

## પંચસ્તરીય વિકાસની વિસ્તૃત સમજ અને વર્ગીકરણ

ડૉ. યશોમતિ પટેલ

ડૉ. ધર્માશુ વૈદ્ય દ્વારા અનૂદિત

મદદનીશ પ્રાધ્યાપક ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી

Received : 08-07-2020

Published Online : Sept.-2020

Accepted : 22-07-2020

વિકાસ એ સતત અને ક્રમિક ચાલતી પ્રક્રિયા છે. ઉંમરની સાથે શરીરનું વજન, કદ અને અન્ય અંગોમાં પરિવર્તન આવે તેને વિકાસ થયો તેમ માનવામાં આવે છે. વિકાસ એ સતત અને ક્રમિક ચાલતી પ્રક્રિયા છે. પ્રક્રિયાનો સંબંધ માત્ર શારીરિક વૃદ્ધિ સાથે નથી; પરંતુ, તે અનેક સકારાત્મક પરિવર્તન લાવનારી પરિપક્વતાની યાત્રા છે. આ યાત્રાના પરિણામે વ્યક્તિમાં નવા ઘટકો અને ક્ષમતાઓ ઉમેરાય છે.

આપણી પરંપરાગત શિક્ષણ વ્યવસ્થા વૈદિકકાળથી શરૂ થઈ અને ઉપનિષદ કાળમાં તે સોળે કળાએ ખીલી. ઉપનિષદોનો અર્થ જ 'ગુરુની સમીપે બેસવું' એવો થાય છે. આ સંબંધમાં મુખ્ય ત્રણ માન્યતાઓ પ્રવર્તી હતી, જે નીચે મુજબ છે :

૧. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સ્વ-પ્રયત્ન થકી જ શક્ય છે, જેમાં ગુરુનું માર્ગદર્શન આવશ્યક છે. ગુરુ ઉદ્દીપક છે.
૨. સામૂહિક અભ્યાસ કરતા વૈયક્તિક અભ્યાસને વધુ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવતું અને દરેક વિદ્યાર્થીને પોતાની રીતે વિકસવાની તક મળતી.
૩. જ્ઞાન યોગ્ય વ્યક્તિને(સુપાત્ર) આપવામાં આવતું.

જ્ઞાન એ વિકાસની પંચસ્તરીય વિભાવનાને કેન્દ્રમાં રાખીને આપવામાં આવતું હતું, જેમાં ચાર આશ્રમ તથા ચાર મુખ્ય પુરુષાર્થ હતા. આપણે તેને નીચે પ્રમાણે વર્ગીકૃત કરીને સમજવાની કાશિશ કરીશું.

૧. અન્નમય કોષ, ૨. પ્રાણમય કોષ, ૩. મનોમય કોષ, ૪. જ્ઞાનમય કોષ અને ૫. આનંદમય કોષ.

### ૧. અન્નમય કોષ (પાયાથી જરૂરિયાત અને શારીરિક વિકાસ) :

જીવનનો મુખ્ય આનંદ માણસની પાયાની જરૂરિયાત સંતોષાય એમાં રહેલો છે, જે પ્રાથમિક બાબત છે. મનુષ્ય ઈચ્છે છે કે તેની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો જેવી કે રોટી, કપડાં અને મકાનની પૂર્તિ થવી જોઈએ. કોઈ પણ તંત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તેની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોને પૂરી પાડવાનો છે. વાસી અથવા ઠંડું ભોજન એ નિમ્ન સ્તરનું છે, ગરમ ભોજન તેની તુલનામાં સારું કહી શકાય, જ્યારે સમતોલ આહાર એ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. આ ત્રણેય બાબતો અનુક્રમે તમોગુણ, રજોગુણ અને સત્ત્વગુણ સાથે જોડાયેલી છે.

## ૨. પ્રાણમય કોષ :

અન્નમય કોષ પછીના ક્રમે પ્રાણમય કોષ છે. આ એ ઊર્જા છે જેના થકી જીવંત પદાર્થો જેવા કે વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીઓ ચેતના અનુભવે છે. આ ઊર્જાથી જ રક્તપ્રવાહનું નિમયન થાય છે, અસ્થિગઠનનો વિકાસ થાય છે, તેમ જ વિવિધ અંગોનું હલન-ચલન થાય છે. શ્વસનની ક્રિયા તંદુરસ્ત વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ મહત્વની છે કેમ કે તંદુરસ્તી જ સાચું ધન છે. શ્વસનની ક્રિયાઓ ત્રણ સ્તરની હોય છે; જેમાં ધીમી, ઝડપી અને માધ્યમ. પરંતુ, કોઈ વાર ગહન શ્વસન ક્રિયાનો પણ સમાવેશ થતો હોય છે. પ્રાણમય ઊર્જા સાથે સંલગ્ન નિયોમાનું ચુસ્ત રીતે પાલન કરવાથી વ્યક્તિ તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

જો વ્યક્તિ તંદુરસ્ત રહેવા માગતી હોય તો તેણે તંદુરસ્તીના ત્રિકોણનું યોગ્ય અનુસરણ કરવું જોઈએ; જેમાં આહાર, નિદ્રા અને યોગ મુખ્ય છે. આ વાતનો મુખ્ય મર્મ એ છે કે આપણે જેવો આહાર લઈએ છીએ તેવું આરોગ્ય મેળવીએ છીએ. એટલે આપણે સમતોલ આહાર પર ભાર મૂકીએ છીએ. આ ક્રમમાં પછી આરામ એટલે નિદ્રાનું મહત્વ છે. કેમ કે, આખો દિવસ પ્રવૃત્તિમય રહીને આપણે થોડાક હળવા થવાનું ઈચ્છીએ છીએ. આરામ સ્વસ્થ રહેવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ ક્રમમાં છેલ્લે યોગ આવે છે. યોગ આપણા શરીરના પ્રત્યેક અંગેની ક્રિયાશીલ રાખે છે અને દીર્ઘાયુ માટે મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

## ૩. મનોમય કોષ :

મનોમય કોષ એ આગળનું સોપાન છે. અન્ય પ્રાણીઓની તુલનામાં મનુષ્ય પાસે જે વિશેષ છે તે મન અને વિચારવાની ક્ષમતા છે. મનના માધ્યમથી જ વિચારવાનું શક્ય બને છે અને જ્ઞાનનો સંગ્રહ સ્મૃતિ સ્વરૂપે થાય છે. એ વડે જે ભૂતકાળના અનુભવોનો ઉપયોગ નવી પરિસ્થિતિમાં શક્ય બની શકે છે, તેમ જ જ્ઞાનનું વિશ્લેષણ હાથ ધરી શકાય છે. આ કેવી રીતે શક્ય બને છે તેની સમજ મેળવીએ.

જો મન તમારું માલિક છે તો એથી નિમ્ન બીજું કંઈ નથી અને જો તમે મનના માલિક છો તો એથી ઉત્તમ બીજું કંઈ નથી. માનસિક વિકાસ માટે મનમાંથી ભય, ચિંતા, ક્રોધ, લાલચ, માયા, ગુનાહિત ભાવ, તુલના અને ખરાબ આદતોને કાઢી નાખો. આ સૌ બાબતોને કાઢીને એકાગ્ર થવાની કાશિશ કરો. આ માનસિક વિકાસ શિક્ષણના માધ્યમથી શક્ય બને છે.

## ૪. જ્ઞાનમય કોષ :

માત્ર જ્ઞાન ખાતર પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન માનવજીવનમાં કોઈ મોટી ક્રાંતિ નહીં લાવે. વિવિધ પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ નિર્ણય લેવાનું કાર્ય બુદ્ધિ કરે છે. જ્યારે ભૌતિક સત્ત્વ અને અલૌકિક સત્ત્વની વચ્ચે પસંદગી કરવાની હોય ત્યારે બુદ્ધિ પ્રવૃત્ત થાય છે. તે સારાં અને નરસાં વચ્ચે ભેદ કરીને નિર્ણય કરે છે.

આ સ્તર પર પરાવિદ્યા અને અપરાવિદ્યા વચ્ચે એકરૂપતા સધાય છે. જે બુદ્ધિ અહંકાર અને દુષ્ટ ઈચ્છાઓ માટે પ્રવૃત્ત થાય છે તે તેનું નિમ્ન રૂપ છે. જ્યારે તે મૈત્રી અને દૂરંદેશીને સમજવાની કોશિશ કરે છે ત્યારે તે ઉચ્ચ સ્તર પર હોય છે. આ ભૂમિકાથી સ્વ-વિકાસ અને સ્વ-સાક્ષાત્કારનું શિક્ષણ શરૂ થાય છે.

પ. આનંદમય કોષ :

સૌથી ઉચ્ચ અવસ્થા એટલે આનંદ સ્વરૂપ આત્માની ઓળખ આ સ્તર પર જ્ઞાતા, રોદ્ર અને જ્ઞાન વચ્ચે કોઈ ભેદ વર્તાતો નથી. આ વિકાસની પરાકાષ્ટા છે, જ્યાં શાશ્વત આનંદની અનુભૂતિ શક્ય બને છે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન સર્વ બંધનથી મુક્ત કરે છે, જે જ્ઞાનથી અંતિમ મંજિલ છે. આ સ્તર પર વ્યક્તિ તમામ સામાજિક બંધનો, શંકા, ગેરમાન્યતાઓ અને સંસારના ક્ષણિક સુખની આસક્તિથી પર થઈને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ કરે છે.

ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્યમાં જ્ઞાનને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવેલ છે :

૧. પરાવિદ્યા : લૌકિક જ્ઞાન કે જેનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય ખ્યાતિ કે માનની પ્રાપ્તિ છે.

૨. અપરાવિદ્યા : જેનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય તમામ બંધનમાંથી મુક્તિ છે, જે જ્ઞાનની પરાકાષ્ટા છે.

પરાવિદ્યા ભૌતિક જગત સંબંધી જાણકારી છે. જે આત્માને સ્વપ્ન જગતના આવરણથી ઢાંકી રાખે છે. જ્યારે અપરાવિદ્યાનું લક્ષ્ય આત્મજ્ઞાન કે બ્રહ્મજ્ઞાન છે. જેના થકી મોક્ષ સ્વ-સાક્ષાત્કાર શક્ય બને છે.

પરંપરાગત ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થાનો અનુબંધ વિકાસના વિભિન્ન સ્તર અને જીવનના વિવિધ પુરુષાર્થ સાથે હતો, જે મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રમમાં ગોઠવવામાં આવેલી હતી. આ વ્યવસ્થામાં વિદ્યાર્થીઓને બ્રહ્મચર્યના પ્રથમ તબક્કામાં દુન્યવી વિષયો સાથે સંબંધિત જ્ઞાન આપવામાં આવતું હતું, જેનાથી તેમનો જીવન નિર્વાહ થતો. ત્યારબાદ તેમને ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વિષયોનું જ્ઞાન આપવામાં આવતું હતું.

આપણે જાણીએ છીએ કે જીવનનાં ચાર પુરુષાર્થ છે; જેમાં ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનો સમાવેશ થાય છે. બ્રહ્મચર્યની ભૂમિકામાં ધર્મજ્ઞાનની સાથે કામ અને અર્થપ્રાપ્તિનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું. જેથી તેઓ આત્મનિર્ભર બની શકે. પુખ્તાવસ્થામાં સ્વ-વિકાસના શિક્ષણની સાથે અનૌપચારિક પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવાનું ચાલુ જ રાખવામાં આવતું.

આ આખી પ્રક્રિયાને અંતે વ્યક્તિ બધું છોડીને સ્વ-સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરતો અને સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરતો.