સંયમનો મહિમા

ભારતમાં ધાર્મિક પર્વોની ઉજવણી સાથે વ્રતસંયમ અને ત્યાગ-તપશ્ચર્યા અવિનાભાવે સંકળાયેલાં છે.

ભારતીય પરંપરામાં અનેક સંત-મહાત્માઓએ જીવનને સમજવાનો, તેના હેતુને પામવાનો સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ પુરુષાર્થ કર્યો છે. પોતાના અને અન્ય અનેક લોકોના અનુભવોના આધારે તેઓએ જીવનનાં સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ રહસ્યોની શોધ કરીને માનવકલ્યાણ માટે ઉત્તમ જીવનવ્યવસ્થાનો બોધ કર્યો છે.

માનવદેહને સ્પર્શાદિ પાંચ મુખ્ય ઇન્દ્રિયો મળી છે. એ ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારને ચલાવનાર સૂક્ષ્મ મન પણ મળેલું છે. અર્થાત્ મનુષ્ય સંજ્ઞી પંચેન્દ્રિય પ્રાણી છે. મન એટલું સૂક્ષ્મ, ગહન અને અકળ છે કે એના તમામ વ્યાપારોને, તરંગોને, સ્પંદનોને ખુદ મનુષ્ય પોતે સમજી શકતો નથી.

મનના વ્યાપારોને ગતિમાન કરનાર આત્મા છે. એની શક્તિ અપાર, અમાપ છે. ઇન્દ્રિયોના કેટલાક વ્યાપારો નજરે જોઈ શકાય છે. ચિત્તના વ્યાપારો દેખાતા નથી કે બીજાને બતાવી શકાતા નથી, પરંતુ અનુભવાય કે સમજાય છે. આત્મતત્ત્વ દૃશ્યમાન નથી, પરંતુ તર્કથી સિદ્ધ છે અને અનુભવથી પ્રતીત છે. આત્મતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર, આત્મસ્વરૂપનું દર્શન અલ્પ સમયને માટે ક્યારેક કોઈ વિરલ મહાત્માઓને થાય છે. અહોરાત્ર દેહ અને આત્માની ભિન્નતા પોતાને સ્પષ્ટ રહ્યા કરે એવી અનુભૂતિ તો એથી પણ વિરલ છે.

ભારતીય જીવનમીમાંસકોએ ઉપભોગ કરતાં ત્યાગ અને સંયમ ઉપર વધારે ભાર મૂક્યો છે. મનુષ્ય અને મનુષ્ય વચ્ચેના તથા ઇતર જીવસૃષ્ટિ સાથેના પરસ્પરના સુખમય, શાંતપ્રિય વ્યવહારને માટે કેટલાક નિયમોની આવશ્યકતા રહે છે. પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે જેમ કેટલાક નિયમો જરૂરી છે, જેમ સમાજને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પણ કેટલાક નિયમોની જરૂર છે, તેમ પોતાનાં મન અને આત્માને સ્વસ્થ રાખવા માટે પણ નિયમોની

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

જરૂર છે.

આપણે ત્યાં પ્રાચીન સમયથી 'યમ' અને 'નિયમ' એવા બે શબ્દો વપરાતા આવ્યા છે. વ્યવહારમાં પરસ્પરની અનુકૂળતા માટે વ્યક્તિ, સમાજ કે રાજ્ય દ્વારા નક્કી થયેલાં નિયંત્રણોને 'નિયમ' કહી શકાય. કેટલાંક નિયમો, નિયંત્રણો કાયદાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને તેનું ઉલ્લંઘન કરનારને શિક્ષા થાય છે.

માણસ સ્વેચ્છાએ પોતાના જીવનને માટે કેટલાંક નિયંત્રણો સ્વીકારી લે તેને 'યમ' કહેવામાં આવે છે, મનુષ્યનું જીવન જેટલું યમપ્રધાન તેટલા નિયમો ઓછા કરવા પડે. 'The best government is that which governs the least' એ યમપ્રધાન સમાજમાં શક્ય છે; પરંતુ મનુષ્યનું જીવન જેમ વધુ યમરહિત તેમ કુટુંબ, જ્ઞાતિ, સમાજ કે રાજ્યને વધુ નિયમો ઘડવા પડે. જેમ નિયમો અને કાયદાઓ વધારે કરવા પડે તેમ સમાજમાં તેના ઉલ્લંઘનનું અને સરવાળે દંભ, અપ્રામાણિકતા અને કુટિલતાનું પ્રમાણ વધે અને એની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા ઉત્તરોત્તર વધતી ચાલે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉપભોગ-પ્રધાન નહિ, પરંતુ સંયમ-પ્રધાન રહી છે. ઈશાવાસ્યકથિત तेन त्यक्तेन भुंजीथा। એ એનો મંત્ર છે. ત્યાગ અને સંયમ ઉપર દુનિયાના બધા જ ધર્મોમાં ઓછોવત્તો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, પરંતુ સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ કરતાં પૌરસ્ત્ય સંસ્કૃતિમાં ત્યાગ અને સંયમનો મહિમા વિશેષ છે.

સ્થૂલ ઇન્દ્રિયો દ્વારા ભોગવાતા ભૌતિક સુખમાં જ એકંદરે મોટા ભાગનાં મનુષ્યો રચ્યાંપચ્યાં રહે છે. સારું કમાવું, સારું ખાવુંપીવું, સુંદર વસ્ત્રો પરિધાન કરવાં, સરસ સજાવેલા ઘરમાં રહેવું, ખૂબ હરવું-ફરવું, મહેફિલોની મોજ માણવી, સ્વજનો, મિત્રો, સંબંધીઓ સાથે મળીને વ્યવહારના પ્રસંગો ઊજવવા ઇત્યાદિમાં જ જીવનનું પરમ ધ્યેય સમાપ્ત થઈ જતું હોય એવું અનેક લોકોના જીવનમાં જોવા મળે છે. પરંતુ ઇન્દ્રિયાર્થ પદાર્થ દ્વારા મળતું સુખ સ્થૂલ અને ક્ષણિક છે, બલ્કે સુખાભાસ છે, એવી પ્રતીતિ થાય અને ત્યાગ અને સંયમમાં રહેલું સુખ વધુ ચડિયાતું છે એવો જેને ઊંડો અનુભવ થયો હોય તે જ એ પ્રકારના સુખનું સાચું મૂલ્ય સમજી શકે.

સંયમ એટલે સમ્યક્ યમ. અર્થાત્ રસ અને રુચિપૂર્વક સાચી શ્રદ્ધા સાથે ઉચ્ચતર ધ્યેય માટે સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલું નિયંત્રણ. સંયમ એટલે સમ્યક્ યમનું

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

પાલન કરવું અથવા યમનું સમ્યક્ પ્રકારે પાલન કરવું. જેમના જીવનમાં સ્વેચ્છાએ હર્ષપૂર્વક સંયમનું થોડું પણ પાલન થતું હશે તે અનુભવથી કહી શકશે કે અસંયમિત જીવન કરતાં સંયમિત જીવન કેટલું બધું ચઢિયાતું છે!

સ્વેચ્છાએ સમજણપૂર્વક ભોગોપભોગનાં સાધનો કે પદાર્થોનો ત્યાગ કરવા રૂપ સંયમનો મહિમા ઘણો મોટો બનાયો છે. સંત-મહાત્માઓના પરિચયથી, સત્સંગથી કે ઉત્તમ ગ્રન્થોના પરિશીલનથી સારાસાર વિવેક આવે છે. જીવનમાં શું ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને શું ત્યાજ્ય છે એ વિશે પરિપક્વ બુદ્ધિ એથી ખીલે છે. સંયમનું પાલન સહજ અને આનંદપૂર્વક થાય તો એમાં કોઈ કષ્ટ લાગતું નથી, પરંતુ માણસ જો જાગ્રત ન રહે તો સંયમમાંથી એની શ્રદ્ધા ઊડી જવાનો સંભવ છે. ક્યારેક આરંભમાં સ્વેચ્છાએ લીધેલા સંયમનું પછીથી પરાણે પાલન કરવું પડે એવું પણ બને છે. ત્યારે સંયમ ન રહેતાં નિગ્રહ અથવા ઇન્દ્રિયદમન થઈ જાય છે.

સંયમનો માર્ગ ઘણો કઠિન છે. શાસ્ત્રકારોએ એને ખાંડાની ધાર પર ચાલવા બરાબર જણાવ્યો છે. સંયમનો માર્ગ રેતીના કોળિયા જેવો નિઃસ્વાદ, લોઢાના ચણા ચાવવા જેવો કઠિન અને ભુજા વડે સમુદ્ર તરવા જેવો દુષ્કર છે. 'ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર'માં ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે :

वालुया कवले चेव निरस्साए उ संजमे।
असिधारागमणं चेव दुक्करं चरिउं तवो।।

जहा भुयाहिं तरिउं दुक्करं रयणायरो।
तहा अणुवसंतेनं दुक्करं दमसागरो।।

ધર્મ કે તત્ત્વજ્ઞાનની અપેક્ષા વગર કેવળ વ્યવહારદૃષ્ટિથી જોઈએ તો પણ મનુષ્યજીવનમાં સુખ અને શાંતિને માટે સંયમની આવશ્યકતા ઘણી મોટી છે. જો બધા જ માણસો અસંયમી બની જાય તો હિંસા, ચોરી, મારામારી, બળાત્કાર, છેતરપિંડી વગેરેનું પ્રમાણ વધી જતાં મનુષ્યજીવનનાં સુખશાંતિ નષ્ટ થઈ જાય છે. એટલા માટે જ જીવનમાં સંયમનો આદર થાય છે, સંયમી સ્ત્રી-પુરુષોના ગુણગાન ગવાય છે. રૂઢિગત ધર્મમાં ન માનનાર કે પોતાની જાતને નાસ્તિક કહેવડાવનાર માણસો પણ અસંયમની નહીં, પરંતુ સંયમની જ પ્રશંસા કરે છે.

મનુષ્ય સંસારમાં સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, ઘર, ધન, મિલકત, નોકરચાકર વગેરેમાં ઘણો જ આસક્ત રહે છે. જીવંત વ્યક્તિઓ અને દૃશ્યમાન સ્થૂલ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

પદાર્થો તરફની તીવ્ર રાગવાળી અભિરુચિ એ ધરાવે છે. વળી મનથી પણ તે ભિન્ન ભિન્ન ઇન્દ્રિયોના મનગમતા વિષયોની કલ્પના કરી રાચે છે, તો વળી ક્યારેક તેના વિપરીત અનુભવોનો ખ્યાલ કરી તે ખેદ, ક્લેશ કે સંતાપ પણ કરે છે. એટલે જીવને સંયમમાં રાખવા માટે સર્વ પ્રથમ ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં રાખવાની આવશ્યકતા ઊભી થાય છે.

ઇન્દ્રિયો તથા મનને સંયમમાં રાખવા માટે ભોગોપભોગના પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાથી અથવા તેમાંથી રસ કે આસક્તિ ખેંચી લેવાથી સંયમ તરફ જીવને વાળી શકાય છે. પરંતુ એ વાળવા માટે શ્રદ્ધા સહિત જ્ઞાનની અપેક્ષા રહે છે. ઇન્દ્રિયાર્થ પદાર્થો તુચ્છ અને અનર્થકારી છે, જીવને સંસારમાં ભમાડનાર છે, એવી આંતર-પ્રતીતિ જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી મન અને ઇન્દ્રિયો એવા પદાર્થો તરફ વારંવાર દોડી જાય છે. વૃત્તિઓનું ક્રમે ક્રમે શુભ ભાવમાં ઊર્ધ્વારોહણ કરવાથી અને ચિત્તમાં ત્યાગ, વૈરાગ્ય, ઉપશમ, દયા, સંસારની ક્ષણિકતા અને અનિત્યતા ઇત્યાદિ ભાવોનું વારંવાર સ્મરણ કરવાથી ચિત્ત તથા ઇન્દ્રિયોની ભૌતિક સુખના પદાર્થોમાંથી નિવૃત્તિ થાય છે.

પરાણે કરેલું દેહદમન બહુ ઇષ્ટ નથી. ક્યારેક તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે. એવા દેહદમનથી મન અને ઇન્દ્રિયો બમણા વેગથી ભોગોપભોગ માટે લલચાય છે. આમ છતાં ઇન્દ્રિયદમન અને મનોનિગ્રહનો શાસ્ત્રકારોએ સર્વથા નિષેધ કર્યો નથી. કેટલાક જીવો એવા હોય છે કે જેઓ એક વખત ઇન્દ્રિયદમન કે મનોનિગ્રહ કરીને સંયમ તરફ વળે તો પછી તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ ઉલ્લાસપૂર્વક શ્રદ્ધાસહિત સંયમમાં રહે છે. બાલજીવોને માટે આ વિશેષ સાચું છે. શિક્ષાના ભયથી માણસ પ્રામાણિક રહે કે ફાંસીની સજાના ભયથી માણસ ખૂન કરતો અટકે તો પણ તે વ્યક્તિ તથા સમાજને માટે ઇષ્ટ જ છે. એક વખત ભયથી અટકેલો માણસ સમય જતાં સમજણથી પણ અટકતો થઈ જાય. જેમ શાળાનાં બાળકો માટે ફરજિયાત શિસ્તપાલન અંતે ઉપકારક નીવડે છે તેમ બાલજીવોને માટે ઇન્દ્રિયદમન ઉપકારક નીવડે એ અસંભવિત નથી.

સર્વ ઇન્દ્રિયો અને મન ઉપર વિજય મેળવવાથી જીવ સંયમમાં આવી જાય છે. ઇન્દ્રિયોમાં પણ સ્વાદેન્દ્રિય એટલે કે જિહ્વા ઉપર વિજય મેળવવો ઘણો કઠિન મનાયો છે. આંખ, નાક, કાન, જીભ અને સ્પર્શ એ પાંચ ઇન્દ્રિયોમાં રસેન્દ્રિય એવી જીભ ઉપર, સ્વાદ તથા વાચાની દૃષ્ટિએ, વિજય મેળવવાનું પ્રમાણમાં દુષ્કર છે અને અનુભવની વાત છે. જીભ ઉપરાંત સ્પર્શેન્દ્રિય, ઉપસ્થ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ઇન્દ્રિય ઉપર સંયમ ધરાવવાનું પણ એટલું જ કઠિન શાસ્ત્રકારોએ દર્શાવ્યું છે. કામભોગની લાલસા જીવને વારંવાર થયા કરે છે. તીવ્ર મનોબળ ન હોય તો જીવને અસંયમમાં તે ઘસડી જાય છે. જે માણસ જિહ્‌વાને વશ કરી શકે છે, સ્વાદ કે રસ ઉપર વિજય મેળવે છે તે માણસ ક્રમે ક્રમે ઉપસ્થ સહિત બધી ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવે છે.

ઇન્દ્રિયો ઉપર સંયમ મેળવ્યા પછી ચિત્ત પરનો સંયમ સરળ બને છે. કેટલીક વ્યક્તિઓની બાબતમાં ચિત્તના સંયમ પછી ઇન્દ્રિયો પરનો સંયમ સરળ બને છે. પહેલાં ઇન્દ્રિયો ઉપરનો સંયમ કે પહેલાં ચિત્ત ઉપરનો સંયમ ? એ વિવાદમાં એકાન્તે કોઈ નિયમ નથી, કારણ કે ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારો પરસ્પરાવલંબી, વ્યાપક, ગહન અને અકળ હોય છે. દરેકે પોતાના અનુભવ અને શક્તિને આધારે પોતાનો નિયમ ઘડવાનો હોય છે.

ક્યારેક નિમિત્ત મળતાં ક્રોધાદિ કષાયો ચિત્તમાં ઊઠે છે. તેવે પ્રસંગે જીવ તેને વશ બની જાય છે. ક્યારેક જ્ઞાન કે સમજણ હોવા છતાં પણ પ્રસંગવશાત્ પ્રમાદથી ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ કષાયોને વશ બની જવાય છે. કષાયો પાપરૂપ છે એમ સમજી તરત મિચ્છામિ દુક્કડમ્ કરી લઈને પોતાના ચિત્તને આત્મચિંતનમાં, પરમાત્માના ધ્યાનમાં અથવા વૈરાગ્યની ભાવનાઓમાં જોડી દેવું જોઈએ. શાસ્ત્રકારોએ ઉપમા આપી છે કે જે સરોવરનું જળ નિર્મળ અને પારદર્શક હોય છે તેમાં હિંસક જળચરો રહેતાં નથી. તેવી રીતે માણસ જો પોતાના હૃદયને નિર્મળ અને પારદર્શક બનાવે તો તેમાં ક્રોધાદિ કષાયોરૂપી હિંસક જળચરો રહી શકે નહિ.

ક્રોધાદિ કષાયોને બધા માણસો એક દિવસમાં નિર્મૂળ કરી શકતા નથી. શુભ ભાવનાઓનું વારંવાર ભાવન-સેવન કરવાથી, શુભ ધ્યાનમાં ચિત્તને વખતોવખત પરોવવાથી સંયમનો મહાવરો થતો જાય છે અને એ રીતે કષાય ઉપર ક્રમેક્રમે વિજય મેળવી શકાય છે.

ક્ષમાના ભાવ દ્વારા ક્રોધને, માર્દવ અથવા વિનમ્રતાના ભાવ દ્વારા માયાને અને સંતોષ દ્વારા લોભને જીતી શકાય છે. જે માણસ કષાયોને મંદ પાડતો નથી, પરંતુ તેને વધવા દે છે તે માણસના કષાયો અનંતાનુબંધી બનતા જાય છે, અને સમય જતાં તેને મિથ્યાત્વમાં ઘસડી જાય છે.

સમિતિ, ગુપ્તિ, વ્રત, તપ, ચારિત્ર્ય, વિરતિ, વૈરાગ્ય, નિગ્રહ, સંયમ વગેરે શબ્દો વિશાળ અર્થમાં એકબીજાના પર્યાય જેવા ગણાય છે, તો પણ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

દરેકની વિશિષ્ટ પારિભાષિક અર્થચ્છાયા છે. ઉદાહરણ તરીકે મૌનને વાણી ઉપરના સંયમ તરીકે કોઈ ઓળખાવી શકે, પરંતુ વસ્તુતઃ તેનો વચનગુપ્તિમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. શરીરની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ ન કરવી તેને કાયા ઉપરના સંયમ તરીકે ઓળખાવી શકાય, પરંતુ વસ્તુતઃ તેનો સમાવેશ ઈર્યા સમિતિમાં થઈ જાય છે. જીવોની હિંસા ન કરવી તેને કોઈ સંયમ તરીકે ઓળખાવી શકે, પરંતુ વસ્તુતઃ તેનો સમાવેશ ચારિત્ર્યમાં થઈ જાય છે. પાંચ સમિતિ ધારણ કર્યા વગર અણુવ્રત કે મહાવ્રત ધારણ કર્યાં હો તો તેને માત્ર વિરતિ કહેવામાં આવે છે. પાંચ સમિતિ સહિત અણુવ્રત કે મહાવ્રત ધારણ કરવામાં આવ્યાં હોય તો તેને સંયમ કહેવામાં આવે છે. આમ, બીજા કેટલાક પર્યાયો કરતાં 'સંયમ' શબ્દ વધુ મહત્ત્વનો અને ગહન અર્થવાળો છે.

સંયમના પ્રકાર જુદી જુદી દૃષ્ટિએ જુદા જુદા ગણવામાં આવે છે. મન, વચન અને કાયાને લક્ષમાં રાખી સંયમના મનઃસંયમ, વચનસંયમ અને કાયસંયમ એમ ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર ગણાવાય છે. કેટલાક આ ત્રણ પ્રકારની સાથે 'ઉપકરણ સંયમ'ને ઉમેરીને સંયમના ચાર પ્રકાર દર્શાવે છે.

સંયમ (અથવા ચારિત્ર)ના 'સ્થાનાંગ સૂત્ર'માં પાંચ પ્રકાર દર્શાવ્યા છે : (૧) સામાયિક સંયમ, (૨) છેદોપદસ્થાનીય સંયમ, (૩) પરિહાર-વિશુદ્ધિ સંયમ, (૪) સૂક્ષ્મ સંપરાય સંયમ અને (૫) યથાખ્યાત સંયમ.

સંયમના ઉપર્યુક્ત જુદા પ્રકારોને સમાવી લેવા સાથે ચાર કષાયો, ઇન્દ્રિય અનુસાર જીવના જુદા જુદા ભેદો તથા અજીવ તત્ત્વને લક્ષમાં રાખી સંયમના ૧૭ પ્રકાર પણ બતાવવામાં આવ્યા છે.

સંયમ એટલે જીવન જીવવાની કળા. સંયમ એટલે જીવનનો મહામંત્ર. સંયમ એટલે આશ્રવનો નિરોધ. સંયમ એટલે ઇન્દ્રિયો અને ચિત્ત ઉપર વિજય મેળવી આત્મામાં લીન થવાનું અમોઘ સાધન.

'આચારાંગ નિર્યુક્તિ'માં કહ્યું છે કે સંસારનો સાર ધર્મ છે; ધર્મનો સાર જ્ઞાન છે; જ્ઞાનનો સારા સંયમ છે અને સંયમનો સાર નિર્વાણ છે.

लोगस्स सारं धम्मो, धम्मं च नाणसारयं बिंति।
नाणं संजमसारं, संजमसारं च निव्वाणं।

એટલા માટ જ ભગવાન મહાવીરે ઉત્કૃષ્ટ ધર્મમંગલમાં અહિંસા અને તપથી સાથે સંયમનો પણ સમાવેશ કર્યો છે :

धम्मो मंगलमुक्किट्ठं अहिंसा संजमो तवो।

❒

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org