



विद्यार्थी व पंचकोश विकास

डॉ. प्रवीण सुभाषराव मोहिते

संशोधन अधिकारी

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम

एज्युकेशन,

संशोधन मंडळ (बालभारती), पुणे-४

डॉ. मीना आहेर

सहायक प्राध्यापक

एस.एन.डी.टी. कॉलेज ऑफ

पदव्युत्तर विभाग, पुणे-३८

भारतीय तत्त्वज्ञान हे जीवनाचा सर्वांगाने विचार करणारे शास्त्र आहे. यात ४ वेद आणि १०८ उपनिषदे यांचा समावेश होतो. १०८ उपनिषदांपैकी १० मुख्य उपनिषदे असून त्यातील एक महत्त्वाचे उपनिषद म्हणजे तैत्तिरीय उपनिषद आहे. या उपनिषदेमध्ये पंचकोश ही संकल्पना सांगितलेली आहे.

मानवाचा स्थूल देह हा अन्नमय आहे. त्यालाच अन्नमय कोश असे म्हटले जाते. या कोशावर व्यक्तीचा स्वभाव व आरोग्य अवलंबून असते. प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान ह्या पाच वायुंनी मिळून प्राणमय कोश बनतो. हा कोश पाच कर्मेन्द्रिये म्हणजे वाक्, पाणि, पाद, पायु व उपस्थ यांनीही युक्त असतो (वेदान्तसार १६:३९). पाच ज्ञानेन्द्रिये (श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, नासिका) व मन यांचा मिळून मनोमय कोश होतो. मनोमय कोशाच्या ठिकाणी इच्छाशक्ती असते. त्यामुळे तो साधनरूप मानला जातो (वेदान्तसार १५:३६). पाच ज्ञानेन्द्रिये व बुद्धी यांचा विज्ञानमय कोशात अंतर्भाव होतो. या कोशाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा 'मी कर्ता आहे, मी भोक्ता आहे' इत्यादी प्रकारची अभिमान-जाणीव बाळगतो. या कोशाला वेदान्तसारकार 'इहलोक-परलोकगामी' (म्हणजे इहलोकातून परलोकी जाणारा व्यावहारिक जीव) असे संबोधतात. या विज्ञानमय कोशाच्या ठिकाणी ज्ञानशक्ती असते. त्यामुळे तो 'कर्तृस्वरूपी' मानला जातो (वेदान्तसार १५:३६).

आनंदमय कोशामध्ये स्थूल शरीर हे अन्नमय कोशाचे बनलेले असते, तर सूक्ष्म शरीर हे प्राणमय कोश,



मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश यांचे बनवलेले असते. या दोन्ही शरीरांचा लय आनंदमय कोशात होतो. आनंदमय कोश ही संकल्पना आध्यात्मिक दृष्टीने महत्त्वाची आहे. अन्नमय कोशापासून सुरू झालेल्या स्थूल देहाला शिक्षणाच्या माध्यमातून आनंदमय कोशापर्यंत उन्नत होता येते, असेच भारतीय तत्त्वज्ञान सांगते.

विषय प्रवेश:

विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व विकसित करणे हे शिक्षणाचे प्रमुख ध्येय आहे. हे साध्य करण्यासाठी ज्या पंचकोशाने मानवी शरीर बनलेले आहे त्या पंचकोशाची संकल्पना समजून घेणे आवश्यक आहे.

पंचकोशाची संकल्पना:

प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व हे पंचकोशयुक्त असते.

अन्नमय कोश:

पितृभुक्तान्नजाद् वीर्याज्जतोन्नेऽनैव वर्धते ।

देहः सोऽन्नमयो नात्मा प्राक् चोर्ध्वं तदमावतः ॥

अर्थ – मातापित्यांनी खाल्लेल्या अन्नाच्या योगाने जे वीर्य उत्पन्न होते, त्यापासून देह उत्पन्न होतो आणि तो अन्नावरच वाढतो. त्यामुळे देहाला अन्नमय कोश असे म्हणतात. हा कोश आत्म्याहून भिन्न आहे कारण देहाच्या उत्पत्तीपूर्वी व मरणानंतर त्याचा अभाव असतो.

शरीर अन्नमय आहे हे जरी खरे असले, तरी आपण ज्या प्रकारचे अन्न खातो त्याप्रकारे आपला स्वभाव बनतो, असे सार्थ श्रीज्ञानेश्वरीत वर्णन केले आहे.

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥ ८ ॥

अन्वयार्थ – आयुष्य, सत्त्व, बल, आरोग्य, सुख व प्रीति यांना वाढवणारे, रसयुक्त, स्निग्ध, देहांत परिणामरूपाने चिरकाल राहणारे, मनाला प्रिय वाटणारे असे आहार सात्त्विक लोकांना प्रिय असतात. (अध्याय सतरावा, श्लोक आठवा)



कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९ ॥

अन्वयार्थ – कडू, आंबट, खारट, अति उष्ण, तिखट, रूक्ष, तोंडाची आग करणारे असे व दुःख, शोक व रोग देणारे आहार राजस प्रकृतीच्या लोकांना आवडतात. (अध्याय सतरावा, श्लोक नववा)

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १० ॥

अन्वयार्थ – अर्धे शिजलेले, रसरहित, दुर्गंधयुक्त, शिळे आणि जे उच्छिष्ट त्याचमाणे यज्ञाला अयोग्य भोजन तामस लोकांना प्रिय असते. (अध्याय सतरावा, श्लोक दहावा)

यावरून आपण असे म्हणू शकतो की सार्थ श्रीज्ञानेश्वरीनुसार व्यक्ती ज्या प्रकारचे अन्न सेवन करते त्या प्रकारचा स्वभाव बनतो. वेदान्तानुसार दृश्यमान असलेले असे जीवाचे जे शरीर असते, त्याला 'स्थूल देह' असे म्हणतात. जीवाने ग्रहण केलेल्या अन्नामुळे आणि अन्नातून हे उत्पन्न झालेले असते. व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व घडण्यामध्ये अन्नमय कोशाची महत्त्वाची भूमिका असते.

शरीर सुंदर व निरोगी ठेवून त्याच्या सर्व क्षमतांचा विकास करणे तसेच शरीरातील सर्व क्रिया व प्रणाली यांचा समतोल साधणे हे अन्नमय कोश विकसनाचे उद्देश आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये अन्नमय कोश विकास साधण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी आईने बनवलेले सात्त्विक व पोषक अन्न ग्रहण करणे, नियमित शरीराचे व्यायाम करणे, क्रीडांगणावरील विविध खेळ खेळणे, भरपूर पाणी पिणे, आवश्यक तेवढी झोप घेणे आवश्यक आहे.

प्राणमय कोश

पूर्णं देहे बलं यच्छन्नक्षणां यः प्रवर्तकः ।

वायुः प्राणमयो नासावात्मा चैतन्यवर्जात् ॥

अर्थ – संपूर्ण देहाला बल देणारा व चक्षुरादी इंद्रियांचा प्रेरक जो वायू तोच प्राणमय कोश होय. चैतन्याच्या



अभावी त्याला आत्मा म्हणता येत नाही.

प्राणमय कोश हा वायू , अग्नी, जल, पृथ्वी व आकाश या पंचतत्त्वांनी बनलेला असतो. यास जैवआवरणही संबोधले जाते. या कोशामध्ये पाच कर्मेन्द्रियांचाही समावेश होतो. म्हणूनच या कोशाला 'शक्तीप्रधान कोश' असे संबोधले जाते. आत्मिकीच्या व्याख्येनुसार अन्नमय कोश व प्राणमय कोश मिळून स्थूल शरीराची निर्मिती होते.

इंद्रिय विकास, वर्तन विकास आणि आध्यात्मिक विकास हे प्राणमय कोशाच्या विकसनाचे उद्देश आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये प्राणमय कोश विकास साधण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी प्राणायाम, आसने, प्रार्थना, ध्यान करणे यासारख्या गोष्टींकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

मनोमय कोश

अहंतां ममतां देहे गृहादौ च करोति यः ।

कामाद्यवस्थया भ्रान्तो नासावात्मा मनोमयः ॥

अर्थ – देहाला 'मी' असे व गृहादिकांना 'हे माझे' असे म्हणणारा व कामक्रोधादी अवस्थांनी भ्रान्त होणारा तो मनोमय कोश होय.

मनोमय कोश हा प्राणमय कोशाच्या मध्ये असतो. पाच ज्ञानेंद्रिये व सहावे मन अशा सहा तत्त्वांनी मिळून या कोशाची निर्मिती होते. या कोशात मन हे मुख्य आहे आणि हे मन स्थान व आकारविरहित आहे. ज्ञानेंद्रिये जे अनुभव घेतात त्यांचा संग्रह या कोशात केला जातो. मनोमय कोश हा इच्छाशक्तीप्रधान कोश आहे. इच्छेतून स्वार्थ आणि स्वार्थातून अहंकार निर्माण होतो.

व्यक्ती-व्यक्ती, व्यक्ती-समाज यांच्यातील संबंध दृढ करणे, भावविश्व निर्माण करणे, नैतिक मूल्यांचा विकास करणे, संस्कारक्षम बनणे हे मनोमय कोशाच्या विकसनाचे उद्देश आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये मनोमय कोश विकास साधण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी एकत्र कुटुंब पद्धतीचा स्वीकार करणे, विविध छंद जोपासणे, सण-उत्सव



साजरे करणे, रिकाम्या वेळेचा सदुपयोग करणे, दैनंदिन कामाचे योग्य नियोजन करणे तसेच वडीलधाऱ्या व्यक्तींची सेवा करणे यांसारख्या गोष्टींकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

विज्ञानमय कोश

लीना सुप्तौ वपुर्बोवे व्याप्नुयादानखाग्रगा ।

चिच्छयोपेतधीर्नात्मा विज्ञानमयशब्द्राक् ॥

अर्थ – चैतन्याभासाने युक्त असलेली जी बुद्धी सुषुप्तावस्थेत लीन होऊन जागृतावस्थेत सर्व शरीराला नखशिखान्त व्यापून राहते, तिला विज्ञानमय कोश असे म्हणतात. हा आत्मा नव्हे.

विज्ञानमय कोशही सहा तत्त्वांनी बनलेला असतो. ते सहा तत्त्व म्हणजे पाच ज्ञानेन्द्रिय व सहावी बुद्धी. हा ज्ञानशक्तीप्रधान कोश आहे. मनाने घेतलेल्या निर्णयाची समीक्षा बुद्धी करत असते. सारासार विचार करणे, निश्चय करणे हे बुद्धीचे कार्य असते.

तत्त्व स्वीकारणे, तत्त्व तपासून पाहणे आणि तत्त्वाची अनुभूती घेणे हे विज्ञानमय कोशाच्या विकसनाचे उद्देश आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये विज्ञानमय कोश विकास साधण्यासाठी निरीक्षण, वैज्ञानिक दृष्टिकोन, विवेकपूर्ण निर्णय, स्वयंअध्ययन, समस्या निवारण, तार्किक विचार, बहुमार्गी विचार यांसारख्या प्रक्रियांचा विकास होणे गरजेचे आहे.

आनंदमय कोश

काचिदन्तर्मुखावृत्तिरानंदप्रतिबिम्बभाक् ।

पुण्यभोगे भोगशान्तौ निद्रारूपेण लीयते ॥

कादाचित्कत्वतो नात्मा स्यादानंदमयोऽप्ययम् ।

अर्थ – सुखाचा अनुभव घेत असताना स्वभावतः बहिर्मुख असणारी अंतःकरणवृत्ती अंतर्मुख होते व त्यामुळेच ती आत्म्याच्या स्वरूपभूत आनंदाच्या प्रतिबिंबाला प्राप्त होते. तीच वृत्ती पुण्यस्यांच्या फलाचा भोग शांत झाला



असता निद्रारूपाने लीन होते. अशा त्या अंतर्मुख वृत्तीलाच आनंदमय कोश असे म्हणतात. हा कोशही आत्मा नाही कारण त्याचा नित्य अनुभव न येता केव्हा केव्हाच येतो.

आनंदमय कोश हा सर्व कोशांच्या मध्ये असतो. या कोशात आनंदच आनंद असतो. यात जीवात्मा व आत्मा यांचा वास असतो. इथे वासना ही सुप्तावस्थेत असते. थोडक्यात, कोणत्याची विकाराला या कोशात स्थान नसते, असे आपण म्हणू शकतो. एकरूपता, सर्जनशीलता हे आनंदमय कोशाच्या विकसनाचे उद्देश आहेत. आनंदमय कोशाचा विकास म्हणजे आपण आनंदी असणे होय. आपण सतत आनंदी असण्यासाठी जे करावे लागेल ते करणे. उदाहरणार्थ, इतरांना मदत करणे, नवनिर्मिती करणे, सद्‌व्यवहार करणे.

संदर्भग्रंथ सूची

- भारती, स्वामी श्रीकृष्ण (पोंक्षे), (मार्च, २०१८). *तैत्तिरीय उपनिषद परिचय*. पुणे : विक्रम भागवत सृजन ड्रीम्स प्रा. लि. ई-बुक प्रकाशन.
- चाफेकर, नलिनी, (जून, १९९४). *वेदान्तसार*. पुणे : चाफेकर प्रकाशन.
- दांडेकर, शं. वा., (नोव्हेंबर, १९६७). *सार्थ ज्ञानेश्वरी*. पुणे : प्रसाद प्रकाशन.
- दीक्षित, श्री. ह., *भारतीय तत्त्वज्ञान*. पुणे : सुविचार प्रकाशन मंडळ.
- जाधव, अ. पां., (मार्च-एप्रिल २०२३). पंचकोश विकास व व्यक्तिमत्त्व विकासाकरिता मानसिक आरोग्य. *इंटरनॅशनल जर्नल फॉर मल्टिडिसिप्लिनरी रिसर्च*, व्हॉल्यूम ५, इश्यू २, पृष्ठे १-६.
- जोशी, पं. महादेवशास्त्री, *भारतीय संस्कृतिकोश पाचवा खंड*. पुणे : भारतीय संस्कृतिकोश मंडळ.
- जोशी, वि. ना. व साखरे, कि., (नोव्हेंबर, १९८१). *सार्थ श्रीज्ञानेश्वरी*. पुणे : यशोधन प्रकाशन.
- कुलकर्णी, डी. आर., (२००९). *प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र*. नागपूर : विद्या प्रकाशन.
- Satpathy, Biswajit, (April-June 2018). Panch Kosha Theory of Personality. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 6, Issue 2, Pp 33-39.



- सावजी, मधुश्री, (२०१८). वाट पंचकोष विकासाची. औरंगाबाद : विद्याभारती देवगिरी प्रांत शिक्षा संस्थान.
- श्रीवास्तव, डी. एन., (२००९). व्यक्तित्व का मनोविज्ञान. आगरा : श्री विनोद पुस्तक मंदिर.
- <https://niraamay.com/mr-in/अध्यात्मशास्त्र/>

