

પ્રાણમય કોશની વિભાવના અને વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં પ્રાણમય કોશ –શિક્ષણનું મહત્વ

ડો. સ્વાતિ શાહ

વ્યાખ્યાતા, સરકારી મોડેલ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા, ગાંધીનગર

Mo. 9825485702 Email:- swatidhaivat@gmail.com

શરીર પંચકોશાત્મક છે એ વિચારણા આપણને સહુ પ્રથમ વખત પ્રાચીનતમ ઉપનિષદોમાં સ્થાન ધરાવતાં તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં પાંચ કોશ આ પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવ્યા છે: અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ.

પ્રાણ એ શું છે અને તેના વિશે કયા પ્રકારની કાળજી લેવાથી બાળકોના સમગ્ર જીવન પર સુંદર હકારાત્મક અસર છોડી શકાય છે એ પ્રાણમય કોશના જ્ઞાનથી સમજી શકાય છે.

પંચકોશ અંતર્ગત દ્વિતીય કોશ પ્રાણમય કોશ છે તે દર્શાવતો તૈત્તિરીય ઉપનિષદનો મૂળપાઠ આ પ્રમાણે છે:

તસ્માદ્વા એતસ્માદન્નરસમયાદન્યઃ અન્તર આત્મા પ્રાણમયઃ। તેનૈષ પૂર્ણઃ। સ વા એષ પુરુષવિદ્ધ એવ। તસ્ય પુરુષવિદ્ધતામન્વયં પુરુષવિદ્ધ। તસ્ય પ્રાણ એવ શિરઃ। વ્યાનો દક્ષિણઃ પક્ષઃ। અપાનઃ ઉત્તરઃ પક્ષઃ। આકાશ આત્મા। પૃથિવી પુચ્છં પ્રતિષ્ઠા। તદપ્યેષઃ શ્લોકો ભવતિ। પ્રાણં દેવા અનુ પ્રાણન્તિ। મનુષ્યાઃ પશવશ્ચ યે। પ્રાણો હિ ભૂતાનામાયુઃ। તસ્માત્સર્વાયુષમુચ્યતે। સર્વમેવ ત આયુર્યન્તિ યે પ્રાણં બ્રહ્મોપાસતે। પ્રાણો હિ ભૂતાનામાયુઃ। તસ્માત્સર્વાયુષમુચ્યત ઇતિ। તસ્યૈષ એવ શારીર આત્મા યઃ પૂર્વસ્ય।

શબ્દાર્થઃ

વા- અથવા, તસ્માદ્- તેથી, અન્નરસમયાત્- અન્નરસમયથી, પ્રાણમયઃ- પ્રાણમય, અન્તર- અંતર, આત્મા- આત્મા, અન્યઃ- અન્ય, ભિન્ન, અલગ, (છે), એતસ્માદ્- આથી, તેન- તેનાથી, એષઃ- આ, પૂર્ણઃ- પૂર્ણ (છે). વા- અથવા, સ- તે, એષ- આ, પુરુષવિદ્ધ- પુરુષ સમાન, પુરુષ જેવા આકારનો, એવ- જ (છે). તસ્ય- તેની, પુરુષવિદ્ધતામ્- પુરુષ-સમાનતાનો અન્વયં-અન્વય (જ) પુરુષવિદ્ધ- પુરુષાકાર (છે). પ્રાણ- પ્રાણ, એવ- જ, તસ્ય- તેનું શિરઃ- મસ્તક (છે). વ્યાનઃ- વ્યાન, દક્ષિણઃ-દક્ષિણ, જમણો, પક્ષઃ- પક્ષ, પડખું (છે), અપાનઃ- અપાન, ઉત્તરઃ- ઉત્તર, પક્ષઃ- પક્ષ, પડખું (છે), આકાશઃ- આકાશ, આત્મા- આત્મા (છે), પૃથિવી- પૃથ્વી, પુચ્છં- પુચ્છ, પ્રતિષ્ઠા- પ્રતિષ્ઠા (છે), તદ્- તો, અપિ- પણ, એષઃ- આ, શ્લોકઃ- શ્લોક, ભવતિ- છે.

ये- જે, देवा:- દેવો, **मनुष्या:-** મનુષ્યો, (અને) **पशव:-** પશુઓ, **प्राण अनु-** પ્રાણનું અનુસરણ કરેને જ, **प्राणन्ति-** વર્તન કરે છે, **प्राणो-** પ્રાણ, **हि-** જ, **भूतानाम-** પ્રાણીઓનું, **आयु:-** આયુષ્ય છે, **तस्मात्-** તેથી જ, (તેને) **सर्वायुषम्-** બધાનું આયુષ્ય, **उच्यते-** કહેવામાં આવે છે, **इति-** એમ સમજીને, **ये-** જે, **प्राणम्-** પ્રાણની, **ब्रह्म-** બ્રહ્મ તરીકે, **उपासते-** ઉપાસના કરે છે, તે, **सर्वम्-** બધા જ, **आयु:-** આયુષ્ય, **यन्ति-** પ્રાપ્તકરે છે, **प्राणो-** પ્રાણ, **हि-** જ, **भूतानाम-** પ્રાણીઓનું, **आयु:-** આયુષ્ય છે, **तस्मात्-** તેથી, **सर्वायुषम्-** બધાનું આયુષ્ય, **उच्यत-** કહેવામાં આવે છે, **तस्य-** તેનો, **एष-** આ, **एव-** જ, **शरीर-** શરીરમાં રહેનાર, **आत्मा-** અંતરાત્મા છે, **य:-** જે, **पूर्वस्य-** પહેલાનો (અર્થાત્ પૂર્વ કોશ, અન્નમય કોશનો પણ અંતરાત્મા) છે.

पारिभाषिक शब्दोंजुं विपरल:

1. પ્રાણમય

મોનિયર વિલિયમ્સ અનુસાર પ્રાણમય શબ્દનો અર્થ પ્રાણ અથવા પ્રાણવાયુ થાય છે.

प्रा* ण--मय [L=139621]- consisting of vigorous air or breath
(<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/mwquery/>)

2. અંતરાત્મા

મોનિયર વિલિયમ્સ અંતરાત્મા શબ્દ. **अन्-** શ્વાસ લેવો કે **अत्-** હલવું કે વિસ્ફોટ થવો, ઘાતુમાંથી નિષ્પન્ન થયેલો દર્શાવે છે:

अन्तर- અંતર, **आत्मा-** આત્મા

आत्म/अन्- (variously derived fr. **अन्-**, to breathe ; **अत्-**, to move ; **वा** , to blow ; cf. **त्म/अन्**) the breath **RV.** the soul , principle of life and sensation **RV. AV.** &c [p= 135,1] [L=23457] the individual soul , self , abstract individual

अन्तर-आत्म/अन्- the soul [p= 43,2] [L=8063] the internal feelings , the heart or mind **MaitrS.** &c

(<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>)

3. પુરુષવિધ

આ શબ્દ પુરુષાકાર અર્થ આપે છે એમ દર્શાવ્યું છે:

पुरुषविध- પુરુષ સમાન, પુરુષ જેવા આકારનો

મોનિયર વિલિયમ્સ પણ આ જ અર્થ દર્શાવે છે,

प/उरुष--विध man-like , having a human form

(<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>)

4. પુરુષ શબ્દનો અર્થ આ મુજબ આપવામાં આવ્યો છે:

પુરુષ: Purusha ; spirit. The first form of Vishnu. Mahat is also called Purusha from its abiding within the body. (Sanskrit-English Dictionary, V.S.Apte, New Bharatiya book Corporation, Delhi, 2000, p.464)

5. વ્યાન એ પંચપ્રાણ અંતર્ગત એક પ્રાણ છે, તેનો અર્થ:

વ્યાન:- વ્યાન, વ્ય-આન - one of the five vital airs (that which circulates or is diffused through the body ; personified as a son of **ઉદાન** and father of **અપા*ન** (<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>)

6. અપાન પણ વ્યાનની સમાન પંચપ્રાણ અંતર્ગત એક પ્રાણ છે, અપાન શબ્દનો અર્થ:

અપાન:- અપાન, અપાન- One of the ten winds which brahmanas believe to be lodged in the body; this one resides in the region of navel, and forces out the solid and liquid secretions.

(A Classical Dictionary of India, John Garrett, D. K. Printworlds Addition, New Delhi, 1999, P. 35)

અપા* ન/અ (opposed to **પ્રા*ણ/અ**) , that of the five vital airs which goes downwards and out at the anus.

(<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>)

ભાષાંતર:

અથવા તેથી અન્નરસમયથી પ્રાણમય અંતર-આત્મા, અન્ય, ભિન્ન કે અલગ છે. આથી, તેનાથી આ પૂર્ણ છે. અથવા તે આ પુરુષ સમાન અર્થાત્ પુરુષ જેવા આકારનો જ છે. તેની પુરુષ-સમાનતાનો અન્યથા જ પુરુષાકાર છે. પ્રાણ જ તેનું મસ્તક છે, વ્યાન દક્ષિણ પક્ષ છે, અપાન ઉત્તર પક્ષ છે, આકાશ તેનો આત્મા છે, પૃથ્વી પુરુષ અને પ્રતિષ્ઠા અર્થાત્ આધાર છે. તો પણ આ શ્લોક છે,

જે દેવો મનુષ્યો અને પશુઓ છે તે પ્રાણનું અનુસરણ કરીને જ વર્તન કરે છે. કારણ કે પ્રાણ જ પ્રાણીઓનું આયુષ્ય છે. તેથી જ તેને બધાનું આયુષ્ય કહેવામાં આવે છે, એમ સમજીને જે પ્રાણની, બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરે છે, તે બધા જ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણ જ પ્રાણીઓનું આયુષ્ય છે. તેથી, તેને બધાનું આયુષ્ય કહેવામાં આવે છે. તેનો એટલે કે અન્નમય કોશનો પણ, આ જ શરીરમાં રહેનાર અંતરાત્મા છે, જે પહેલાનો, અર્થાત્ પૂર્વ કોશ એવા અન્નમય કોશનો પણ અંતરાત્મા છે.

ચરક સંહિતા સૂત્રસ્થાન (11/4) માં કહ્યું છે કે, **‘પ્રાણાનુપાલનાત્ હિ ધર્માયુરવાપ્નોતીતિ** અર્થાત્ પ્રાણના અનુપાલન દ્વારા જ ધર્માયુ પ્રાપ્ત થાય છે.

પંચપ્રાણ જ્યારે અક્રુપિત અર્થાત્ યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે શરીરની દરેક ચેષ્ટાઓના પ્રવર્તક છે એટલે કે શરીરના તમામ હલન-ચલન પ્રાણના કારણે જ શક્ય બને છે, તે જ મનનું નિયમન કરે છે અને મનની ગતિના પ્રણેતા છે, બધી જ ઈંદ્રિયોને ગતિશીલ

કરનાર અને તેના વિષયમાં પ્રવૃત્ત કરનાર છે, શરીરસ્થિત તમામ ધાતુઓને વ્યવસ્થિત કરનાર, શરીરનું સંધાન કરનાર અને વાણીનું પ્રવર્તન કરનાર છે, સ્પર્શ અને શબ્દના મૂળમાં વાયુ છે, શ્રવણ અને સ્પર્શનું મૂળ છે અને હર્ષ અને ઉત્સાહનું મૂળ કારણ છે, અગ્નિને પ્રદીપ્ત રાખનાર અને શરીરસ્થ દોષોને દૂર કરનાર છે, બહાર કાઢવાના મલને બહાર કરનાર છે, ગર્ભમાં નવા શરીરના આકારનું નિર્માણ કરનાર છે, શરીરમાં જીવન છે એ આ પ્રાણના આવાગમનથી જ જલાય છે. (ચ. સૂ. સ્થાન 12-8)

શરીરના જીવનના પ્રત્યયરૂપ પ્રાણના શરીરમાં દસ સ્થાન છે,

દશૈવાયતનાન્યાહુઃ પ્રાણા યેષુ પ્રતિષ્ઠિતાઃ।

શંઘૌ મર્મત્રયં કળ્થો રક્તં શુક્રોજસી ગુદમ્। (ચ. સૂ. સ્થાન 29-3)

ને શંખ, હૃદય, શિર, બસ્તી, કણ્ઠ, રક્ત, શુક્ર, ઓજ અને ગુદા, એ દસ સ્થાનોમાં પ્રાણ રહે છે.

તૈત્તિરીય ઉપનિષદની વ્યાખ્યાનું અર્થઘટન:

અન્નમય કોશ વિશે આપણે આગળ જોયું કે તે આત્મા નથી અને પુરુષાકાર કોશ છે એ તો સહુથી બહારનું આવરણ છે, આત્મા તો અંદર રહેલો છે, આ જ્ઞાન થયા પછી, સહુ પ્રથમ સૂક્ષ્મ આવરણ ધ્યાન પર આવે છે કે તો અન્નમયથી અંદર આવેલ, પ્રાણમય કોશ છે. શું તે આત્મા હોઈ શકે કે જે સમગ્ર શરીર અને તેના અંગોના તમામ કાર્યોનો પ્રવર્તક છે? તૈત્તિરીય ઉપનિષદ કહે છે કે, બધા જ પ્રાણીઓ અને દેવોના કાર્યો આ પ્રાણમય કોશના કારણે જ શક્ય બને છે. પંચપ્રાણ અને આકાશ જે સજીવોના આધાર રૂપ છે તેનો આધાર પૃથ્વી છે. બધા જ પ્રાણીઓના જીવન તેનાથી જ સંભવિત બને છે. પ્રાણ અર્થાત્ વાયુ વિના જીવન શક્ય નથી. આથી, તેને પણ સર્વાયુષ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ પ્રાણ જ આત્મા નથી, આ પણ એક પુરુષાકાર કોશ છે. આ પુરુષાકાર પ્રાણમયનો આત્મા પણ અન્ય છે, જે અન્નમયનો છે એટલે કે આત્મા તો હજુ પણ અંદર છે.

પ્રાણમય કોશનો અર્થ

પંચ એટલે પાંચ અને કોશ શબ્દનો અર્થ આરંભ અથવા આવરણ થાય છે એ આપણે જાણીએ છીએ. કોશ અર્થાત્ ઢાંકણું કે આવરણું. અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચ, પંચકોશ તરીકે સ્વીકારાયા છે. આત્મા જેના વડે ઢંકાઈ રહ્યો છે એ આ પાંચ આવરણો છે. અર્થાત્ આ પાંચ વડે સજીવના શરીર અને મન તથા બુદ્ધિ તૈયાર થાય છે. આ પાંચ જ અસ્તિત્વ ટકાવી રાખે છે અને અંતે આમાં જ લય પામે છે. પણ, એટલા માત્રથી જ તેને આત્મા માની લેવાય નહીં. એ તો આત્માને ઢાંકી દે છે. આત્મા વિશે વિચારવા જતાં આપણને એ સહુ પ્રથમ દેખાતા હોવાથી આપણે તેને જ આત્મા માની લેવાની ભૂલ કરીએ છીએ. તો મનુષ્યે આ પાંચને અતિક્રમીને આત્મા રૂપ અંતિમ સત્ય સુધી પહોંચવાનું છે. પણ, આત્મા રૂપી અંતિમ સત્યને પામવા માટે ય આ આવશ્યક સાધનો છે.

સ્થૂળ શરીરની અંદર આવેલા પ્રથમ સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રાણમય કોશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોશ સૂક્ષ્મ શરીર છે જ્યારે આનંદમય કોશ એ કારણ શરીર છે. આ પાંચ કોશ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ છે એટલે કે સહુથી સ્થૂળ અર્થાત્ ભૌતિક અન્નમય કોશના આધારે અન્ય કોશ રહેલા છે. અન્નમય કોશ સિવાયનાદરેક કોશ આંતરિક છે. જેને આપણે જોઈ અને સ્પર્શી શકતા નથી.

તમામ સજીવના જીવનનો આધાર પ્રાણ છે. પ્રાણ વિના જીવન શક્ય નથી. વળી, દરેક કાર્ય પણ પ્રાણના આધારે જ શક્ય બને છે. પ્રાણ અર્થાત્ વાયુના કારણે જ તમામ કાર્યો, શરીરના દરેક અંગોના કાર્યો સંભવિત બને છે. પ્રાણ વિના કોઈ ગતિ કે અવાજનું પ્રવર્તન પણ થઈ શકતું નથી. ઉપનિષદકહે છે મનુષ્ય તો ઠીક, દેવોના અને પશુઓના કાર્યો પણ પ્રાણ પર જ આધારિત છે. પ્રાણ સર્વે સજીવોના આયુષ્યરૂપ છે, જેમ અન્ન છે. આથી, પ્રાણને સર્વાયુષ કહેવામાં આવે છે.

જે પ્રાણની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરે છે તે બ્રહ્મત્વને પ્રાપ્ત કરે છે. આ કોશ અગાઉના અન્નમય કોશની જેમ જ પુરુષાકાર કોશ છે. તે બાહ્ય કોશ નથી, પરંતુ આંતરિક કોશ છે. મનોમય કોશના આવરણરૂપે આ કોશ રહેલો છે.

પ્રાણમય કોશ વિષયક સામાન્ય સમજ અને કાર્ય:

પ્રાણમય કોશ અન્નમય કોશ કરતાં સૂક્ષ્મ છે. એ અન્નમય કોશથી આવરિત છે. એટલે કે તે અન્નમય કોશની અંદર રહેલો છે. એને આપણે શરેરની માફક જોઈ કે અડકી શકતાં નથી. પણ અનુભવી શક્તિએ છીએ.

પંચ પ્રાણ અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયોનો સમૂહ પ્રાણમય કોશ તરીકે સ્વીકારાયો છે. પ્રાણ શબ્દનો અર્થ વાયુ થાય છે. પાંચ પ્રાણ એટલે કે, પ્રાણ-જે હૃદયમાં રહેલો છે, અપાન- જે ઉપસ્થમાં રહેલો છે, વ્યાન- જે સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપેલો છે, સમાન- જે જઠરમાં રહેલો છે અને ઉદાન- જે કંઠમાં રહેલો છે. આ પાંચનો સમૂહ 'પ્રાણ' એવા એક સામાન્ય નામથી ઓળખાય છે. આ પાંચ પ્રાણ આપણા શરીરમાં જે વિવિધ કાર્યો કરે છે એમાં જો અવરોધ આવે અથવા એ પોતાનું કાર્ય કરવામાં પૂરતા સક્ષમ ન રહે એટલે કે ઢીલા પડે તો શરીરના બધા જ કાર્યોની ગતિમાં મંદત્વ આવે છે. માત્ર સજીવ શરીર જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વના સંચાલક બળ તરીકે વાયુને સ્વીકારવામાં અવ્યો છે, **સર્વ વાયુમયં જગત્** અર્થાત્ સમગ્ર વિશ્વ વાયુથી વ્યવહારિત છે.

આ પ્રાણ અથવા વાયુનું નિયમન પ્રાણાયામ વડે કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. જેથી પ્રાણના તમામ કર્યોમાં નિયમિતતા જળવાય અને તે દ્વારા શરીરના તમામ અંગો-ઉપાંગોનું સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે.

પંચ કર્મેન્દ્રિયમાં હાથ, પગ, મુખ, ગુદા અને ઉપસ્થ આ પાંચનો સમાવેશ થાય છે. આ પાંચે કર્મેન્દ્રિયોના કાર્યો આ પંચ પ્રાણ દ્વારા જ શક્ય બને છે. અને આ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો સજીવના

શરીરના કાર્યો કરનારી ઇન્દ્રિયો છે. પ્રાણ આ ઇન્દ્રિયોને કાર્ય કરવાનું બળ પ્રદાન કરે છે અને પ્રાણ અર્થાત્ વાયુ વિના આ ઇન્દ્રિયોનાં કાર્ય શક્ય નથી.

આ પાંચ પ્રાણ અને પંચ ઇન્દ્રિયો મળીને પ્રાણમય કોશ બને છે. પંચપ્રાણ અને પંચેન્દ્રિય સાથેના તાદાત્મ્યના કારણે આપણે 'હું ચાલું છું', 'હું બોલું છું', 'હું ભૂખ્યો છું', ઇત્યાદિ વાક્ય-પ્રયોગો દ્વારા અકર્તા અને નિત્યત્વ આત્મા પર કર્તૃત્વ વગેરેનો અધ્યારોપ કરીએ છીએ જે આપણને આત્માના જ્ઞાનથી વંચિત રાખે છે.

છતાં પણ, અન્નમય કોશ રૂપ શરીરની આવશ્યકતા છે એ જ રીતે પ્રાણમય કોશ પણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે અગત્યનું પરિબળ છે. પ્રાણમય કોશ જ શરીરના સર્વ કાર્યો અને ગતિવિધિ શક્ય બનાવે છે. પંચ પ્રાણના યોગ્ય નિયમન અને પંચ ઇન્દ્રિયો પર યોગ્ય અંકુશ દ્વારા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો યોગ્ય વિકાસ થાય છે.

પ્રાણમય કોશના વિકાસ માટે શું કરવું ?

પંચકોશ જ મનુષ્યના શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે જોડાયેલા છે. માત્ર એટલું જ નહીં, પરંતુ આત્મા આ આવરણોથી આવરિત થયેલો કે રક્ષાયેલો છે. આથી, તે પંચકોશનો વિકાસ અગત્યનો અને આવશ્યક છે. આ પંચકોશનો વિકાસ કરવા માટે કેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ તે મુદ્દો વિચાર માંગી લે છે.

પ્રાણમય કોશના વિકાસ માટે પ્રાણાયામ દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસનું યોગ્ય નિયમન કરવું જોઈએ. પ્રાણ અર્થાત્ વાયુ જ પંચ કર્મેન્દ્રિયોનો નિયોજક છે. યોગ્ય પ્રાણવાયુ એટલે કે ઓક્સિજન શરીરને મળતો રહે તે આવશ્યક છે, ત્યારે બાળકો માટેની શાળાઓ પ્રદૂષણ-મુક્ત સ્થાનોમાં હોય તે બહુ જરૂરી ગણી શકાય. શાળામાં આવશ્યક શારીરિક કસરતો અને પ્રાણાયામ શીખવવા જોઈએ અને વ્યક્તિએ નિયમિત રીતે તેને અનુસરવું જોઈએ.

પ્રાણમય કોશનો અન્ય કોશ સાથેનો સંબંધ:

આ પંચકોશ પરસ્પર સાથે જોડાયેલા છે એર્થાત્ એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પ્રાણમય કોશ એ અન્નમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પુરુષાકાર અન્નમય કોશ એ પ્રાણમય કોશનું શરીર છે. અન્નમય કોશના આશ્રયે પ્રાણમય કોશ રહેલો છે. તો એ જ પ્રાણમય કોશ મનોમય કોશના શરીર તરીકે કાર્ય કરે છે. પ્રાણમય કોશ અન્નમય કોશ કરતાં સૂક્ષ્મ છે અને મનોમય કોશ પ્રાણમય કોશ કરતાં પણ સૂક્ષ્મ છે. મનોમય કોશ પ્રાણમય કોશમાં વસે છે.

મહત્વ: મોક્ષ માટે કે રોજ-બરોજના જીવનમાં:

પ્રાણમય કોશનું રોજ-બરોજના જીવનમાં મહત્વ જોઈએ તો, અન્નમય કોશરૂપ શરીરમાં પ્રાણમય શરીર આવેલું છે. આ સૂક્ષ્મ આવરણોમાં સહુથી બહારનું આવરણ છે. તેને જોઈ કે સ્પર્શી શકાતુ નથી પણ અનુભવી શકાય છે. શ્વાસોના આવાગમન દ્વારા આ પ્રાણમય

કોશનો બાહ્ય અનુભવ પણ આપણે કરી શકીએ છીએ. વ્યાન, અપાનાદિ પંચ પ્રાણ દ્વારા આ કોશ બનેલો છે અને આ વાયુ અથવા પ્રાણ જ શરીરની તમામ ગતિ-વિધિનું સંચાલન કરે છે.

આપણા રોજબરોજના દરેક કાર્યોનો આધાર આ પ્રાણ કે વાયુ છે. પ્રાણ વિના જીવન શક્ય નથી અને કોઈ પણ પ્રકારનું હલન-ચલન પણ પ્રાણ વિના અસંભવિત છે. તે મનનું નિયમન કરે છે અને મનની ગતિને યોગ્ય દિશા આપે છે. બધી જ ઈંદ્રિયોને ગતિશીલ કરે છે અને તેના વિષયમાં ચોજે છે, વળી મનુષ્યના હર્ષ અને ઉત્સાહનું મૂળ કારણ પણ આ પ્રાણ જ છે. શરીરના જઠરાગ્રિને તે પ્રદીપ્ત રાખે છે. શરીરમાં રહેલા તમામ પ્રકારના મળ આ પ્રાણના કારણે જ ઉત્સર્જન પામે છે. ગર્ભમાં નવા શરીરના આકારનું તે નિર્માણ કરે છે, શરીરમાં જીવન છે એ આ પ્રાણના આવાગમનથી જ જણાય છે.

પ્રાણમય કોશ જો પૂર્ણ વિકસિત હશે તો બાળક શાળામાં શૈક્ષણિક, સહ-અભ્યાસ અને અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લઈ શકશે. કારણ કે જો પ્રાણ સ્વસ્થ હશે એટલે કે અકુપિત અવસ્થામાં હશે તો જ તે આગળ કહ્યા તે અનુસાર કાર્યો કરશે. અન્યથા કુપિત પ્રાણ વ્યક્તિના હલન-ચલનમાં બાધા ઉત્પન્ન કરશે. શારીરિક પીડાનો અનુભવ કરાવશે. શરીરના મળનું યોગ્ય ઉત્સર્જન ન થતાં પાચન વગેરે ક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે થશે નહીં અને વ્યક્તિ થાકનો અનુભવ કરશે અથવા બિમાર પડશે. પ્રાણ અથવા વાયુનો સીધો સંબંધ મનોમય કોશ સાથે છે. જો પ્રાણમય કોશ સ્વસ્થ નહીં હોય તો વ્યક્તિ મનોરોગી બનશે. શોક અને દુઃખનો અનુભવ કરશે. તે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી વિમુખ બનશે અને તો તેનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય બનશે નહીં.

વિદ્યાર્થીના સર્વાંગી અને સમ્પૂર્ણ વિકાસમાં રસ લેતા શિક્ષક માટે બાળકના પ્રાણમય કોશનો યોગ્ય વિકાસ થાય તેની કાળજી લેવી જરૂરી છે. પંચપ્રાણ અને તેના કાર્યોની જાણકારીના આધારે જ તે બાળકના સર્વાંગી વિકાસના આધાર સમાન પ્રાણમય કોશના વિકાસ માટે તે પ્રયત્નો કરી શકશે. જો શિક્ષકને પ્રાણમય કોશનું જ્ઞાન હશે તો જ તે બાળકના અન્ય કૌશલ્યોનો વિકાસ કરતાં પૂર્વે તેના પ્રાણમય કોશને સમૃદ્ધ કરવા યોગ્ય પગલાં લઈ શકશે.

કોશ-સ્વભાવ સુધારણાના વિવિધ હેતુઓ:

કોશ-સ્વભાવ સુધારણાના અલગ અલગ હેતુઓ વિશે વિચારીએ તો આપણને તેમાં અનેક સ્તરીય વિકાસની સંભાવના જણાઈ આવે છે. જેમ કે સ્વ-સુધારણા, શારીરિક માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ તેની સાથે સંકળાયેલા છે તે આપણે જોઈ-સમજી શકીએ છીએ અને કોશની સુધારણા કરવાનો અર્થાત્ તેમાં રહેલી ખામીઓ કે નબળાઈઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ઉપર્યુક્ત સ્વ-સુધારણા, શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ જેવા દરેક સ્તરે તેનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

પ્રાણમય કોશની યોગ્ય પ્રાણાયામ, શારીરિક કસરતો દ્વારા સુધારણા કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીનો યોગ્ય વિકાસ થાય છે. વળી, પ્રાણમય કોશ મનના શરીર તરીકે કાર્ય કરતું હોવાથી તે જેટલું સ્વસ્થ હશે, ઉણપરહિત હશે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ પણ એટલો સારી રીતે થશે. સ્વસ્થ શરીર અને મન ધરાવતો એ બાળક સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણનું પ્રથમ પગથિયું બનશે.

ભારતીય પરંપરામાં સહુથી આખરી પ્રાપ્તવ્ય મોક્ષ છે. આથી, આધ્યાત્મિક વિકાસનો ઉદ્દેશ પણ અહીં આવશ્યક છે. પ્રાણમય કોશના વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રાણાયામ સહુથી યોગ્ય ગણવામાં આવ્યા છે. આ પ્રાણાયામ એ અષ્ટાંગ યોગનું અગત્યનું અંગ છે અને અષ્ટાંગ યોગ દ્વારા સમાધિની પ્રાપ્તિ કરી માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થી-શિક્ષક વ્યવહાર:

પ્રાણમય કોશનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે શિક્ષકને પોતાના કાર્યના સંદર્ભમાં આવતા વિવિધ વિચારો મુખ્યત્વે બે દિશામાં હશે: 1. વર્ગખંડમાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ 2. વિદ્યાર્થીએ ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ

વર્ગખંડમાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ: શિક્ષક પોતે હવેથી કરવા જેવા કાર્યો અને ન કરવા જેવા કાર્યો વિશે વિચારશે અને કરવા જેવા કાર્યો વિદ્યાર્થીની કક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને અમલમાં મૂકશે. જેમ કે, પ્રાણમય કોશના વિકાસ માટે, શાળામાં સમૂહ કસરતોનું આયોજન થતું હોય છે. પૂર્વપ્રાથમિક (1 થી 5)ના વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષક વર્ગખંડમાં પ્રાણાયામની આવશ્યકતા સરળ શબ્દોમાં સમજાવી શકે. જેમ કે, શ્વાસની કસરત તમને શીખવું છું, જે કરવાથી તમનેભુખ લાગશે, તમારામાં તાકાત આવશે, તમારી યાદશક્તિ વધશે તો પરીક્ષામાં તમે સારું લખી શકશો, વગેરે.

વિદ્યાર્થીએ ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ

બાળક સવારમાં પોતાના ઘરે આ પ્રકારની કસરત કરે તે માટે પ્રોત્સાહન આપી શકે. સવારમાં ચાલવા માટે, દોડવા માટે અને એ રીતે શુદ્ધ ઓક્સિજન સારી રીતે શ્વાસમાં લઈશકે તે માટે તેને પ્રેરણા આપી શકે. પ્રાથમિક (6 થી 8) કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓને પ્રાણાયામ, આસનો, સૂર્યનમસ્કાર સૂર્યનમસ્કાર વગેરેથી થતા લાભ સમજાવશે, તેના ચિત્રોઅને ચાર્ટ્સ બતાવશે જેથી બાળક યોગ્ય રીતે સમજી શકે. ત્યાર બાદ આસનો વગેરે કરતાં શીખવશે અને નિયમિત રીતે વિદ્યાર્થીઓ તે કરે તેની કાળજી લેશે. ઘરે વિદ્યાર્થી કસરત કરે, સવારમાં ચાલવા જાય તે માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે.

માધ્યમિક કક્ષા (9 થી 12)ના વિદ્યાર્થીઓને પ્રાણાયામ વગેરેથી થતા લાભ વૈજ્ઞાનિક આધાર સાથે રજૂ કરશે, તેના પર કોઈ યોગ શિક્ષકનું વ્યાખ્યાન ગોઠવી શકે, વિદ્યાર્થીઓને તે

विषय पर प्रोजेक्ट करवा आपी वर्गपंडमां तेनी प्रस्तुति करावी शके के वर्गपंडमां बे ग्रूप पाडी यर्था गोठवी शके.

सवारे घेर विद्यार्थीओ जोगींग वगैरे कसरतो करे ते माटे प्रेरणा आपी शके.

वर्गपंडमां आ बंधुं करवा माटे जरूरी सामग्री अने सहाय: वर्गपंडमां आ प्रकारनी प्रवृत्तिओ करवा माटे शिक्षक पासे विविध यार्ट्स, चित्रो, शक्य होय तो मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर होवा जोधये.

सह अब्यास प्रवृत्तिओ: विविध कसरतो, रमतोत्सवो वगैरेनी स्पर्धाओ गोठवी शकाय. नियमित रीते योगासनो माटे निश्चित समय झणवी शकाय.

उपसंहार:

आम, प्राणमय कोशना विकास द्वारा सुंदर अने स्वस्थ व्यक्तित्व अने ते द्वारा स्वस्थ समाजनुं निर्माण शक्य छे. आ कोश अन्य कोश साथे संकलायेल छे. माटे दरेक कोशनो विकास सुसंवाहित रीते थवो जरूरी छे. व्यक्तित्वनो बाह्यथी शर्ज करीने सम्पूर्ण आंतरिक विकास अे पंचकोश-विकास छे.

संदर्भ-सूचि:

तैत्तिरीय उपनिषद- डॉ. मृदुला भारद्वाज, गूर्जर ग्रंथरत्न कार्यालय, अमदावाद, 2010

तैत्तिरीय उपनिषद- पं. श्रीपाद दामोदर सातवणेकर, स्वाध्याय मंडल, पारडी, 1960

तत्त्वमसि- सुकुमार अषीक्कोड, अनु. विजय पंड्या, साहित्य अकादमी, न्यू दिल्ली, 2002

<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/mwquery/>

<http://www.bhagavadgomandal.com/index.php?action=dictionary&sitem=%E0%AA%85%E0%AA%A8%E0%AB%8D%E0%AA%A8&type=1&page=0>

<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>

Sanskrit-English Dictionary, V.S.Apte, New Bharatiya book Corporation, Delhi, 2000, p.28

A Classical Dictionary of India, John Garrett, D. K. Printworlds Addition, New Delhi, 1999

सुश्रुत संहिता, षट्पञ्च त्रिकमञ्च आचार्य तथा नारायण राम आचार्य, चौभम्भा

ओरिएंटालिया, वाराणसी, 8th Edi., 2005 (दल्लहा कृत टीका सहित)

अष्टांगहृदयम् – डॉ. अण्णा मोरेश्वर कुंटे एवं कृष्णशास्त्री नवरे, चौखम्भा ओरिएंटालिया, वाराणसी। 7th Edi., 1982

चरकसंहिता- सम्पादक:- जादवजी त्रिकमजी आचार्य, मुंशीराम मनोहरलाल पब्लिशर्स

प्रा. लि., न्यू दिल्ली। 4th Edi. (चक्रपाणि कृत आयुर्वेददीपिका व्याख्या संवलिता)

पंचकोश विवेक- परमहंस स्वामी योगानंद, वेदांत केसरी कार्यालय, आगरा, 1988