

## स्वाध्याय - एक साधना

कुमकुम मिश्रा, परियोजना अधिकारी  
राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की

स्वाध्याय शब्द की उत्पत्ति दो शब्दों - स्व तथा अध्याय के योग से हुई है। 'स्व' का अर्थ होता है स्वयं और 'अध्याय' का अर्थ होता है- अध्ययन करना। इस प्रकार स्वाध्याय का अर्थ हुआ स्वयं अध्ययन करना अर्थात् स्वयं को पढ़ना, स्वयं अपने ज्ञान की अभिवृद्धि करना तथा स्वयं की समस्याओं को समझना और निराकरण करना। ज्ञान की जिज्ञासा का समाधान करने वाले ग्रन्थों का अध्ययन करना तथा उन पर सोचना और मनन करना ही स्वाध्याय है। अन्य शब्दों में स्वाध्याय वह है जो हमारे जीवन की समस्याओं और आन्तरिक उलझनों के समाधान पर प्रकाश डालता है तथा मानवता को उज्वल करने वाली सत्यप्रवृत्तियों को अपनाने की प्रेरणा देता है।

ग्रन्थ पढ़कर किया जाने वाला स्वाध्याय अध्ययन कहलाता है किन्तु जो स्वाध्याय विज्ञ पुरुषों की वाणी अथवा उनके विचार सुनकर किया जाता है वह सत्संग है। पढ़ना और सुनना- दोनों तभी प्रभावशाली होते हैं, जब पाठक या श्रोता उन्हें गहराई से समझने और आत्मसात करने का प्रयास करें। इस दृष्टि से दोनों को (अर्थात् पढ़ने और सुनने) को हम स्वाध्याय कह सकते हैं। किन्तु प्राचीनकाल की भाँति आज जीवन के प्रत्येक पहलू का उत्कृष्ट समाधान प्रस्तुत करने वाले, उज्ज्वल चरित्र वाले, सुलझे हुए विचारों वाले तथा परिपक्व बुद्धि वाले विद्वज्जन बहुत ही कम मिलते हैं। अतः आज सत्संग द्वारा स्वाध्याय कठिन हो गया है।

मनुष्य की प्रगति का प्रमुख आधार स्वाध्याय ही है जिसकी शास्त्रों में बड़ी महिमा गायी गयी है। इसे मनुष्य के धर्म-कर्तव्यों में सम्मिलित किया गया है। शास्त्रवचन है- (स्वाध्यायान्मा प्रमदः)। (तैत्ति.उप.1/11) अर्थात् स्वाध्याय में प्रमाद न करो। उपासना आदि का तो समय निश्चित होता है किन्तु स्वाध्याय का कोई समय निश्चित नहीं होता। स्वाध्याय हम रात्रि या दिन में कभी भी कर सकते हैं। पुण्यार्जन की दृष्टि से स्वाध्याय की महत्ता पर शतपथ ब्राह्मण में कहा गया है - 'धनधान्य से सम्पन्न धरती का दान करने से दाता को जितना पुण्य प्राप्त होता है, उससे तीन गुना अधिक पुण्य व्यक्ति को नियमित रूप से स्वाध्याय करने से मिलता है।'

स्वाध्याय के अनेक लाभ हैं । प्रथमतः स्वाध्याय से ब्रह्मचर्य पालन में सहायता मिलती है । इसके अतिरिक्त प्रतिदिन सद्ग्रन्थों को अध्ययन करने से बुद्धि तीव्र होती है । विवेक बढ़ता है और अन्तःकरण की शुद्धि होती है । अध्ययनशील व्यक्ति कुसंग से उत्पन्न होने वाली विकृतियों से बच जाता है । निरन्तर अध्ययन करते रहने से मनुष्य का ज्ञान बढ़ता है तथा वाणी सफल , सार्थक और प्रभावशाली बनती है । अध्ययनशील व्यक्ति का ही कथन प्रमाणिक तथा तथ्यपूर्ण माना जाता है । संसार ज्ञान की जन्मभूमि है । इसलिए जो व्यक्ति अध्ययनशील होता है , वह नित्य नये ज्ञान से अवगत होता रहता है । अध्ययन-शील व्यक्ति एक जागरूक नागरिक की भाँति जीवन जीने का वास्तविक सुख प्राप्त कर लेता है ।

स्वाध्याय से हमारी चिन्तायें दूर होती हैं, हमारी शंकाओं का समाधान होता है , मन में सद्भाव और शुभ संकल्प उत्पन्न होते हैं तथा हमारी आत्मा को शान्ति मिलती है । स्वाध्याय मानव जीवन को सुखी और समुन्नत बनाता है । स्वाध्याय से हमें जीवन को आदर्श बनाने की प्रेरणा मिलती है । स्वाध्याय हमें प्रभु प्राप्ति की ओर अग्रसर करता है । अतः हम कह सकते हैं कि स्वाध्याय से हमें जीवन को आदर्श बनाने की प्रेरणा मिलती है । स्वाध्याय हमें प्रभु प्राप्ति की ओर अग्रसर करता है । अतः हम कह सकते हैं कि स्वाध्याय आत्मा का भोजन , स्वर्ग का द्वार तथा मुक्ति का सोपान है । संसार में जितने महापुरुष और संत महात्मा हुए हैं , सभी स्वाध्यायशील थे ।

स्वाध्याय चरित्र निर्माण में भी सहायक हैं । यदि हम समुन्नत होना चाहते हैं तथा अपने जीवन को पवित्र , शुद्ध और निर्मल बनाना चाहते हैं तो हमें आलस्य और प्रमाद का परित्याग कर नित्य सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिए ।

शास्त्र की तीन प्रमुख अनुज्ञाएं हैं:- ‘ सत्यंवद ’ , ‘ धर्मचर ’ तथा ‘स्वाध्यायान्मा प्रमदः’ अर्थात् सत्य बोलो , धर्म का पालन करो तथा स्वाध्याय में प्रमाद मत करो । इस मान्यता के अनुसार स्वाध्याय को भी सत्य और धर्म के समकक्ष माना गया है । इतिहास इस बात का साक्षी है कि संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं , सभी को किसी न किसी ग्रन्थ से प्रेरणा मिली थी ।

स्वाध्याय से जहाँ ज्ञान में वृद्धि होती है, वही मन में महानता, आचरण में पवित्रता तथा आत्मा में प्रकाश उत्पन्न होता है । स्वाध्याय मनुष्य के अन्तर्मन को निर्मल कर देने की शक्ति रखता है । उच्च आध्यात्मिक अनुभूतियों का प्रस्फुटन स्वाध्याय से ही होता है । सद्ग्रन्थों में सन्निहित साधुवाणियों का निरन्तर अध्ययन और मनन करते रहने से मन में अच्छे संस्कार उत्पन्न होते हैं जिससे चित्त अपने आप दुष्कृत्यों से विरत हो जाता है । अनुभवसिद्ध विद्वानों ने

स्वाध्याय को पथप्रदर्शक माना है। उनका मानना है कि जो व्यक्ति स्वाध्याय का परित्याग कर देता है उसका मन चंचल, विवेक मन्द और बुद्धि कुण्ठित हो जाती है।

स्वाध्याय जीवन के विकास की एक अनिवार्य आवश्यकता है। स्वाध्याय से संचित ज्ञान सुरक्षित रहता है तथा ज्ञानकोष में निरन्तर वृद्धि होती रहती है। मानव जीवन में सुख की वृद्धि स्वाध्याय से ही होती है। अतः कहा जा सकता है कि स्वाध्याय एक ऐसी साधना है जो साधक को सिद्धि के द्वार तक पहुँचा देती है।

स्वाध्याय से हम शनैः शनैः जीवन की समाधि अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं। कहा जाता है कि एक बार लोकमान्य तिलक का आपरेशन होने वाला था। जब डॉक्टरों ने उन्हें क्लोरोफार्म सुँधाकर बेहोश करना चाहा तो उन्होंने डॉक्टरों को यह कहते हुए मना कर दिया कि आप मुझे गीता की एक पुस्तक ला दो। मैं उसे पढ़ता रहूँगा और आप लोग ऑपरेशन कर लेना। पुस्तक लायी गयी। लोकमान्य तिलक उस पुस्तक में इतने तल्लीन हो गये कि डॉक्टरों ने पूरा का पूरा ऑपरेशन कर डाला और लोक मान्य तिलक जरा भी विचलित नहीं हुए। यह था स्वाध्याय का चमत्कार।

यदि हम ग्रन्थों को लें तो हम कह सकते हैं कि सद्ग्रन्थ जाग्रत देवता हैं, जो मनोविकारों से ग्रस्त, चिन्तित और दुखी मानव के लिए अमृततुल्य हैं। श्रेष्ठ पुस्तकें मनुष्य को धैर्य, शान्ति और सांत्वना प्रदान करती हैं। अपनी सन्तान के लिये जो अभिभावक उत्तम पुस्तकों का संग्रह छोड़ जाते हैं वे मानो उनके लिए एक बहुत बड़ी सम्पत्ति छोड़ जाते हैं। ज्ञातव्य है कि उत्तम पुस्तकों के स्वाध्याय से मनुष्य दैवीसम्पदा से युक्त होकर महान बन सकता है। इसलिये हमें निरन्तर श्रेष्ठ पुस्तकों का स्वाध्याय करते रहना चाहिए।

सत्यम्, शिवम् सुन्दरम् एवं सद्दिचारों से युक्त साहित्य ही पठनीय होता है। अवांछनीय साहित्य का पठन-पाठन विचारों को दूषित कर देता है। जो पुस्तकें सस्ते मनोरंजन की दृष्टि से तैयार होती हैं, वे आदर्श प्रेरणा की जगह मस्तिष्क को अधिक विकृत करने वाली ही होती है। अतः हमें उन्हीं पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए जो प्रमाणिक एवं उत्कृष्ट हों। किसी विद्वान ने ठीक ही कहा है कि विचार-संग्राम में पुस्तकें ही मानव जीवन के लिए अधिक प्रभावशाली शास्त्र सिद्ध हो सकती हैं।

स्वाध्याय किसी योग साधना से कम नहीं है। स्वाध्याय में एकाग्रता, तन्मयता और ग्रहणशीलता होनी चाहिए। अर्थात् जो भी पढ़ा जाये, धीरे-धीरे और शान्तिपूर्वक पढ़ा जाये। एक अनुच्छेद पढ़ने के बाद थोड़ा रुका जाये और फिर इस बात का चिन्तन-मनन किया जाये

कि ग्रन्थ का आशय क्या है ? पढ़ते समय अपने पास एक नोट बुक भी रखनी चाहिए जिसमें पुस्तकों के महत्वपूर्ण अंशों , उपयोगी वचनों एवं अध्ययन के निष्कर्षों को लिखना चाहिए । इसके अतिरिक्त अवकाश के क्षणों को भी स्वाध्याय में बिताने की आदत डालनी चाहिए । मन जब तरह-तरह की चिन्ताओं और मानसिक उलझनों से परेशान रहता है तो उस समय श्रेष्ठ पुस्तकों का अध्ययन सारी चिन्ताओं और उलझनों को दूर कर देता है ।

जीवन मात्र एक मनोरंजन नहीं है । इसे ' साधन धाम मोच्छ कर द्वारा ' कहा गया है। जीवन को सार्थक बनाने के लिए जिस ज्ञान की, जिस बौद्धिक क्षमता की और जिस विवेचनशक्ति की आवश्यकता होती है , वह स्वाध्याय से प्राप्त की जा सकती है । अतः जीवन से प्रेम करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह स्वाध्याय के महत्व को समझे, अपने अन्दर जिज्ञासु भाव विकसित करे तथा स्वाध्याय को जीवन में महत्वपूर्ण स्थान दें और अन्य कार्य करते हुए भी नियमित रूप से कुछ समय स्वाध्याय के लिए सुरक्षित रखे । इसी में स्वाध्याय की सार्थकता एवं महत्ता सन्निहित है ।

\*\*\*\*\*