

૨૪ જૂન, ૨૦૨૦ માટે  
ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલો એક સદ્ગુણ

## સંયમ-નિયમ

માર્ક મેકલોગ્લિન અને અમી બંસલ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

શ્રીગુરુમાઈએ પોતાના જન્મદિવસ, ૨૪ જૂન, ૨૦૨૦ના અવસર પર સિદ્ધયોગ સંઘમ્ને જે સુંદર સદ્ગુણ પ્રદાન કર્યો છે, તે છે, ‘સંયમ-નિયમ’.

આ સંસ્કૃત શબ્દ ગૂઢ છે અને તેમાં અનેક અર્થ સમાહિત છે, જેને કારણે તેનું સીધુંસીધું ભાષાંતર કરવું મુશ્કેલ છે. તેમ છતાં જે મૂળભૂત તત્ત્વોથી આ શબ્દ બન્યો છે, તેની ખોજ કરવાથી, તેના પર મનનચિંતન કરવાથી, આપણે તેમાં સમાહિત શિખામણોને અનાવૃત કરીને તેનું અન્વેષણ કરવાનું આરંભ કરી શકીએ છીએ.

ભારતના ઋષિમુનિઓ અને સંતોએ ‘સંયમ’ અને ‘નિયમ’ — આ બે શબ્દનો વ્યાપકરૂપે પ્રયોગ કર્યો છે અને તેના પર ઉપદેશ પણ આપ્યા છે. આ બંને શબ્દ સંસ્કૃતની મૂળ ધાતુ, ‘યમ્’થી આવ્યા છે, જેનો અર્થ છે ‘ધારણ કરવું,’ ‘મદ્દ કરવી,’ ‘નિયંત્રિત કરવું’ અથવા ‘લગામ ખેંચવી’.

‘યમ્’ ધાતુથી ‘યમ’ શબ્દની રચના થાય છે, જેનો શાબ્દિક અર્થ છે ‘લગામ’ અથવા ‘કાબૂ’ અને તે આત્મ-નિયંત્રણ અને સહનશીલતા દર્શાવે છે. ‘યમ’ ધર્મના દેવતાનું પણ એક નામ છે, તે એ તત્ત્વ છે જે બ્રહ્માંડના સંતુલન અને વ્યવસ્થાને ટકાવી રાખે છે. પ્રકૃતિમાં દરેક વસ્તુ જેમકે સૂર્યનો ઉદય થવો અને અસ્ત થવો, ઋતુઓનું ચક્ર, બધાં પોતપોતાનું કર્તવ્ય નિભાવે છે. તે બધાં પોતાના સહજ ધર્મનું પાલન કરે છે અને આમ કરીને, તે પોતાના મૂળ સ્વભાવ પ્રત્યે પ્રામાણિક રહે છે. આનાથી એ સુનિશ્ચિત થાય છે કે આ ગ્રહ પર સંતુલન જળવાઈ રહે.

સામાન્યરીતે કહીએ તો ‘સંયમ-નિયમ’નો અર્થ છે, આધ્યાત્મિક અનુશાસનનું પાલન કરવું; અને જ્યારે તમે આ અનુશાસનનું પાલન કરો છો ત્યારે તમે ધર્મમાર્ગનું અનુસરણ કરી રહ્યાં છો.

આવો, હવે ‘સંયમ’ અને ‘નિયમ’, આ બંને શબ્દને ગહનતાથી જોઈએ. ‘સંયમ’નો અર્થ છે, ‘આત્મ-નિયંત્રણ.’ તેનો અર્થ છે મન અને ઇન્દ્રિયો પર લગામ રાખવી, તેના પર નિયંત્રણ રાખવું અથવા તેની શક્તિઓને અંતર તરફ નિર્દેશિત કરવી જેથી તમે અંતરાત્મા પર કેન્દ્રિત રહી શકો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે ધ્યાન અથવા બીજા આધ્યાત્મિક અભ્યાસો કરીને આમ કરી શકો છો.

પોતાના આદરણીય ગ્રંથ, ‘યોગસૂત્ર’માં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે :

તજજ્યાત્ પ્રજ્ઞાલોકઃ

સંયમ પર વિજય મેળવવાથી

જ્ઞાન અને પ્રજ્ઞાના આલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે.<sup>૧</sup>

‘સંયમ’નો નિયમિત અભ્યાસ તમને આંતરિક જ્ઞાન અને અંતઃપ્રજ્ઞા સાથે જોડી દે છે. તમે તમારા જીવનને એક વધુ સ્પષ્ટ, વધુ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિકોણથી જુઓ છો. તમારામાં વિવેકનો વિકાસ થાય છે, જેના દ્વારા તમે દરેક ક્ષણે ઉચિત પસંદગી કરી શકો છો — એવી પસંદગી જે તમારા અંતર પ્રજ્ઞાનમાં દઢતાથી સ્થિત છે અને તેને પ્રતિબિંબિત પણ કરે છે. જ્યારે તમે અંતરમાં કેન્દ્રિત રહો છો ત્યારે તમારા અંતર્યક્ષુ તમારા વિચારોને, તમારા શબ્દોને અને સાથેસાથે તમે જે રીતે આગળ વધો છો અને આ સંસાર સાથે વ્યવહાર કરો છો, તેને દિશા પ્રદાન કરે છે.

શ્રીગુરુમાર્ગ કહે છે :

જ્યારે (અનુશાસન) ઉપસ્થિત હોય છે, તો મન તે વિચારે છે જે તેને વિચારવું જોઈએ, બુદ્ધિ ત્યારે મૂલ્યાંકન કરે છે જ્યારે તેને મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ, હાથ એ દિશામાં ઊઠે છે જ્યાં તે ઊઠવા જોઈએ અને પગ ત્યાં જાય છે જ્યાં તેને જવાનું હોય છે. જ્યારે અનુશાસન હોય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયોની શક્તિઓ એવી જ રીતે કામ કરે છે જેવી રીતે તેને કરવું જોઈએ. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ મહાન શાંતિનો અનુભવ કરે છે.<sup>૨</sup>

એ જાણીને કેટલું આશ્વાસન મળે છે કે અનુશાસનનું પાલન કરવાથી આપણું જીવન શાંતિથી વ્યાપ્ત થઈ જાય છે. જ્યારે મન અને ઇન્દ્રિયો કેન્દ્રિત અને નિયંત્રિત હોય છે, તો તે સ્વાભાવિકપણે આત્મા સાથે એકલય થઈ જાય છે. આત્માનું આ સાન્નિધ્ય મનને શાંત કરે છે અને વ્યાકુળ તેમજ વધારે પડતી ક્રિયાશીલ ઇન્દ્રિયો માટે તે સુખદ મલમની જેમ કાર્ય કરે છે.

બીજો શબ્દ જેનાથી આ સદ્ગુણ બન્યો છે, તે છે, ‘નિયમ’; ‘નિયમ’ કાર્ય પર આધારિત છે. ‘સંયમ’ને બનાવી રાખવા માટે તમે જે વિશિષ્ટ કદમ ઉઠાવો છો અને જે આધ્યાત્મિક શિખામણોનું પરિપાલન કરો છો, નિયમ શબ્દ તેને દર્શાવે છે. નિયમ, સંયમને આધાર આપે છે જેથી મનની લગામને પકડી શકાય, ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય અને અંતરંગ ધ્યાનમાં લીન થવાની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકાય.

નિયમનું એક મુખ્ય પાસું એ છે કે તેમાં દઢતા, નિયમિતતા અને કટિબદ્ધતા નિહિત છે. તેથી, નિયમ શબ્દનો અર્થ બંનેને દર્શાવે છે — તમે ઉઠાવેલાં કદમને અને એ અનુશાસિત કાર્યોનું નિયમિતપણે પાલન કરવા માટે પોતાના પ્રત્યે તમારી વચનબદ્ધતાને.

પોતાના ગ્રંથ, ‘યોગસૂત્ર’માં મહર્ષિ પતંજલિ પાંચ મહત્વપૂર્ણ નિયમોનો ઉલ્લેખ કરે છે. પહેલો નિયમ છે ‘શૌચ’ અર્થાત્ સ્વચ્છતા; આ એ પ્રયત્ન છે જેને આપણે એટલે કરીએ છીએ જેથી આપણે એ સુનિશ્ચિત કરી શકીએ કે આપણા અંતર અને બાહ્ય જીવનમાં શુદ્ધતા અને વ્યવસ્થા રહે. બીજો નિયમ છે, ‘સંતોષ’. આ સંદર્ભમાં તેનો અર્થ છે શાંત અને આનંદિત રહીને, શીખવાની અને સાધનામાં આગળ વધવાની આપણી ક્ષમતા. ત્રીજો નિયમ છે ‘તપસ્’, જે બંનેને દર્શાવે છે, સાધનામાં આપણે જે આધ્યાત્મિક તપસ્યા કરીએ છીએ તેને તેમજ એ ‘તાપ’ અથવા ‘ગરમી’ને પણ જે આ તપસ્યાના ફળરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણી સાધનાને હજી આગળ વધારે છે. ચોથો નિયમ છે ‘સ્વાધ્યાય’ અથવા શ્રીગુરુની શિખામણો અને શાસ્ત્રોના દૃષ્ટિકોણથી આત્માનું અધ્યયન. અને અંતે, પાંચમો નિયમ છે ‘ઈશ્વરપ્રણિધાન’ જેનો અર્થ છે, આપણા વિચારો, શબ્દો અને કર્મોને નિરંતરરૂપે ભગવાનને સમર્પિત કરતાં રહેવું.

તેથી, ‘સંયમ’ એ આત્મ-નિયંત્રણની અંતર-સ્થિતિ છે અને ‘નિયમ’ એ છે જે આપણી વચનબદ્ધતા અને આપણાં કાર્યો દ્વારા આ આત્મ-નિયંત્રણને સ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે. ‘સંયમ-નિયમ’ના પાલન માટે પ્રયત્નની આવશ્યકતા રહે છે — થોડા પરિશ્રમની પણ — પરંતુ એકવાર જ્યારે આપણે તે પ્રયત્ન કરવાની લયને સ્થાપિત કરી દઈએ છીએ, પછી તે પ્રયત્ન-રહિત થઈ જાય છે. સંયમ-નિયમના સદ્ગુણમાં આપણે સ્વયંને જેટલા વધારે દૃઢતાથી સ્થાપિત કરીએ છીએ, તેટલા જ વધારે આપણે સ્વયંને જીવનના સારતત્ત્વ સાથે એકલય થતાં જોઈએ છીએ. આપણામાં એક એવી સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે જે શમસ્થિતિ સાથે, કુશળતાપૂર્વક અને આનંદ સાથે, અંતર અને બાહ્ય જગતના ઉતાર-ચઢાવમાંથી રસ્તો શોધવામાં આપણી મદદ કરે છે. આપણામાં એવી ક્ષમતા આવી જાય છે જેનાથી આપણે સૌથી અશાંત સમયમાં પણ બુદ્ધિમાની અને વિવેક સાથે આપણાં કાર્યો કરી શકીએ છીએ. વાસ્તવમાં, આપણે સમય સાથે મિત્રતા કરી લઈએ છીએ, અને આપણે પ્રત્યેક ક્ષણમાં આપણી પૂરેપૂરી ક્ષમતાથી, આપણું કાર્ય વધારે સારીરીતે કરી શકીએ છીએ અને આ રીતે એ ક્ષણને ભગવાન માટે એક અર્પણ બનાવી દઈએ છીએ. આપણા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ માટે તેમજ આપણી સાથેનાં લોકોનાં અને બધાં જીવોનાં સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ માટે તેમજ પૃથ્વી ગ્રહના હિતને આધાર આપવા માટે જ્યારે આપણને અનુશાસિત રૂપે કાર્યો કરવાની આવશ્યકતા હોય છે, ત્યારે આપણે સ્થિર હોઈએ છીએ, તત્પર હોઈએ છીએ અને સ્વયં આગળ વધીને આવશ્યક કદમ ઉઠાવવા માટે સક્રિય રહીએ છીએ.

## સંયમ-નિયમ માટે અભિકથન

હું સંયમ-નિયમની સાથે જીવું છે.

(અભિકથન : એ કથન જેનું જાગૃકતાથી વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે જેથી તે આપણી ચેતનામાં ફેલાઈ જાય.)

---

<sup>૧</sup> યોગસૂત્ર, ૩.૫; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

<sup>૨</sup> ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *Kindle My Heart*, દ્વિતીય સંસ્કરણ (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૬) પૃ. ૭૦.



© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.