

संयमः खलु जीवनम्

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

जीवन की दिशा बदलने वाला, जीवन को नवीन मार्ग प्रदान करने वाला, मानव मात्र के लिए उपयोगी सूत्र है— संयम। संयम जीवन के हर क्षेत्र में उपयोगी है। सभी राष्ट्र को धारण कर लें तो कोरोना जैसी महामारी से हम मुक्त हो सकते हैं। लोगों को सलाह दी जाती है कि वे अपने घरों में रहें। आवश्यकता होने पर ही बाहर निकलें। एक-दूसरे के सम्पर्क में न आवें। इस संयम को बरतने से हम भयंकर से भयंकर महामारी से बच सकते हैं। सभी प्राणियों के प्रति हमें अहिंसा का भाव रखना चाहिए। अहिंसा का भाव संयम की शिक्षा देता है। संयम का पाठ हमें जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में लागू करना चाहिए। भोजन करने में संयम, धनार्जन में संयम, आवश्यकताओं का संयम, इन्द्रिय संयम जीवन के लिए बहुत ही उपयोगी हैं।

संयम ही जीवन है। संयम का अर्थ है नियन्त्रण करना। मन वाणी और शरीर पर नियन्त्रण करना संयम कहलाता है। संयम जीवन का बहुत बड़ा सूत्र है। सभी प्राणियों के प्रति दया भाव रखना संयम है। कहा भी गया है सर्व भूतेषु संयमः अहिंसा। अर्थात् सभी प्राणियों पर संयम भाव रखना अहिंसा कहलाता है। भगवान् महावीर ने अहिंसा का उपदेश दिया। उन्होंने अपने सम्पूर्ण जीवन में अहिंसा का पालन किया। मन, वाणी और शरीर पर नियन्त्रण रखा। जैन दर्शन में मन को पापकारी प्रवृत्तियों से बचाने के लिए गुप्ति का विधान है। गुप्ति भी संयम ही है। इसमें आत्मा को पापकारी प्रवृत्तियों से बचाया जाता है। जिससे संसार के कारणों से आत्मा का गोपन अर्थात् आत्मा की रक्षा होती है वह संयम है।

संयम का शाब्दिक अर्थ है— सुरक्षा। मन, वचन, काय को सावद्य क्रियाओं से रोकना संयम है। मानव को लौकिक विषयों की इच्छा न करके रत्नत्रय—स्वरूप आत्मा को रत्नत्रय के प्रतिपक्षी मिथ्यादर्शन, मिथ्याज्ञान और मिथ्या चारित्र से बचाने के लिए पापयोगों का निग्रह करना चाहिए। मन, वचन और काय संयम से मानव अपने लक्ष्य तक पहुंच सकता है। संरम्भ, समारम्भ और आरम्भ में प्रवृत्त हुए मन के व्यापार को रोकना मन का संयम है। किसी को मारने की इच्छा करना संरम्भ है। मारने के साधनों पर विचार करना समारम्भ है और मारने

की क्रिया को प्रारम्भ करने का विचार करना आरम्भ है। इन तीनों को रोकना आवश्यक है। हिंसादि कार्यों से निवृत्त होना काय संयम है।

कायोत्सर्ग अर्थात् शरीर की अपवित्रता, असारता और आपत्ति में निमित्तपना जानकर उससे ममत्व न करना काय संयम है। इन्द्रियों पर निरोध करना भी संयम है। जब इन्द्रियों पर नियन्त्रण किया जाता है तो विषयों से इन्द्रियों को हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाता है। यह क्रिया अभ्यास के द्वारा सम्पन्न होती है। चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा और स्पर्श ये पांच इन्द्रियां हैं अर्थात् मतिज्ञानावरण के क्षयोपशम की शक्ति का नाम इन्द्रिय है। इन्द्रियों को अपने-अपने विषयों की प्रवृत्ति से रोकना इन्द्रिय संयम है। जिस प्रकार से उन्मार्गगामी घोड़ों को लगाम के द्वारा निग्रह किया जाता है वैसे ही तत्त्वज्ञान की भावना के द्वारा इन्द्रियरूपी घोड़ों को विषयरूपी उन्मार्ग से हटाया जाता है।

जो साधक विषयों से इन्द्रियों को विमुख नहीं करता, इन्द्रियां उसके तेज को नष्ट कर देती हैं। हाथी बनावटी हथिनी के शरीर को स्पर्श करने के लिए दौड़ता है और पकड़ लिया जाता है। इसी प्रकार मछली बडिश के मांस को चखने के लोभ से प्राण खो देती है। भ्रमर घ्राणेन्द्रिय के विषय से सताया हुआ संकुचित हुये कमल में गंध के लोभ से कैद होकर दुःखी होता है। पतंगा दीपक की ओर दौड़कर जल मरता है और हरिन श्रोतेन्द्रिय के विषयवश मधुरध्वनि के वशीभूत हो शिकारी के हाथों मारा जाता है। इससे ज्ञात होता है कि इन्द्रियां दुःखरूप ही हैं। यदि इन्द्रियां दुःख रूप न होती तो विषय की इच्छा भी नहीं होती। देखने का कार्य चक्षु इन्द्रिय के द्वारा होता है। जो देखा जाता है वह रूप है। इसलिए चक्षुइन्द्रिय का विषय रूप है। चेतन-अचेतन पदार्थों के व्यवहार, आकार और वर्ण में राग-द्वेष तथा अभिलाषा का अभाव चक्षुरिन्द्रिय संयम है। चक्षु रूप को ग्रहण करता है। रूप यदि सुन्दर है तो राग का हेतु है और असुन्दर है तो द्वेष का हेतु है। जो साधक उस रूप में राग-द्वेष नहीं रखता है वही वीतराग है।

श्रोतेन्द्रिय के द्वारा ग्राह्य विषय शब्द जो सुनने में अच्छा लगता है राग का हेतु है उसे मनोज्ञ कहा जाता है, और जो द्वेष का हेतु होता है उसे अमनोज्ञ कहा जाता है। जो इन दोनों में सम रहता है वह संयमी है। घ्राणेन्द्रिय के द्वारा गन्ध का ग्रहण होता है। जो व्यक्ति इस पर

नियन्त्रण करता है वह संयम का पालन करता है। जिसके द्वारा स्वाद का अनुभव किया जाता है, वह रसनेन्द्रिय है। जिह्वा से ग्राह्य विषय को रस कहते हैं। जो रस राग का कारण है, उसे मनोज्ञ कहते हैं और जो रस द्वेष का कारण है, उसे अमनोज्ञ कहते हैं। संयमी व्यक्ति रसनेन्द्रिय पर नियन्त्रण करता है। काय के ग्राह्य विषय को स्पर्श कहते हैं। जो स्पर्श मनोज्ञ होता है वह राग का कारण है और जो स्पर्श अमनोज्ञ होता है वह द्वेष का कारण है। जो इन दोनों में सम रहता है वह संयमी कहलाता है। इसी कारण संयम को जीवन का आधार कहा गया है। संयमी व्यक्ति जीवन में आत्मोत्कर्ष को प्राप्त करता है। ऋषियों, महर्षियों, मुनियों ने संयम के द्वारा ही श्रेष्ठता प्राप्त की है।