



## શિક્ષણમાં પંચકોષ અને ત્રણ અવસ્થાઓનું સ્થાન

પ્રા. દિલીપભાઈ જે. વસાવા

### ૧. પ્રસ્તાવના

જીવન કેવું છે કોના જીવનનો વિકાસ સાધવો છે. સર્વ પ્રાણીઓને જીવન છે પરંતુ અહીં આપણે માનવના જીવનનો વિચાર કરીએ છીએ. જ્યારે આપણા જીવન વિકાસની વિચારણા કરીએ છીએ ત્યારે જીવનમાં શિક્ષણનું ઘણું મહત્વ છે. તે બાબતને ધ્યાનમાં રાખી શિક્ષણના પંચકોષ અને અવસ્થાની વિસ્તૃત ચર્ચા કરીએ.

### ૨. પાંચ કોશ

અંતરાત્માનાં શરીરો અર્થાત્ આવરણને બીજી એક પદ્ધતિથી પણ દર્શાવવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિને પંચકોશવિદ્યા કહે છે. પંચકોશવિદ્યાનું મૂળ ઉપનિષદોમાં છે.

પંચકોશવિદ્યા પ્રમાણે અંતરાત્માને પાંચ કોશ છે. કોશ એટલે આવરણ, અંતરાત્મા પાંચ કોશમાં રહે છે, આ પાંચ કોશ અંતરાત્માનાં પાંચ શરીર છે.

અંતરાત્માનાં ત્રણ શરીરો અને પાંચ કોશ વચ્ચે કોઈ વિરોધ નથી. બંને વર્ગીકરણની ભિન્નભિન્ન પદ્ધતિઓ છે. બંને વચ્ચે સમાંતર સંબંધ પણ છે.

#### ૨.૧ અન્નમય કોશ

અન્નમય કોશ એટલે સ્થૂળ શરીર. પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું આપણું દૈનિક શરીર તે જ અન્નમય કોશ છે. આ શરીર અર્થાત્ કોશ અન્નથી પોષાય છે, તેથી તેને અન્નમય કોશ કહે છે.

#### ૨.૨ પ્રાણમય કોશ

પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ પ્રાણ મળીને પ્રાણમય કોશ અથવા પ્રાણમય શરીર બને છે. પ્રાણમય કોશ અન્નમય કોશ કરતાં સૂક્ષ્મ છે અને મનોમય કોશ કરતાં સ્થૂળ છે. પ્રાણમય કોશ શક્તિનું કેન્દ્ર છે. બળવાન પ્રાણમય કોશ બળવાન વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરે છે. શરીર અને મન, બંનેને શક્તિ આપનાર તત્ત્વ પ્રાણ છે. જેમનો પ્રાણમય કોશ બળવાન, પરિશુદ્ધ અને ઊર્ધ્વગામી હોય તેમના માટે જીવનવિકાસનું કાર્ય સરળ બની જાય છે. ઇળવાન પ્રાણ જીવનવિકાસનું ઘણું સમર્થ સાધન છે. પ્રાણના પણ નિમ્ન-પ્રાણ, મધ્ય-પ્રાણ, ઊર્ધ્વ-પ્રાણ આદિ પ્રકારો પાડવામાં આવે છે. નિમ્નગામી પ્રાણ ભોગનો કારક છે અને અધઃપતન કરાવે છે. ઊર્ધ્વગામી પ્રાણ જીવનવિકાસનો કારક છે અને ઊર્ધ્વગમન કરાવે છે.

#### ૨.૩ મનોમય કોશ

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, મન અને અહંકાર મળીને મનોમય કોશ બને છે. મનોમય કોશ પ્રાણમય કોશથી સૂક્ષ્મ અને વિજ્ઞાનમય કોશની તુલનાએ સ્થૂળ છે.

#### ૨.૪ વિજ્ઞાનમય કોશ

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને બુદ્ધિ તથા ચિત્ત મળીને વિજ્ઞાનમય કોશ બને છે. વિજ્ઞાનમય કોશ મનોમય કોશથી સૂક્ષ્મ છે અને આનંદમય કોશની તુલનાએ સ્થૂળ છે.

બુદ્ધિમત્તા, વિવેકશક્તિ, સ્મૃતિ, સંકલ્પશક્તિ, વિચારશક્તિ આદિ માનસિક શક્તિઓ અને વ્યાપારો મનોમય-વિજ્ઞાનમય શરીરની ઘટનાઓ છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય - આ ત્રણે શરીરો મળીને સૂક્ષ્મ શરીર બને છે.

### ૨.૫ આનંદમય કોશ

મોદ, પ્રમોદ અને પ્રિય - આ સુખકારક વૃત્તિઓનો આનંદમય કોશ બનેલો છે. આનંદમય સૂક્ષ્મતમ કોશ અને આખરી આવરણ છે. આનંદમય કોશનો કારણ-મહાકારણ-શરીર સાથે સમાંતર સંબંધ છે. આ પાંચ કોશને અતિક્રમીને પાંચે કોશનો અધિપતિ અંતરાત્મા અવસ્થિત છે. આ પાંચે કોશમાં જે સામર્થ્ય અને ગુણવત્તા છે, તે અંતરાત્મા થકી છે. આ પાંચે કોશ અંતરાત્માના ચૈતન્ય થકી ચૈતન્યયુક્ત બને છે.

### ૩. ત્રણ અવસ્થાઓ

જેમ અંતરાત્માનાં ત્રણ શરીર અને પાંચ કોશ છે, તેમ ત્રણ અવસ્થાઓ પણ છે.

#### ૩.૧ જાગૃતાવસ્થા

જાગૃતાવસ્થામાં અંતરાત્માના મન અને ઇન્દ્રિયો વડે બાહ્ય વિષયોને અનુભવ લે છે. ઇાહ્ય જગત એટલે વસ્તુજગત. આ વસ્તુજગતનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ તે જાગૃતાવસ્થાની ઘટના છે.

#### ૩.૨ સ્વપ્નાવસ્થા

સ્વપ્નાવસ્થા માં અંતરાત્માના બાહ્ય જગત સાથે સંપર્કનો લોપ થાય છે. જાગૃતાવસ્થામાં મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહારથી સંવેદનો ગ્રહણ કરે છે અને સ્વપ્નાવસ્થામાં મન એકલું જ ઇન્દ્રિયોની મદદ વિના અનેક પ્રકારના વિવિધ આકારોવાળી સૃષ્ટિનું નિર્માણ કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં નિદ્રા અને સ્મૃતિનો સમન્વય છે.

#### ૩.૩ સુષુપ્તિ-અવસ્થા

સુષુપ્તિ-અવસ્થા એટલે ગાઢ નિદ્રાની અવસ્થા. આ અવસ્થામાં મન અને ઇન્દ્રિયો વિરામ પામે છે. બાહ્ય જગત સાથેનો સંપર્ક લોપ પામે છે. અંતરાત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં લીન બની જાય છે. જાગૃતાવસ્થાના સંસ્કારો અક્રિય બની જાય છે. મન પોતાના ઉપાદાનકારણ અજ્ઞાનમાં લીન બની જાય છે. નિદ્રાની આ અવસ્થામાં અનેકત્વનો અંત આવે છે, માત્ર ચૈતન્ય અવશિષ્ટ રહે છે.

સુષુપ્તિ-અવસ્થા જ્ઞાનાવસ્થા નથી. તે બ્રાહ્મી સ્થિતિ કે સમાધિ-અવસ્થા પણ નથી, કારણ કે સુષુપ્તિ-અવસ્થા તમોગુણપ્રધાન છે. સુષુપ્તિ-અવસ્થા દરમિયાન જીવ પોતાના સ્વરૂપમાં લીન બને છે, પરંતુ તે તમોગુણના આવરણ હેઠળ હોય છે, તેથી સુષુપ્તિ-અવસ્થા તમોગુણપ્રધાન છે. સુષુપ્તિ-અવસ્થા દરમિયાન જીવ પોતાના સ્વરૂપમાં લીન બને છે, પરંતુ તે તમોગુણના આવરણ હેઠળ હોય છે, તેથી સુષુપ્તિ-અવસ્થા દ્વારા કોણ આધ્યાત્મિક ક્ષાન્તિની ઘટના ઘટતી નથી.

### સંદર્ભ

૧. દેવભાણ, (૨૦૦૧) જીવન વિકાસની વિદ્યા પ્રવિણ પ્રકાશન પ્રા.લિ. રાજકોટ.
૨. પાઠક, પી.ડી. (૨૦૦૯) શિક્ષા મનોવિજ્ઞાન અગ્રપાલ પબ્લિકેશન આગરા.