयोग किया गया है इसमें पूर्वी देश के उपनिषद के पंचकोश सिद्धांत तथा पश्चिमी देश के मास्तो के आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत का आपस में तुलना की है क्या इनमें समानता है।

### शोध कार्यप्रणाली

पंचकोश और नाद योग ध्यान साधना -एक विवेचनात्मक अध्ययन के लिए एक गुणात्मक विषयवस्तु विश्लेषण पद्धति का उपयोग किया गया है। विषयगत विश्लेषण पद्धति से प्राचीन विधि नाद योग ध्यान साधना से पंचकोश के अनावरण का पता लगाने के लिए प्राचीन साहित्य ग्रंथ का संश्लेषण किया गया तथा आध्यात्मिक उपदेशक का साक्षात्कार लिया गया। आंकड़ा संग्रहण स्रोतों में शोध प्रबंध, शोध पत्र व लेख, आध्यात्मिक पत्रिका आदि शामिल है। इसके अतिरिक्त जो नाद योग ध्यान साधना का वर्तमान समय में पालन कर रहा है उनके अनुभवों को भी अपने शोध पत्र में शामिल किया गया है।

### नाद योग ध्यान साधना की अवधारणा

नादारंभे भवेत्सर्वगात्राणां भजनं ततः I

शिरसः कंपनं पश्चात् सर्वदेहस्य कंपनम् II-योग रसायनम् 254

नाद के अभ्यास के दृढ़ होने पर आरम्भ में पूरे शरीर में हलचल-सी मचती है, फिर सर में कम्पन होता है, इसके पश्चात् सम्पूर्ण देह में कम्पन होता है I

नाद - संस्कृत भाषा की 'नद्' धातु से नाद शब्द की व्युत्पत्ति मानी गई है अर्थात् अकथित शब्द, जो स्वरनंदन करें या मन को प्रफुल्लित कर दे वो 'नाद' कहलाता है। नाद दो अक्षरों 'न' और 'द' से मिलकर बना है जिसमें 'न' नकार जो प्राणवायु का तथा 'द' दकार यानी अग्नि तत्व का प्रतीक है। इन दोनों के संयोजन से नाद का उद्भव हुआ है। नाद शब्द का शाब्दिक अर्थ ध्वनि है जिसे ध्वन् शब्द जो संस्कृत भाषा का है से लिया गया है। ध्वनि की अपनी वैज्ञानिकता है और चित्त को अविचलित बनाने में ध्वनि महत्वपूर्ण है। ध्वनि के श्रवण से साधक अपने मन को वैज्ञानिक ढंग से प्रगति के पथ पर ले जा सकता है।

मनुष्य जीवन में स्वास्थ्य की अपनी महत्ता है। स्वास्थ्य में मन का स्वस्थ होना लाभप्रद है। ध्वनि, नाद योग अभ्यास मनुष्य को सहयोग देकर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति करा सकता है।

‘शब्द’ को ब्रह्म कहा है क्योंकि ईश्वर और जीव को एक श्रृंखला में बांधने का काम शब्द के द्वारा ही होता है। सृष्टि की उत्पत्ति का आरंभ भी शब्द से हुआ है। पंच तत्वों में सबसे पहले आकाश बना, आकाश की तन्मात्रा शब्द है। अन्य समस्त पदार्थों की भांति शब्द भी दो प्रकार का है सूक्ष्म और स्थूल। सूक्ष्म शब्द को विचार कहते हैं और स्थूल शब्द को नाद। प्रकृति के अंतराल में एक ध्वनि प्रतिक्षण उठती रहती है जिसकी प्रेरणा से आघातों द्वारा परमाणुओं में गति उत्पन्न हुई है और सृष्टि का समस्त क्रियाकलाप चलता है। यह प्रारंभिक शब्द ॐ है, यह ॐ ध्वनि जैसे जैसे अन्य तत्वों के क्षेत्र में होकर गुजरती है वैसे ही वैसे उसकी ध्वनि में अंतर आता है बंसी के छिद्रों में हवा फेंकते हैं तो उसमें एक ध्वनि उत्पन्न होती है। पर आगे के छिद्रों में से जिस छिद्र से जितनी हवा निकाली जाती है उसी के अनुसार भिन्न-भिन्न स्वरों की ध्वनियां उत्पन्न होती है। इसी प्रकार ॐ ध्वनि भी विभिन्न तत्वों के संपर्क में आकर विविध प्रकार के स्वर लहरियों में परिणत हो जाती है। इन स्वर लहरियों का सुनना ही नाद योग है। नाद ब्रह्म तथा शब्द ब्रह्म का अभिप्राय उस अनाहत ध्वनि से है जो प्रकृति और पुरुष के सहयोग स्थल से निरंतर प्रसृत और निनादीत होती रहती

है। ओमकार वही स्वयं भू ब्रह्मनाद है। जो कानों से सुनी जा सकती है वह आहत ध्वनियां होती है। बिना किसी आघात के दिव्य प्रकृति के अन्तराल से जो ध्वनियाँ उत्पन्न होती है उन्हें 'अनाहत' या 'अनहद' कहते हैं I

### पंचकोश की अवधारणा

ॐ ब्रह्मविदाप्नोति परम्। तदेषाऽभ्युक्ता । सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म। यो वेद निहितं गुहायां परमे व्योमन्। सोऽश्रुते सर्वान् कामान् सह ब्रह्मणा विपश्चितेति । तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । पृथिव्या ओषधयः । ओषधीभ्योऽन्नम् । अन्नात्पुरुषः । स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः । तस्येदमेव शिरः। अयं दक्षिणः पक्षः । अयमुत्तरः पक्षः । अयमात्मा । इदं पुच्छं प्रतिष्ठा । तदप्येष श्लोको भवति ॥ १ ॥

सर्वप्रथम परमात्मा से आकाश तत्त्व प्रकट हुआ। उसके बाद आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, जल से पृथ्वी, पृथ्वी से औषधियां, औषधियों से अन्न तथा अन्न से पुरुष का विकास हुआ। पुरुष में ही अन्न का रस विद्यमान है।

आत्मा उसके मध्य भाग, अर्थात् हृदय में निवास करती है। ब्रह्मवेत साधक हृदय में स्थित इसी आत्मा की उपासना करके परब्रह्म तक पहुंचता है। यहाँ शरीर में स्थित पंचकोश अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनन्दमय कोश का महत्त्व दर्शाया गया है। पंचकोश सिद्धांत मानव अस्तित्व के पाँच आवरणों (कोश) का वर्णन करता है, जो शरीर से लेकर आत्मा तक के स्तरों को दर्शाता है।

**अन्नमय कोश :** जो अन्न के रस से उत्पन्न होता है जो अन्न रस से ही बढ़ता है जो अन्न रूप से ही पृथ्वी में ही लीन हो जाता है। उसे अन्नमय कोश एवं स्थूल शरीर कहते हैं। पहला अन्नमयकोश जो हमारे स्थूल भौतिक शरीर का निर्माण कर समस्त व्याधियों का नाश करता है। शरीर को स्वस्थ बनाए रखता है।

**प्राणमय कोश :** प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान इन पांच प्राण वायुओं के समूह और कर्मेन्द्रिय पंचक के समूह को प्राणमय कोश कहते हैं। संक्षेप में यही क्रियाशक्ति है। प्राणमय और मानोमय कोश में जो हमारे सूक्ष्म शरीर का निर्माण करता है तथा सभी आधियों को दूर करता है। मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य की प्राप्ति करने में सहायक है।

**मनोमय कोश :** मन और पांच ज्ञानेन्द्रियों के समूह के मिलने से मनोमय कोश बनता है। इसे इच्छा शक्ति कह सकते हैं। मनोमय कोश, संकल्पनात्मक एवं विकल्पनात्मक का नाम मन है।

**विज्ञानमय कोश :** बुद्धि और पांच ज्ञानेन्द्रियों का समन्वय विज्ञानमय कोश है। यह ज्ञान शक्ति है। वेदों के अर्थ के विषय में जो निश्चयात्मिका बुद्धि है, उसी का नाम विज्ञान है। यह अन्तरूकरण का निश्चय धर्म है। प्रमाण स्वरूप निश्चय विज्ञान से अर्थात् निश्चयात्मिक बुद्धि से निष्पन्न (पूरा) होने वाला आत्मा विज्ञानमय है। यह विज्ञानमय शरीर मनोमय शरीर से भी सक्षम है।

**आनंदमय कोश :** इसी प्रकार कारण रूप अविद्या में रहने वाला, रज और तम के संयोग से मलिन, सत्व के कारण मुदित वृत्ति वाला आनंदेच्छुक कोश आनंदमय कोश है। विज्ञानमय और आनंदमय कोश जो हमारे कारण शरीर का निर्माण करता है तथा अखंड सुखों की प्राप्ति कर आत्मसाक्षात्कार से परमात्म साक्षात्कार कराता है। जो आत्मिक सुखों की पूर्ति करने में सहायक है।

### नाद योग ध्यान साधना द्वारा मनोमय कोश तथा आनंदमय कोश का विकास

पंचकोश अनावरण की साधना में एक महत्त्वपूर्ण धारा नाद योग की भी है। ध्यान को एकाग्र करके यह पर्यन्त किया

जाता है कि अतीन्द्रिय जगत से आने वाले शब्द प्रभाव को अंतः चेतना द्वारा सुना जा सके। नाद योग में कान को सूक्ष्म चेतना की दिव्य ध्वनियां सुनाई पड़ती है। नाद संकेत वे सूत्र हैं जिनके सहारे परमात्मा की विभिन्न शक्ति स्रोतों के साथ हमारे आदान-प्रदान संभव हो सकते हैं टेलीग्राम, टेलीफोन, वायरलेस, टेलीविजन पद्धतियों का आश्रय लेकर हम दूरवर्ती व्यक्तियों के साथ अनुभूतियों का आदान प्रदान करते हैं ठीक इसी प्रकार ईश्वर के विभिन्न शक्ति स्रोतों के साथ इन विभिन्न ध्वनियों के माध्यम से संबंध मिला सकते हैं। और इस स्थिति तक पहुंच सकते हैं कि अपनी बात ईश्वर तक पहुंच सके और उसके उत्तर प्राप्त कर सके। नाद योग ध्यान साधना द्वारा सातों चक्र जागृत हो जाते हैं, जिसमें नाभि चक्र अन्नमयकोश का प्रवेश द्वार, मूलाधार चक्र प्राणमय कोश का प्रवेश द्वार, आज्ञा चक्र मानोमय कोश का प्रवेश द्वार, अनाहत चक्र विज्ञानमय कोश का प्रवेश द्वार, सहस्रार चक्र आनंदमय कोश का प्रवेश द्वार कहा जाता है।

**नाद योग ध्यान साधना और मनोमय कोश का विकास :** पंचकोशों में तीसरा 'मनोमय कोश' है। मन बड़ा चंचल और वासनामय है। यह सुख प्राप्ति की अनेक कल्पनाएं किया करता है जिसके कारण बुद्धि भ्रमित हो जाती है और मनुष्य ऐसे कार्यों को अपना लेता है जो उसके लिए अनावश्यक एवं हानिकारक होते हैं। अनियंत्रित मन मनुष्य को भटकाव व असफलताओं की ओर ले जाकर उसके जीवन को मरघट जैसा कर्कश बना देता है। गीता में कहा गया है मन ही मनुष्य का शत्रु है और मन ही मित्र है। वश में किया गया मन अमृत तथा अनियंत्रित मन विष के समान है। पातंजलि ऋषि ने योग की परिभाषा देते हुए कहा है की चित्त की वृत्तियों को निरोध करना तथा मन को एकाग्र करना ही योग है। वश में किया हुआ मन ऐसा शक्तिशाली अस्त्र है उसे जिस भी दिशा में उपयोग किया जाएगा आश्चर्यजनक चमत्कार ही होंगे।

मनोमय कोश की साधना मस्तिष्किय क्षेत्र में घुसे मनोविकारों को -दुष्प्रवृत्तियों को निरस्त करने के लिए लड़े जाने वाला युद्ध है। शारीरिक ही नहीं मानसिक रोगों का भी यही प्रधान कारण है। मनोमय कोश का निवास मस्तिष्क में बताए जाने का अर्थ केवल इतना ही है कि उसका केंद्रीय कार्यालय वही है। अस्वस्थ भावनाएं विभिन्न शारीरिक रोगों का कारण बनती हैं सामान्य दर्द से लेकर माइग्रेन नामक सर दर्द भावनात्मक तनाव से होता है। भावना क्षोभ के कारण पेशियों में उत्पन्न तनाव के कारण कई बार लोग भोजन के बाद ऐसा अनुभव करते हैं कि कलेजे पर बोझ है तथा तनाव से स्नायु रोगों, कमर दर्द आदि रोग पैदा होते हैं। इन भावनाओं पर नियंत्रण समझदारी भरे दृष्टिकोण तथा ध्यान का नित्य प्रति जीवन में अभ्यास ही एक अच्छा मार्ग है। मस्तिष्क पर नियंत्रण वैज्ञानिक उपकरण से भी संभव हो सकता है पर आध्यात्म साधना का उपचार अधिक सशक्त समर्थ होते हैं। उनका प्रभाव ज्यादा होता है। मनोमय कोश की साधना मस्तिष्क क्षेत्र की धुलाई सफाई ही नहीं करती वरन् उसे सुसमुन्नत, सुसज्जित एवं सुसंस्कृत बनाने का काम भी बहुत हद तक पूरा कर सकती है। मनोमय कोश शरीर और मस्तिष्क दोनों को अपने अंदर समेटे हुए हैं। यह इन दोनों को प्रभावित करता है। मनोमय कोश को जागृत परिष्कृत करने के पर्यंतों में ध्यान एकाग्रता को प्रमुखता दी गई है। इस आधार पर मस्तिष्क संस्थान को विकसित करने व्यक्तित्व से चमत्कारी प्रतिभाओं को जगाने जैसे अनेकों लाभ प्राप्त किया जा सकते हैं। मनः संस्थान को सुविकसित करने के लिए मनोमय कोश की योग साधना सबसे कारगर है। ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना अपने मनःक्षेत्र में की जाती है। ध्यान की साधनाओं में नाद योग ध्यान साधना के माध्यम से सातों चक्रों का जागरण हो जाता है। जिसमें आज्ञा चक्र जो मनोमय कोश का प्रवेश द्वार कहा जाता है। आज्ञा चक्र को दूरदर्शन के उपयुक्त टेलीविजन का स्तर का सूक्ष्म यंत्र कह सकते हैं। महाभारत में सारे दृश्य संजय ने इसी माध्यम से देखे। मन पर नियंत्रण होने से आज्ञा चक्र जागृत हो जाता है जो मस्तिष्क में है। मानसिक क्षेत्र में स्थापित की हुई वस्तु हमारे आकर्षण का प्रधान केंद्र बनती है इस आकर्षण की ओर मस्तिष्क की सभी शक्तियां खिंच जाती है।

**नाद योग ध्यान साधना और आनंदमय कोश का विकास :** पंचकोशों में पांचवा कोश 'आनंदमय कोश' है। जिस

आवरण में पहुंचने पर आत्मा को आनंद मिलता है जहां उसे शांति, सुविधा, स्थिरता, निश्चिंतता एवं अनुकूलता की स्थिति प्राप्त होती है, वही आनंदमय कोश है। आनंदमय कोश में पहुंचा हुआ जीव अपने पिछले चार शरीरों अन्नमय, प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोश को सही तरह से समझ लेता है। आनंदमय कोश जीवात्मा पर चढ़ा अंतिम आवरण है इस आवरण के हटते ही आत्मा को परमात्मा रूप में परिष्कृत होने का अवसर मिल जाता है। आनंदमय कोश के अनावरण में प्रेम और तन्मयता की वृद्धि करनी पड़ती है। एकाग्रता की साधना से बिखरी हुई शक्ति एकत्रित होती है और उसका चमत्कारी प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। 'शब्द' को ब्रह्म कहा है क्योंकि ईश्वर और जीव को एक श्रृंखला में बांधने का काम 'शब्द' के द्वारा ही होता है। सृष्टि की उत्पत्ति का प्रारंभ भी 'शब्द' से हुआ है। पांच तत्वों में सबसे पहले आकाश बना, आकाश की तन्मात्रा शब्द है। अन्य समस्त पदार्थों की भांति शब्द भी दो प्रकार का है सूक्ष्म और स्थूल। सूक्ष्म शब्द को विचार कहते हैं स्थूल शब्द को नाद। पंच-तत्वों की प्रतिध्वनित हुई अंकार की, स्वर लहरियों को सुनने की नाद योग ध्यान साधना कई दृष्टियों से बड़ी महत्वपूर्ण है। प्रथम तो इस दिव्य संगीत के सुनने में इतना आनंद आता है जितना किसी मधुर से मधुर वाद्य या गायन सुनने से नहीं आता। दूसरा इस नाद श्रवण से मानसिक तंतुओं का प्रस्फुटन होता है। तीसरा लाभ एकाग्रता है। एक वस्तु पर नाद पर ध्यान एकाग्र होने से मन की बिखरी हुई शक्तियां एकत्रित होती है और इस प्रकार मन को वश में करने तथा निश्चित कार्य पर उसे पूरी तरह लगा देने से साधना सफल हो जाती है। नाद योग ध्यान साधना के द्वारा जागृत सात चक्रों में से एक सहस्रार चक्र है जो आनंदमय कोश का प्रवेश द्वार कहा जाता है। नाद की स्वर लहरियों को पढ़ते पढ़ते साधक ऊंची रस्सी को पकड़ता हुआ उस उद्गम बाह्य तक पहुंच जाता है, जो आत्मा का अभीष्ट स्थान है। ब्रह्मलोक की प्राप्ति, दूसरे शब्दों में मुक्ति, निर्वाण, परमपद आदि नामों से पुकारी जाती है।

आनंदमय कोश का जागरण होने पर मनुष्य सब प्रकार के दुखों से छूट जाता है हमारे दृष्टि दोषी समस्त रूपों का तात्पर्य है अज्ञान एवं स्वार्थकर में जी भट्ट और ठोके खाता है प्रकाश उदय होने पर किसी को अंधेरे के कारण उत्पन्न होने वाली अशुद्धाओं एवं कठिनाइयों से सामना नहीं करना पड़ता उसी प्रकार दृष्टिकोण पर निश्चित हो जाने पर दुःख, कष्ट, अभाव्यता, वेदना, शोक, संताप, अखिलेश, कल्याण एवं अंतर्दंडों का सामना नहीं करना पड़ता इसी निरामय स्थिति को ब्राह्मी स्थिति कहते हैं इस भूमिका में जागृत हुआ व्यक्ति दिव्या दृष्टि प्राप्त करके निरंतर सर्वाधिक भगवान के दर्शन करता है, हर घड़ी आनंद में रहता है।

### शोध विमर्श के मुख्य बिंदु

1. नाद योग ध्यान साधना पंचकोश आवरण के अनावरण की एक महत्वपूर्ण पद्धति है। चक्र जागरण और पंचकोश आपस में परस्पर एक दूसरे से संबंधित है। किसी भी एक कोश के अनावरण के बिना परमानंद की प्राप्ति संभव नहीं है।
2. नाद योग ध्यान साधना के अभ्यास से व्यक्ति आत्मानुभूति, आत्मानुशासन एवं आत्मनियंत्रण को प्राप्त कर सकता है।
3. नाद योग ध्यान साधना को व्यावहारिक रूप में अपनाने के लिए व्यक्ति को प्राचीन ज्ञान परंपरा के अंतर्गत योग, प्राणायाम, ध्यान आदि का अभ्यास दैनिक जीवन में ढालना पड़ेगा।
4. भविष्य में जिस तरह का वातावरण उत्पन्न हो रहा है उसको देखते हुए नाद योग ध्यान साधना और पंचकोश के गुणों को प्राथमिकता देनी पड़ेगी तथा इसके वैज्ञानिक प्रभावों से प्रत्येक व्यक्ति को अवगत

कराने के लिए जागरूकता अभियान कार्य का संचालन करना होगा।

### भावी शोध के लिए निर्देश

प्रस्तुत शोध पत्र पंचकोश और नाद योग ध्यान साधना एक विवेचनात्मक अध्ययन गुणात्मक शोध पर आधारित है। नाद योग ध्यान साधना के सतत् एवं प्रभावी उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए भविष्य के शोध कार्य में नाद योग ध्यान साधना का व्यावहारिक अनुप्रयोग पर अनुदैर्घ्य अध्ययनों की संभावना तलाशी जा सकती हैं। उच्च शिक्षा संस्थानों के विद्यार्थियों पर नाद योग ध्यान साधना का प्रयोगात्मक शोध विधि द्वारा अध्ययन किया जा सकता है जिससे नाद योग ध्यान साधना के अभ्यासों का एक प्रमाणिक आँकड़ा प्राप्त किया जा सकता है। यह आँकड़े नाद योग ध्यान साधना के अभ्यासों को मजबूती प्रदान करेगा तथा मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल और तनाव प्रबंधन के लिए एक व्यावहारिक और दार्शनिक ढाँचा प्रदान करेगा।

### निष्कर्ष

इस शोध पत्र से ज्ञात होता है कि पंचकोश और नाद योग ध्यान साधना आपस में किस प्रकार संबंधित है। नाद योग ध्यान साधना पंचकोश पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। नाद योग ध्यान साधना मनोमय कोश और आनंदमय कोश के अनावरण में मुख्य भूमिका निभाती है। ध्यान से मन एकाग्र होता है। नाद का दिव्य संगीत सुनकर अनेक गुप्त मानसिक शक्तियाँ विकसित होती हैं। भौतिक और आध्यात्मिक दोनों ही दिशाओं में गति होती है। आध्यात्मिक उपचार के माध्यम से मनःशक्ति विकसित और परिष्कृत की जाती है। मनोमय कोश को जागृत करने के प्रयत्नों में ध्यान एकाग्रता को प्रमुखता दी गई है। आनंदमय कोश का जागरण होने पर मनुष्य सब प्रकार के दुखों से छूट जाता है। इससे मस्तिष्क संस्थान को विकसित किया जा सकता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. मिश्रा, श्र., तिवारी, श्रे., चौहान, और नायक, स्म. (2022). नाद योग: स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक प्राचीन ध्वनि साधना, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ रिसर्च एंड एनालिटिकल रिव्यू, 9(3), [www.ijrar.org](http://www.ijrar.org)
2. मेहरोत्रा, मो. (2009). रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव, चिकित्सा के नए आयाम, संगीत पत्रिका दिसम्बर 2009, संगीत कार्यलय हाथरस.
3. मौर्य, पी. और चंद्राकर, एन. (2023). समग्र शास्त्र के परिपेक्ष में पंचकोशीय योग्य साधना का विवेचनात्मक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ फ़ूड एंड न्यूट्रीशनल साइंसेज, 12(103). ISSN PRINT 2319 1775.
4. प्रतिमा (2015). इफेक्टिवनेस ऑफ़ नाद योग थेरेपी फॉर न्युरोसिस मैनेजमेंट, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ फिजिकल एंड सोशल साइंसेज, 5(6), ISSN: 2249-5894 पृष्ठ 224-230. <http://www.ijmra.us>
5. सकलानी, एम. के. एवं कामरा, वी. (2024). "मानव जीवन में पंचकोषों की अवधारणा, स्वास्थ्य धारणाओं और विकास के महत्व -संक्षिप्त विश्लेषण", इंटरनेशनल जनरल ऑफ़ ट्रेड्स इन इमर्जिंग रिसर्च एंड डेवलपमेंट. 2(3). पृष्ठ 124-128.
6. शर्मा, एस. (1994). गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: ब्रह्मवर्चस, अखंड ज्योति संस्थान. 13(1).
7. शर्मा, एस. (1998). साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान. मथुरा: ब्रह्मवर्चस. अखंड ज्योति संस्थान. 4(2).

8. शर्मा, एस. (2015). 108उपनिषद्.मथुरा(उत्तरप्रदेश):युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि.
9. साथियासीलन ,बी., एवं साथियासीलन,ए.(2016)."उपनिषदों के पंचकोश सिद्धांत के साथ मास्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम के सिद्धांत की तुलना।",अर्थ-जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज.15(1).पृष्ठ 59-68. ISSN 0975-329X.
10. स्वामी, रा. (2016). ध्यान साधना का सरल अभ्यास, मंजुल पब्लिकेशन, ISBN : 978-8183227018.
11. सक्सेना, ई. सी. पी. (2015). नाद, ध्यान, योग और समाधि , राधा पब्लिकेशन ,ISBN-13- 978-8174879219.
12. तोमर, ए. (2024).योग एवं पंचकोश सिद्धांत-मानसिक एवं शारीरिक कल्याण पर प्रभाव का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन,इंटरनेशनल जनरल ऑफ ट्रेड्स इन इमर्जिंग रिसर्च एंड डेवलपमेंट.२(5).पृष्ठ 104-108.
13. ट्यूक, डी. एच. (1873).स्वास्थ्य और बीमारी में शरीर पर मन के प्रभाव के चित्रण. शेरमैन एंड कंपनी, प्रिंटर्स, फिलाडेल्फिया।