સ્વાધ્યાય

મનુષ્યની પાસે વાણી, ભાષા અને સાહિત્ય ન હોત તો મનુષ્યનું જીવન પશુજીવન જેવું જ રહ્યું હોત. મનુષ્ય પાસે વિકસિત મન અને વાચા છે અને તેથી તે પોતાના વિચારોને અને અનુભવોને સારી રીતે વ્યક્ત કરી શકે છે. અલબત્ત, કેટલાક અનુભવો ઇન્દ્રિયાતીત હોવાથી ભાષામાં તે યથાતથ રજૂ કરી શકાતા નથી. ભાષાનું માધ્યમ તે માટે અપૂર્ણ છે એવી ત્યારે પ્રતીતિ થાય છે. વિકસિત વાણી અને ભાષા દ્વારા માનવજાત પોતાનાં વિચારો, અનુભવો, સંવેદનો, કલ્પનાઓ, એષણાઓ વ્યક્ત કરી શકે છે અને બીજામાં સંક્રાન્ત કરી શકે છે એટલે કે બીજાના ચિત્ત સુધી પહોંચાડી શકે છે. મનુષ્યજીવનને સારું બનાવવા માટે શું ઉપયોગી છે અને શું નિરુપયોગી છે તેની સમજણ એટલે કે સારાસારવિવેક ભાષા વડે મનુષ્ય દર્શાવી શકે છે. લિપિની શોધ પછી ભાષાના માધ્યમ દ્વારા સાહિત્યનું સવિશેષ નિર્માણ થતું રહ્યું છે, અને એક વ્યક્તિએ રચેલું સાહિત્ય સ્થળ અને કાળની મર્યાદા ઓળંગીને અન્ય સ્થળે, અન્ય કાળમાં, અન્ય વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જઈ શકે છે. જ્યારે લિપિ નહોતી ત્યારે, ભલે મર્યાદિત પ્રમાણમાં, પણ આવું સાહિત્ય શ્રવણપરંપરાથી, એક વ્યક્તિ પાસેથી સાંભળીને બીજી વ્યક્તિ પાસે, એક પેઢી પાસેથી સાંભળીને બીજી પેઢી પાસે પહોંચી શકતું હતું. એટલા માટે એ સાહિત્યને શ્રુત સાહિત્ય આપણે કહીએ છીએ. આજે 'શ્રુત સાહિત્ય' અથવા 'શ્રુતજ્ઞાન' જેવા શબ્દો શબ્દના માધ્યમ દ્વારા પ્રાપ્ત એવા તમામ સાહિત્ય માટે વપરાવા લાગ્યા છે.

જે કોઈ વ્યક્તિમાં ભાષાની અભિવ્યક્તિની જરા સરખી પણ શક્તિ હોય છે તે કંઈક વિશિષ્ટ બોલવા કે લખવા પ્રેરાય છે, પરંતુ જેટલું બોલાયું અને લખાયું તેટલું બધું જ કાયમને માટે સંગ્રહી રાખવાની પાત્રતાવાળું હોતું નથી. સમય અને સંદર્ભ બદલાતાં કેટલુંયે સાહિત્ય જુનવાણી થઈ જાય છે અને પોતપોતાનું આયુષ્ય પૂર્ણ કરી કાળના ગર્તમાં વિલીન થઈ જાય છે.

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

માનવજાતને સર્જાતા સારાનરસા તમામ સાહિત્યનો ભાર વહન કરવાનું પરવડે એવું નથી. જે સાહિત્ય પોતાના જીવનમાં કામ લાગ્યું છે અને ભવિષ્યમાં અનેક લોકોને કામ લાગશે એવી પ્રતીતિ થાય તો જ માનવજાત તે સાહિત્યને બીજી-ત્રીજી પેઢી સુધી આગળ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ કરતી રહે છે. કેટલુંક સાહિત્ય એકાદ યુગ જેટલું જીવંત રહે છે, તો કેટલુંક સાહિત્ય હજારો વર્ષ સુધી જીવંત રહે છે. માનવજાત પોતાના સ્વાર્થને ખાતર આવા ચિરંતન સાહિત્યને જીવની જેમ સાચવે છે. વેદો-ઉપનિષદો, આગમો-ત્રિપિટકો, કે રામાયણ-મહાભારત જેવાં મહાકાવ્યોનું સાહિત્ય આજ દિવસ સુધી સચવાઈ રહ્યું છે. તે નષ્ટ થઈ જાય તો કંઈ વાંધો નથી એવો પ્રમાદ આજ દિવસ સુધી માનવજાતે સેવ્યો નથી અને સેવશે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે.

અર્થશાસ્ત્ર, રાજ્યશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, ભૌતિક વિજ્ઞાન વગેરેના કેટલાયે ગ્રંથો પચીસ-પચાસ વર્ષે, નવી નવી શોધ થતાં અને નવી નવી થિયરી પ્રચલિત થતાં કાળગ્રસ્ત બની જાય છે. કેટલુંયે સાહિત્ય વર્તમાન ભૌતિક જીવનને સુખ-સગવડભર્યું, સૌંદર્યમંડિત અને ઉલ્લાસમય કેમ બનાવી શકાય તેના ઉપાયોને લગતું હોય છે. કેટલુંયે સાહિત્ય તત્કાલીન બનતા બનાવો કે પ્રશ્નોની સવિગત માહિતી આપનારું હોય છે. પરંતુ થોડા દિવસમાં જ તે વાસી થઈ જાય છે. ગ્રંથસ્થ થવાને તેની પાત્રતા રહેતી નથી, અને ગ્રંથસ્થ થાય તો પણ તે ઝાઝું સચવાતું નથી. છાપાંઓ, સાપ્તાહિકો અને અન્ય પ્રકારનાં ચોપાનિયાંઓનું ઘણુંખરું સાહિત્ય આ પ્રકારનું હોય છે. તેમાંનાં કેટલાંકનું ઐતિહાસિક દસ્તાવેજી મૂલ્ય કદાચ રહે તો રહે, પરંતુ એકંદરે તો સમય વીતતાં તે નિર્માલ્ય બની જાય છે.

એક ચીની ફિલસૂફને કોઈકે પૂછ્યું, કે 'તમે છાપાં કેમ વાંચતા નથી ?' તેણે કહ્યું, 'છાપાં વાંચવાની મારે કંઈ જરૂર નથી, કારણ કે દુનિયામાં જે કંઈ મહત્ત્વની જાણવા જેવી ઘટનાઓ બને છે તેની માહિતી કોઈક ને કોઈક મારફત મોડી કે વહેલી મને મળી રહે છે. અને ન જાણવા જેવી જે કંઈ ઘટનાઓ વિશેની માહિતી છાપાંઓમાં આવે છે તેની મારે કંઈ જરૂર રહેતી નથી. એટલે છાપાંઓ વાંચવામાં મારો કીમતી સમય હું બગાડવા ઇચ્છતો નથી.' જગતમાં કેટલાયે મહાત્માઓ આ પ્રમાણે છાપાં-ચોપાનિયાં વાંચવામાં પોતાનો સમય નિરર્થક વ્યતીત કરવા ઇચ્છતા નથી હોતા. જેઓ રાજકારણમાં પડેલા હોય છે, જેઓ અમુક પ્રકારના વ્યવસાયમાં પડેલા હોય છે, જેઓ માત્ર

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

વર્તમાનમાં જ જીવવા ઇચ્છતા હોય છે અથવા ગમે તેમ કરીને પોતાનો નિવૃત્ત સમય ભરવા કે પસાર કરવા ઇચ્છતા હોય છે તેઓને છાપાં-ચોપાનિયાં વગર ન ચાલે તે દેખીતું છે, પરંતુ જેઓ આત્માર્થી છે તેઓને માટે છાપાં-ચોપાનિયાંનું કશું જ મૂલ્ય નથી.

આટલા બધા સાહિત્યમાંથી માણસે શું વાંચવું અને શું ન વાંચવું ? કેટલુંક ઉત્તમ સાહિત્ય વાંચવા માટે પણ એક જિંદગી ઓછી પડે. માટે જ માણસે પોતપોતાની પસંદગી કરી લેવાની રહે છે. કહ્યું છે :

अनन्तशास्त्रं बहुला च विद्या
अल्पश्च कालो बहुविघ्नता च।
यत्सारभूतं तदुपासनीयं
हंसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात्।।

શાસ્ત્રો અનંત છે, વિદ્યાઓ ઘણીબધી છે, સમય થોડો છે અને વિઘ્નો ઘણાંબધાં છે. એટલે માણસે હંસની જેમ, પાણીમાંથી દૂધ પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષીરનીર વિવેકબુદ્ધિ વાપરી શાસ્ત્રોમાં અને વિદ્યાઓમાં જે સારભૂત તત્ત્વ હોય તે ગ્રહણ કરીને તેની ઉપાસનામાં લાગી જવું જોઈએ.

આમ, તત્ત્વની વિચારણા કરતું, આત્મોન્નતિના વિવિધ ઉપાયો સૂચવતું, અનેકવિધ પ્રકારની આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ ઉપર પ્રકાશ પાડનારું, અતીન્દ્રિય શક્તિઓનો પરિચય કરાવનારું – એવું એવું સાહિત્ય સુપાત્ર અધિકારી વ્યક્તિને હાથે જો લખાયું હોય અને તેમાં તેમની ઉચ્ચ, પવિત્ર, પ્રભાવક પ્રતિભાનું દર્શન થતું હોય તો તેવું સાહિત્ય માનવજાત દીર્ઘકાળ સુધી સાચવી રાખે છે.

સાહિત્યના આમ મુખ્ય બે પ્રકાર પડે છે : એક મિથ્યાશ્રુત અને બીજું સમ્યક્શ્રુત. જે સાહિત્ય જીવને ભૌતિક મોહદશામાં રાચતો કરી દે, જે એના મિથ્યાત્વને પોષીને એના ભવભ્રમણને વધારી દે તે સાહિત્ય એ મિથ્યાશ્રુત. જે સાહિત્ય જીવને સમ્યગ્દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રનો માર્ગ દર્શાવે, જીવને એ માર્ગ ઉપર આરૂઢ થવા પ્રેરે અને મુક્તિ તરફ લઈ જાય તે સમ્યક્શ્રુત. એકંદરે મિથ્યાશ્રુત કરતાં સમ્યક્શ્રુતની રુચિ ઓછા જીવોને થાય, કારણ કે તેમ થવા માટે પાત્રતાની આવશ્યકતા રહે અને તેવી પાત્રતા દુર્લભ હોય છે.

કોઈ પણ પ્રકારના લખાણનું ચીવટપૂર્વક વાંચન કરવું અને તે વાંચન મનનપૂર્વક વારંવાર કરવું તે અધ્યયન છે. આવું અધ્યયન સમ્યક્શ્રુતનું તેમ

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

મિથ્યાશ્રુતનું પણ હોઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે, વ્યવહારુ શિક્ષણ લેતા શાળા-કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાને અર્થે પોતાના પાઠ્યગ્રંથોનું (મિથ્યાશ્રુતનું) વારંવાર અધ્યયન કરતા હોય છે. તેનો હેતુ અમુક સમય પૂરતો મર્યાદિત રહે છે.

અધ્યયન કરતાં સ્વાધ્યાય શબ્દ અર્થની દૃષ્ટિએ વધુ ચડિયાતો છે. અનેક જ્ઞાની મહાત્માઓએ અધ્યાત્મજ્ઞાનના એક એક પદાર્થ ઉપર વિવધ દૃષ્ટિકોણથી પ્રકાશ પાડ્યો છે, જે કેટલાય જીવોને આત્મિક કલ્યાણની દૃષ્ટિએ ઉપયોગી નીવડે છે. એવા ગ્રંથોનું વારંવાર અધ્યયન સ્વઅર્થે, આત્મકલ્યાણ અર્થે જ્યારે થાય છે ત્યારે તે અધ્યયન સ્વાધ્યાય બને છે. વારંવાર સ્વાધ્યાય કરવાથી જીવને પોતાનામાં રહેલાં સારાસાર તત્ત્વોનો પરિચય થાય છે, હેય અને ઉપાદેય તત્ત્વોની પ્રતીતિ થાય છે અને એથી પ્રેરાઈને પોતાના પુરુષાર્થ વડે યોગ્ય માર્ગદર્શન સહિત પોતાના આત્માને નિર્મળ કરવા તરફ તે વળે છે. સમ્યક્શ્રુતના સ્વાધ્યાયથી આ રીતે સવિશેષ આત્મિક લાભ થાય છે.

'સ્વાધ્યાય' શબ્દની નીચે પ્રમાણે વ્યાખ્યા આપવામાં આવે છે :

(૧) **स्वस्यः आत्मनः अध्ययनम् स्वाध्यायः।**

પોતાનું એટલે કે આત્માનું અધ્યયન તે સ્વાધ્યાય.

(૨) **अध्ययनमध्यायः सु सुन्दरो ध्यायः स्वाध्यायः।**

સુંદર અધ્યયન અર્થાત્ સત્ શાસ્ત્રનું મર્યાદાપૂર્વક અધ્યયન તે સ્વાધ્યાય.

(૩) 'સ્થાનાંગ સૂત્ર'ની ટીકામાં લખ્યું છે:

शोभनं आ-मर्यादया अध्ययनश्रुतस्याधिकमनुसरणं स्वाध्यायः।

વિધિ અનુસાર, મર્યાદા સહિત શ્રુતનું અધ્યયન, કે અનુસરણ તે સ્વાધ્યાય.

(૪) **सुष्ठु आ-मर्यादया अधीयते इति स्वाध्यायः।**

સત્ શાસ્ત્રનું મર્યાદા સહિત અધ્યયન કરવું તેનું નામ સ્વાધ્યાય.

(૫) **स्वाध्यायस्तत्त्वज्ञानस्याध्ययनमध्यापनं स्मरणं च।**

તત્ત્વજ્ઞાન ભણવું, તે ભણાવવું કે તેનું સ્મરણ કરવું તે સ્વાધ્યાય છે.

(૬) **ज्ञानभावनालस्यत्यागः स्वाध्यायः।**

આળસનો ત્યાગ કરી જ્ઞાનની ભાવના કે આરાધના કરવી એ સ્વાધ્યાય છે.

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

(૭) बारसंग जिणक्खादं सज्झायं कथितं बुधैः ।

બાર અંગ જે જિનેશ્વર ભગવાને કહેલાં છે એને પંડિતજન સ્વાધ્યાય કહે છે.

જે અધ્યયનથી આત્મસ્વરૂપની ઉપલબ્ધિનો સંભવ હોય એટલે કે આત્મકલ્યાણનો સંભવ હોય એવા શ્રેષ્ઠ ગ્રંથોના ધ્યાન સહિતના અધ્યયનને સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે.

ગમે તે પ્રકારના ગમે તે ગ્રંથનું વાંચન કરવું એ અધ્યયનનો સામાન્ય અર્થ છે, પરંતુ સ્વ એટલે આત્માને ઉપકારક એવા ગ્રંથોનું અધ્યયન જ સ્વાધ્યાય કહેવાય. છાપાં વાંચવાં, સામાજિક વિષયો, આર્થિક વિષયો કે રાજનૈતિક વિષયોની ચર્ચા કરતાં ચોપાનિયાં વાંચવાં, શૃંગારિક વાર્તાઓ વાંચવી, પ્રણયપ્રવૃત્તિ કે સામાજિક વિષયોની કવિતાઓ વાંચવી ઇત્યાદિ તમામ વાંચન જીવને બહિર્મુખ બનાવનારું છે. જે વાંચન જીવને અંતર્મુખ બનાવે અને એનામાં રહેલી અશુદ્ધિ કે મલિનતાને દૂર કરે એવું વાંચન તે સ્વાધ્યાય. વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો સ્વાધ્યાય. ચિંતાહરણની જડીબુટ્ટી છે. માણસ ગમે તેટલો નિરાશ થયો હોય, ચિંતામાં આવી પડ્યો હોય ત્યારે જો તે સત્ગ્રંથોનું વાચન ચાલુ કરી દે છે તો બધી ચિંતા ભુલાવા લાગે છે. જોકે માણસને સૌપ્રથમ તો સ્વાધ્યાયમાં રસ પડવો જોઈએ. રસ પડે અને તેમાં તલ્લીન બની જાય તો એ આનંદ બ્રહ્માનંદસહોદર જેવો છે. જ્ઞાતા, જ્ઞાન ને જ્ઞેય એ ત્રિપુટીનો એમાં વિલય થાય છે.

કિશોરલાલ મશરૂવાળાએ એક સ્થળે એવું લખ્યું છે કે, 'ગમે તેવા અતિશય નિરાશાજનક સંજોગોમાં હું આવી પડ્યો હોઉં ત્યારે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું વાંચન ચાલુ કરી દઉં છું. એમ કરવાથી થોડી વારમાં જ મારાં ચિંતા અને નિરાશા ચાલ્યાં જાય છે.' લોકમાન્ય ટિળકે ક્યાંક એવું લખ્યું છે કે 'મારા મનપસંદ ધર્મગ્રન્થો સ્વાધ્યાય માટે મને પાસે રાખવા દો, પછી તમે મને નરકમાં મોકલો તો ત્યાં પણ સ્વર્ગ જેટલો આનંદ હું અનુભવીશ.'

માણસ જેમ વધુ ને વધુ સ્વાધ્યાય કરે છે તેમ તેમ તેનું જ્ઞાન અને તેની વાણી સમૃદ્ધ બને છે. આથી એક જ વિષયને વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી વિવિધ રૂપે, વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરવાની કુશળતા એનામાં આવે છે, એને પરિણામે સ્વાધ્યાય કરનાર વ્યક્તિની વક્તૃત્વકલા ખીલે છે. ની વક્તૃત્વકલામાં

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

આડંબર કે દંભ હોતાં કે રહેતાં નથી. પોતે કરેલો સ્વાધ્યાય જીવનમાં પરિણમવાને કારણે સાચો સ્વાધ્યાય કરનારાઓનાં મુખમાંથી નીકળતાં વચનો પ્રભાવશાળી હોય છે. લોકો ઉપર એની તરત અસર થાય છે. એમની વાણીમાં અનુકંપા, માધુર્ય, ઋજુતા, નિર્મળતા, વાત્સલ્ય, સરળતા વગેરે ગુણો રહેલા હોય છે.

જૈન ધર્મની દૃષ્ટિએ આવો સ્વાધ્યાય એ આભ્યંતર તપનો એક પ્રકાર છે. જૈન ધર્મમાં છ પ્રકારનાં બાહ્ય અને છ પ્રકારનાં આભ્યંતર તપ બતાવવામાં આવ્યાં છે. એમાં આભ્યંતર તપ આ પ્રમાણે છે : (૧) પ્રાયશ્ચિત્ત, (૨) વિનય, (૩) વૈયાવચ્ચ, (૪) સ્વાધ્યાય, (૫) ધ્યાન, (૬) કાઉસગ્ગ.

દિગંબરાચાર્ય અમિતગતિએ કહ્યું છે :

नियम्यते येन मनोऽतिचञ्चलं
विलीयते येन पुरार्जितं रजः।
विहीयते येन भवाश्रवोऽखिलः
स्वधीयते तज्जिनवाक्यमर्चितं।।

જેના વડે અત્યંત ચંચળ એવું મન વશ થાય છે, જેના વડે પૂર્વે ઉપાર્જિત કરેલાં કર્મોરૂપી રજ નાશ પામે છે, જેનાથી સંસાર વધારનાર બધાં જ કર્મનો આશ્રવ રોકાઈ જાય છે, તે જિનેન્દ્રદેવની વાણીના સ્વાધ્યાયને 'સ્વાધ્યાય' નામનું તપ કહે છે.

હિન્દુ ધર્મમાં પણ સ્વાધ્યાયને વાણીના તપ તરીકે ઓળખાવ્યું છે. ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે :

स्वाध्यायाभ्यासनं चैव वाङ्मय तप उच्यते।

સ્વાધ્યાયથી માણસની વાણી યથાર્થ શબ્દને પકડે છે અને યથાર્થ અર્થને વ્યક્ત કરવાનું શીખે છે. સ્વાધ્યાયથી વાણી વધારે નિર્મળ થાય છે. સ્વાધ્યાય એટલા માટે મુખમંડન જેવો બની રહે છે. વારંવાર સ્વાધ્યાય કરવાના પરિણામે અને તે સ્વાધ્યાયનું રહસ્ય જીવનમાં ઊતરવાને પરિણામે સ્વાધ્યાય કરનાર વ્યક્તિનાં વચનો અમોઘ બને છે.

સાધુઓ માટે પ્રતિલેખન, પ્રતિક્રમણ, વૈયાવૃત્યાકરણ અને ધ્યાન એ જેમ રોજનાં નિયત કાર્ય છે તેમ સ્વાધ્યાય પણ સાધુઓ માટે રોજનું નિયત કાર્ય છે. સાધુ સવારના ઊઠી પડિલેહણ કરી ગુરુમહારાજને પૂછે છે, 'ગુરુ ભગવંત,

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

મારે હવે શું કરવું જોઈએ ? વૈયાવચ્ચ કે સ્વાધ્યાય ? તે માટે આજ્ઞા આપશોજી.' એવે વખતે ગુરુ જે પ્રમાણે આજ્ઞા આપે તે પ્રમાણે શિષ્ય હર્ષપૂર્વક કરે છે.

સાધુઓએ દિવસનો પ્રથમ પ્રહર સ્વાધ્યાયમાં વિતાવવો જોઈએ. બીજો પ્રહર ધ્યાનમાં. 'ઉત્તરાધ્યયન'માં કહ્યું છે : 'पढमं पोरिसि सज्जायं, वीयझाणं झयायइ ।'

સાધુએ ત્રીજા પ્રહરે ભિક્ષા અને ચોથા પ્રહરે ફરી સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ.

રાત્રે સાધુએ પ્રથમ પ્રહરે સ્વાધ્યાય, બીજા પ્રહરે ધ્યાન, ત્રીજા પ્રહરે નિદ્રા અને ચોથા પ્રહરે સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ. આમ દિવસરાત મળીને સાધુઓએ રોજ ચાર વાર સ્વાધ્યાય કરવાનું વિધાન છે. ગુરુ ગૌતમસ્વામી એ પ્રમાણે ચાર વખત સ્વાધ્યાય કરવાના કાર્યમાં સદાય અપ્રમત્ત રહેતા.

સાધુ સવાર અને સાંજ પ્રતિક્રમણ કરે છે ત્યારે દિવસ કે રાત્રિ દરમિયાન જો સ્વાધ્યાય ન કર્યો હોય તો તે માટે ક્ષમા માંગે છે, તેનું પ્રતિક્રમણ કરે છે :

'આવશ્યક સૂત્ર'માં કહ્યું છે :

पडिक्कमाणि चाउक्कालं सज्जाजस्य अकरणयाए।

[ચારે કાળ મેં સ્વાધ્યાય નથી કર્યો તેના માટે હું પ્રતિક્રમણ કરું છું.]

'દશવૈકાલિક સૂત્ર'માં કહ્યું છે :

सज्जायसज्जाणरयस्स ताइणो,
अपावभावस्स तवे रयस्स।
विसुज्जइ जंसि मलं पूरे कडं,
समीरियं रुप्पमलं व जोइणो।।

જેવી રીતે અગ્નિમાં તપાવવાથી ચાંદી-સોનાનો મેલ નષ્ટ થઈ જાય છે તેવી રીતે સ્વાધ્યાય અને સદ્ધ્યાનમાં લીન તથા શુદ્ધ અંતઃકરણવાળા અને તપમાં અનુરક્ત એવા સાધુઓ, પૂર્વનાં કરેલાં કર્મોનો મેલ નષ્ટ થતાં વિશુદ્ધ થાય છે.

'મૂલાચાર'માં કહ્યું છે :

सज्जायं कुव्वंतो, पंचेंदियसंवुडो तिगुत्तो य।
हवदि य एगग्गमणो, विणएण समाहिओ भिक्खू।।

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

પંચેન્દ્રિયોમાં સંયમવાળા, ત્રણ ગુપ્તિને ધારણ કરવાવાળા તથા વિનયસમાધિયુક્ત મુનિ સ્વાધ્યાય કરતાં એકાગ્રચિત્તવાળા બની જાય છે.

દિવસ દરમ્યાન બધો સમય સ્વાધ્યાય થઈ શકતો નથી. એટલે સ્વાધ્યાયની સાથે ધ્યાન અને જપને જોડવામાં આવ્યાં છે. એટલા માટે 'શ્રાદ્ધવિધિ'માં કહ્યું છે :

जपश्रान्तो विशेद ध्यानं, ध्यानश्रान्तो विशेज्जपम्।
द्वाभ्यां श्रान्तः पठेत् स्तोत्रमित्येवं गुरुभिस्मृतम्।।

જપથી શ્રાન્ત થનારે – થાકી જનારે ધ્યાન ધરવું જોઈએ. ધ્યાનનો થાક લાગતાં ફરી જપ કરવો જોઈએ. જપ અને ધ્યાન બંનેનો થાક લાગે ત્યારે સ્તોત્ર વાંચવું જોઈએ (અર્થાત્ સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ) એવું ગુરુ મહારાજે કહ્યું છે.

એ જ પ્રમાણે 'તત્ત્વાનુશાસન'માં લખ્યું છે :

स्वाध्यायाद् ध्यानमध्यास्तां, ध्यानात् स्वाध्यायमामनेत्।
ध्यान स्वाध्यायसंध्या, परमात्मा प्रकाशते।। ८१।।
यथाभ्यासेन शास्त्राणि, स्थिराणि सुमहान्त्यपि।
तथाध्यानपिस्थैर्यं, लभतेऽभ्यासवर्तिनाम्।। ८२।।

સ્વાધ્યાય દ્વારા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અને ધ્યાન દ્વારા સ્વાધ્યાયને ચરિતાર્થ કરવો જોઈએ. ધ્યાન અને સ્વાધ્યાય એ બંનેની સંપ્રાપ્તિથી, પોતાનામાં રહેલા પરમાત્મા પ્રકાશિત થાય છે, અર્થાત્ એથી ઉચ્ચ આત્માનુભૂતિ થાય છે.

અભ્યાસથી જેમ શાસ્ત્રો પોતાનામાં સ્થિર થાય છે તેવી રીતે અભ્યાસ કરનારનું ધ્યાન સ્થિર થઈ જાય છે.

સ્વાધ્યાય એ તપનો એક ઉત્તમ પ્રકાર છે. स्वाध्यायसमं तपो नास्ति એમ કહેવાય છે. કર્મની નિર્જરા કરવામાં તે બહુ ઉપયોગી છે.

'ચંદ્રપ્રજ્ઞપ્તિ'માં કહ્યું છે :

बहुभवे संचियं खलु,
सज्जाएण खणे खवेइ।

અનેક ભવોનાં સંચિત કર્મોનો સ્વાધ્યાય દ્વારા ક્ષણભરમાં ક્ષય કરી શકાય છે. એમાં પણ વિશેષપણે જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો ક્ષય થાય છે.

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

'ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર'માં જણાવ્યા પ્રમાણે –

ભગવાનને પૂછવામાં આવે છે : सज्झाएणं भंते जीवे किं जणयइ? (હે ભગવંત ! સ્વાધ્યાયથી જીવ શું મેળવે છે ?) ભગવાન કહે છે : सज्झाएणं नाणावरणिज्जं कम्मं खवेइ। (સ્વાધ્યાયથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય કર્મ ખપાવે છે.)

સર્વ આચરણનું મૂળ સ્વાધ્યાયમાં રહેલું છે. જેમ જેમ સ્વાધ્યાય વધતો જાય અને શ્રદ્ધાપૂર્વક પરિણમતો જાય તેમ તેમ સ્વાધ્યાય કરનારનું આચરણ વિશેષ શુદ્ધ થતું જાય છે. એટલા માટે સ્વાધ્યાય-તપનો વિશિષ્ટ મહિમા દર્શાવતાં કહેવાયું છે કે તીર્થંકરોએ કહેલા એવા છ અભ્યંતર અને છ બાહ્ય એવા બાર પ્રકારના તપને વિષે સજ્ઝાય સમાન બીજું એકે તપકર્મ હમણાં નથી, અને ભવિષ્યમાં નહિ થાય.

बारसविहम्मि वि ता सब्भिंतरबाहिरे कुसलदिठ्ठे।
न वि अत्थि न वि य होही सज्झायसमं तवोकम्मं।।

સ્વાધ્યાયનું ફળ દર્શાવતાં '(પાતંજલયોગદર્શન'માં કહ્યું છે : स्वाध्यायादिष्टदेवता-संप्रयोगः। (સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.)

વળી, સ્વાધ્યાયનો મહિમા દર્શાવતાં કહેવામાં આવ્યું છે :

स्वाध्यायगुणने यत्नः, सदा कार्यो मनीषिभिः।
कोटिदानादपि श्रेष्ठं, स्वाध्यायस्य फलं यतः।।

[બુદ્ધિમાનોએ હમેશાં સ્વાધ્યાય ગણવામાં યત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે કરોડોનાં દાન કરતાં પણ સ્વાધ્યાયનું ફળ શ્રેષ્ઠ છે.]

'સર્વાર્થસિદ્ધિ'માં સ્વાધ્યાય-તપનો મહિમા દર્શાવતાં કહ્યું છે :

प्रज्ञातिशयः प्रशस्ताध्यवसायः परमसंवेगस्तपोवृद्धिंतिचारविशुद्धि-रित्येवमाद्यार्थः।

પ્રજ્ઞામાં અતિશય લાવવા માટે, અધ્યવસાયને પ્રશસ્ત કરવાને માટે, પરમસંવેગને માટે, તપવૃદ્ધિ અને અતિચાર-શુદ્ધિને માટે સ્વાધ્યાય-તપ આવશ્યક છે.

આરાધક મુમુક્ષુ આત્માઓ માટે સ્વાધ્યાયની આવશ્યકતા દર્શાવતાં 'ભગવતી આરાધના'માં કહેવાયું છે :

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

सज्झायं कुव्वंतो पंचिंदियसुंवडो तिगुत्तो य।
हवदि य एयग्गमणो विणएण समाहिदो भिक्खू।।

जह जह सुदमोग्गाहदि अदिसयरसपसरमसुदपुव्व तु।
तह तह पल्हादिज्जदि नवनवसंवेगसड्ढाए।।

आयापायविदण्हू दंसणणाणतवसंजम ढिच्चा।
विहरदि विसुज्झमाणो जावज्जीवं दु णिवकंवो।।

જે સાધુ સ્વાધ્યાય કરે છે તે પાંચ ઇન્દ્રિયોનો સંવર કરે છે, મન વગેરે ગુપ્તિઓને પણ પાળવાવાળો હોય છે અને એકાગ્રચિત્ત બનીને વિનયથી સંયુક્ત થાય છે.

જેમાં અતિશય રસનો પ્રસાર છે અને જે અશ્રુતપૂર્વ છે એવા શ્રુતમાં તે જેમ જેમ અગવાહન કરે છે તેમ તેમ અતિશય નવીન ધર્મશ્રદ્ધાથી સંયુક્ત બનીને પરમ આનંદનો અનુભવ કરે છે.

સ્વાધ્યાયથી પ્રાપ્ત આત્મા વિશુદ્ધિ દ્વારા નિષ્કમ્પ તથા હેયોપાદેયમાં વિચક્ષણ બુદ્ધિથી યાવજ્જીવન રત્નત્રય માર્ગમાં પ્રવર્તે છે.

'ભગવતીસૂત્ર'માં સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે :

सज्जए पंचविहे पणत्ते, तं जहा – वायणा,
पडिपुच्छणा, परियट्टणा, अणुप्पेहा धम्मकहा।

સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર કહ્યા છે – જેમ કે (૧) વાચના, (૨) પૃચ્છમા, (૩) પરિવર્તના (અથવા પરાવર્તના), (૪) અનુપ્રેક્ષા અને (૫) ધર્મકથા.

આ પાંચ પ્રકારમાંથી વાચના, પૃચ્છના અને પરાવર્તના એ ત્રણે પ્રકારને દ્રવ્યશ્રુત કહેવામાં આવે છે અને અનુપ્રેક્ષાને ભાવશ્રુત કહેવામાં આવે છે. તત્ત્વનું રહસ્ય સમજાયા પછી શ્રુતજ્ઞાનનું બીજાઓને દાન દેવા રૂપી પાંચમો પ્રકાર 'ધર્મકથા' ફક્ત ગીતાર્થ સાધુઓ માટે હોય છે.

આ પાંચે પ્રકારનું ક્રમશ: અને વિધિપૂર્વક આસેવન કરવાથી સ્વાધ્યાય સારો થાય છે. માટે કહ્યું છે :

यत्तु खलु वाचनादेरासेवनमत्र भवति विधिपूर्वम्।
धर्मकथान्तं क्रमशस्तत्स्वाध्यायो विनिर्दिष्टः।।

એ સમજાવતાં જયશેખરસૂરિ 'ઉપદેશચિંતામણિ'માં લખે છે :

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

तत्रानधीतस्य सूत्रस्य ग्रहणं वाचना १, ततः संदेहे सति प्रच्छना पृच्छा २, निश्चितस्य सूत्रस्य अविस्मरणार्थं गुणनं परिवर्तना ३, सूत्रवदर्थस्यापि चिंतनमनुप्रेक्षा ४, अभ्यस्तसूत्रार्थस्य परं प्रत्युपदेशदानं धर्मकथेति।

આ પાંચ પ્રકારમાં નહિ અભ્યાસ કરેલા સૂત્રનું જે ગ્રહણ કરવું તે વાચના કહેવાય છે. તેમાં સંદેહ પડતાં જે કંઈ પૂછવું તે પૃચ્છના કહેવાય છે. પછી નિશ્ચય કરેલા સૂત્રને ન ભૂલી જવા માટે ગણવું તે પરિવર્તના કહેવાય છે. સૂત્રની પેઠે અર્થનું પણ ચિંતવન કરવું તે અનુપ્રેક્ષા કહેવાય છે તથા અભ્યાસ કરેલા સૂત્ર તથા અર્થનો બીજાને ઉપદેશ આપવો તે ધર્મકથા કહેવાય છે.

'ઉપદેશકલ્પવલ્લી'માં પણ સ્વાધ્યાયના પ્રકાર નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યા છે :

स्वाध्यायः पञ्चधा ज्ञेयो वाचना प्रच्छना तथा।
परावृत्तिरनुप्रेक्षा, धर्मसम्बन्धिनी कथा।

वाचना तु गुरुपान्तेऽध्ययनं विनयेन यत्।
प्रच्छनाऽधीतशास्त्रान्तर्गतसंशयनिर्णयः।।

परावृत्तिः पुराधीतागमाच्चारः पुनः पुनः ।
तद्विचारस्त्वनुप्रेक्षा, व्याख्या धर्मकथा भवेत्।।

વાચના, પ્રચ્છના (પૃચ્છના), પરાવૃત્તિ, અનુપ્રેક્ષા અને ધર્મ સંબંધી કથા એ પ્રમાણે પાંચ પ્રકારે સ્વાધ્યાય જાણવો.

ગુરુમહારાજ પાસે વિનયપૂર્વક જે ભણવું તે વાચના કહેવાય અને ભણેલાં શાસ્ત્રોની અંદર રહી ગયેલા સંશયોને પૂછી તેનો નિર્ણય કરવો તે પૃચ્છના કહેવાય.

અગાઉ ભણેલાં શાસ્ત્રોનો વારંવાર ઉચ્ચાર કરવો — આવૃત્તિ કરવી તે પરાવૃત્તિ કહેવાય, એ ભણેલાં શાસ્ત્રોની વિચારણા કરવી તે અનુપ્રેક્ષા કહેવાય અને તેનું વ્યાખ્યાન કરવું તે ધર્મકથા કહેવાય.

વાચના વગેરે પ્રકારોના કેટલાક પેટા પ્રકારો પણ દર્શાવવામાં આવે છે, જેમ કે વાચનાના ચાર પ્રકાર છે : (૧) નંદા, (૨) ભદ્રા, (૩) જયા અને (૪) સૌમ્યા. ગુરુ શિષ્યોને અધ્યાપન કરાવતી વખતે અન્ય દર્શનોનો પૂર્વપક્ષ પહેલાં સમજાવી, પછી તેનું નિરાકરણ કરી, પોતાનો પક્ષ સમજાવે તેવી વાચનાને નંદા કહેવામાં આવે છે. પૂર્વાપર વિરોધનો પરિહાર કરીને સિદ્ધાંત

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

કે તેમાં રહેલા તત્ત્વની વ્યાખ્યા કરવામાં આવે તે ભદ્રા વાચના છે. પૂર્વાપર વિરોધની આવશ્યકતા રહિત સિદ્ધાંતોના અર્થનું કથન કરવામાં આવે તે જયા વાચના છે અને ક્યાંક ક્યાંક સ્ખલિત વૃત્તિથી વ્યાખ્યા કરવામાં આવે તે સૌમ્યા વાચના છે.

ગુરુ પાસેથી વાચનાદિ પ્રકારે સ્વાધ્યાય કરતી વખતે પ્રથમ મૂંગાં મૂંગાં શ્રવણ કરી જવું પછી બીજી વાર શ્રવણ કરતી વખતે હોંકારો ભણવો વગેરે વિધિ જૈન શાસ્ત્રગ્રંથોમાં બતાવવામાં આવી છે, અને યોગવિધિ (જોગ)સહિત સ્વાધ્યાયની વિધિ પણ દર્શાવવામાં આવી છે.

કેટલાક લોકો સ્વાધ્યાય કરતા હોય છે, પરંતુ તેમાં તેનું પ્રયોજન જો માત્ર વિદ્વત્તા કે પ્રસિદ્ધિ મેળવવા પૂરતું જ હોય છે તો તેનું આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ ખાસ કશું મૂલ્ય નથી અને તેનું ખાસ કશું ફળ મળતું નથી. શ્રદ્ધારહિત, ભાવરહિત કે રસરહિત કરેલો સ્વાધ્યાય નિરર્થક છે. જ્ઞાનધ્યાન માટે સ્વાધ્યાયની જ્યારે વાત કરવામાં આવે ત્યારે તેમાં શ્રદ્ધા અપેક્ષિત જ હોય છે. તે ન હોય તો 'જ્ઞાનધ્યાન' જેવો શબ્દ જ તે માટે અપ્રસ્તુત બની જાય છે. આત્મપદને માટે હેય અને ઉપાદેય શું શું છે તેનો બોધ કરાવે અને ભેદજ્ઞાનમાં પરિણમે તેવો સ્વાધ્યાય જ જીવને માટે ઉપકારક નીવડે છે. સમ્યક્ત્વ સહિતનો સ્વાધ્યાય જ આત્માર્થીઓને વિશેષ ઉપકારક બને છે, અન્યથા તે માત્ર ભાર વહન કરવાની વેઠ જેવો બની રહે છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે – 'संसारो विदुषां शास्त्रमध्यात्मरहितानां' – જેઓ અધ્યાત્મરહિત છે એવા વિદ્વાનો માટે તો શાસ્ત્ર એ સંસાર છે અને સંસાર એ શાસ્ત્ર છે.

જૈન શાસ્ત્રગ્રંથોમાં સ્વાધ્યાયની વિશિષ્ટ વિધિ દર્શાવવામાં આવી છે. ગમે ત્યારે ગમે તે વાંચવું એ સ્વાધ્યાય નથી. પરંતુ ગુરુ કે વડીલ જ્ઞાની પાસેથી વિનયપૂર્વક જ્ઞાન ગ્રહણ કરવું તે સ્વાધ્યાય છે. એને માટે નિશ્ચિત કાલ, સ્થળ, આજ્ઞા વગેરે દર્શાવવામાં આવ્યાં છે. વળી દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર અને કાળની દૃષ્ટિએ કેટલાક નિષેધ ફરમાવવામાં આવ્યા છે. એવા સ્વાધ્યાયના કાળમાં સ્વાધ્યાય કરી શકાતો નથી. સૂર્યગ્રહણ, ચંદ્રગ્રહણ, પાસે મૃત કલેવર પડ્યું હોય, લોહી વગેરે અશુચિ હોય, આકાશમાં વીજળી થતી હોય વગેરે પ્રકારના અસ્વાધ્યાયનાં દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ હોય ત્યારે સ્વાધ્યાય કરવાથી અસમાધિ, વ્યાધિ, કલહ, ઉપદ્રવ, વિયોગ વગેરે થવાનો સંભવ છે એવી અનુભવોને આધારે માન્યતા થયેલી છે. અલબત્ત એવા અસ્વાધ્યાય કાળમાં વાચના,

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

પૃચ્છના, પરાવર્તનાના પ્રકારનો સ્વાધ્યાય નથી થઈ શકતો, પણ અપવાદરૂપે અનુપ્રેક્ષાના પ્રકારનો સ્વાધ્યાય કેટલાક નિયમો સાથે થઈ શકે છે.

સ્વાધ્યાય શબ્દ ઉપરથી પ્રાકૃતમાં 'સજ્ઝાય' શબ્દ આવેલો છે. સજ્ઝાય શબ્દ વિશિષ્ટ પ્રકારની જૈન સાહિત્યકૃતિઓ માટે પણ વપરાય છે. પ્રાકૃતમાં જેમ સ્તોત્ર, સ્તવન, સજ્ઝાય છે તેમ સ્તવન અને સજ્ઝાય એ બે પ્રકારની લઘુકૃતિઓ ગુજરાતીમાં પણ વિશેષ પ્રચલિત બનેલી છે. સ્તવનમાં તીર્થંકર ભગાવનની સ્તુતિ હોય છે અને સજ્ઝાયમાં આત્મચિંતનના અવલંબન માટે કોઈ મહાપુરુષોનાં ચરિત્ર કે વિવિધ તત્ત્વવિચાર લેવાય છે. ભરતેશ્વર બાહુબલિની સજ્ઝાયમાં પૂર્વે થઈ ગેલાં ભરતેશ્વર, બાહુબલિ, અભયકુમાર, ઢંઢણકુમાર, અર્ણિકાપુત્ર, અતિમુક્તક, મેતાર્યમુનિ, વગેરે સંત મહાત્માઓ તથા બ્રાહ્મી, સુંદરી, સુલસા, ચંદનબાળા, મનોરમા, દમયંતી, રાજિમતી, મૃગાવતી વગેરે મહાસતીઓનું સ્મરણ કરવામાં આવે છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરે કષાયો કે તે સહિત અઢાર પાપસ્થાનકો અથવા સમકિતના સડસઠ બોલ વગેરેની સજ્ઝાયોમાં તે તે વિષય ઉપર ચિંતન થયેલું હોય છે, જેનું ભાવન આત્મવિશુદ્ધિમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. જૈન સજ્ઝાય-સાહિત્ય પણ બહુ સમૃદ્ધ છે. આ સાહિત્યપ્રકાર જૈનોએ વિશિષ્ટ રીતે વિકસાવ્યો છે.

આમ, સ્વાધ્યાયનું મહત્ત્વ ઘણું છે. વારંવાર સ્વાધ્યાય કરવા છતાં એમાં પુનરુક્તિનો કે પુનરાવૃત્તિનો દોષ આવતો નથી, બલકે પુનરુક્તિ સ્વાધ્યાય માટે ઇષ્ટ મનાય છે.

સ્વાધ્યાયનો મહિમા દર્શાવતાં કહેવાયું છે :

उवसमइ किण्हसप्पो जह मंतेण विधिणा पउत्तेण।
तह हिदयकिण्हसप्पो सुट्ठवजुत्तेण णाणेण।।

જેવી રીતે વિધિથી પ્રયુક્ત મંત્ર દ્વારા કૃષ્ણસર્પ શાંત થઈ જાય છે તેવી રીતે સપ્રયુક્ત જ્ઞાનથી મનરૂપી કાળો સાપ શાંત થઈ જાય છે.

વળી 'ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર'માં કહ્યું છે :

जहा सुई ससुत्ता पडिया वि न विणस्सइ।
तहा जीवे ससुत्ते संसारे न विणस्सइ।।

જેવી રીતે સૂત્ર (દોરાથી યુક્ત) સોઈ પડી જવાથી પણ વિનિષ્ટ (ગુમ) નથી થતી એવી રીતે સસૂત્ર (શ્રુતસંપન્ન) જીવ સંસારમાં ગુમ નથી થતો.

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

આ રીતે સાચો સ્વાધ્યાય જીવને પરંપરાએ સંસારમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. 'ભગવતીસૂત્ર'માં કહ્યું છે :

सवणे नाणे य विन्नाणे, पच्चक्खाणे य संजमे।
अणण्टए तव चेव, वादाणे अकिरिया सिद्धि।।

સાધુની સંગતિથી ધર્મશ્રવણ સાંપડે છે. ધર્મશ્રવણથી તત્ત્વજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાનથી વિજ્ઞાન (વિશિષ્ટ તત્ત્વબોધ), વિજ્ઞાનથી પ્રત્યાખ્યાન (સાંસારિક પદાર્થોની વિરક્તિ અને તે માટેના નિયમો), પ્રત્યાખ્યાનથી સંયમ, સંયમથી અનાશ્રવ (નવાં કર્મોનો અભાવ), અનાશ્રવથી તપ, તપથી વ્યવદાન (પૂર્વબદ્ધ કર્મોનો નાશ), વ્યવદાનથી અકર્મતા (કર્મરહિતતા – નિષ્કર્મતા) અને નિષ્કર્મતાથી સિદ્ધિ (મુક્તિ) પ્રાપ્ત થાય છે.

એટલા માટે જ 'તૈત્તિરીયોપનિષદ'માં કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે મુક્તિલક્ષી આત્માઓએ સ્વાધ્યાયની બાબતમાં પ્રમાદ ન કરવો જોઈએ.

स्वाध्यायान्मा प्रमदः।

❐

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