स्वाध्याय का महत्व

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्वाध्याय का अर्थ है अपना अध्ययन करना। हम दुनिया को बहुत जानते हैं किन्तु अपने बारे में जानने का प्रयास नहीं करते। स्वयं को जानने के लिए भीतर जाना पड़ता है। स्वयं के अध्ययन से सब कुछ जान लिया जाता है। आगमों में कहा गया है कि जो एक को जानता है वह सबको जान लेता है। आत्मतत्त्व को जान लेने से सबका ज्ञान हो जाता है। इसलिए अपने को जानना चाहिए। मैं कौन हूॅ? कहॉ से आया हूॅ और कहां जाऊंगा? यह ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। मैं अनन्त सुख का धाम हूॅ। प्रसन्नता, आनन्द और सुख आत्मा में हैं। आत्मा सच्चिदानंद स्वरूप है। आत्मा रूप, रस, गन्ध, स्पर्श से रहित है। आत्मा शुद्ध है आत्मा के स्तर पर किसी प्राणी में कोई भेद नहीं है। भिन्नता शरीर के स्तर पर है। कर्मफल के आधार पर सभी को शरीर प्राप्त होता है। कर्मों का फल शरीर को भुगतना पड़ता है। पूर्वजन्म में मैंने किसी के साथ जैसा व्यवहार किया है वह हमारे साथ वैसा व्यवहार करेगा सब कुछ नियत है। कर्म परिणाम से सुख–दुःख की अनुभूति होती है। आत्मा केन्द्र है इसके अतिरिक्त सभी वस्तुएं परिधि हैं। आत्मा के कारण ही सभी का महत्व है। आत्मा के न रहने पर सभी बेकार है। संसार पदार्थों से भरा है किन्तु पदार्थों में सुख नहीं है। इसका सुख–दुःख मिश्रित है। जीवन में स्व और पर दो वस्तुएं हैं। स्वयं का अर्थ चेतना हैं और पर का अर्थ है जड़ पदार्थ। चेतन तत्व अर्थात् आत्म तत्व का अध्ययन करना स्वाध्याय है। भौतिक पदार्थ का अध्यययन करना संसार का अध्ययन करना है, जड़ पदार्थ का अध्ययन करना है। जो आत्म तत्व को जान लिया, वह सब को जान लिया। आगमों में कहा गया है जो एक को जानता हैं वह सबको जान जाता है। लघु में विराट् छिपा रहता है। संसार में आत्मा और पुद्गल दो अलग–अलग पदार्थ हैं। आत्मा चेतन और पुद्गल अचेतन है। पुद्गलों से संसार की रचना होती है। इसमें रूप, रस, गंध, स्पर्श, ह्रास और विकास की प्रक्रिया निरन्तर चलती रहती है। किन्तु आत्मा एक ऐसा शाश्वत तत्व है जिसमें ह्रास और विकास नहीं होता। यह सर्वकालिक तत्व है। ज्ञान प्राप्त करने के साधन ग्रन्थ आदि आत्म तत्व का ज्ञान कराने में साधन बनते है।

सद्ग्रन्थों के अध्ययन से ज्ञान प्राप्त होता है। मन शुद्ध होता है। ज्ञान रूपी नेत्र खुलता है। इससे सत्य को पहचानने में सहायता मिलती है। जगत् का सत्य व्यावहारिक सत्य है। यह सत्य आत्म तत्व का ज्ञान कराने में सीढ़ी का कार्य करता है। किन्तु जब साधक सीढ़ी के द्वारा ऊपर आरूढ़ हो जाता है तो यह सत्य मिथ्या प्रतीत होने लगता है। आत्म तत्व का प्रकाश जीवन और संसार को प्रकाशित कर देता है। सैंकड़ों सूर्य का प्रकाश भी उसके सामने फीका दिखायी देता है। उसी आत्म तत्व के प्रकाश से सूर्य भी प्रकाशित होता है। वह ऊर्जा का अनन्त स्रोत है। संसार का आनन्द उसका एक बिन्दु है। वह तत्व सागर के समान अथाह है। उस तत्व को जानना ही वास्तविक ज्ञान का प्रतिफल है। योगी लोग उसी तत्व को खोजने में अपना पूरा जीवन व्यतीत कर देते हैं।

स्वाध्याय तपस्या का एक अंग है। तप मानव जीवन का श्रृंगार है। चारित्र भी जीवन का श्रृंगार है। मानव जीवन का श्रृंगार आभूषण नहीं है। आभूषण केवल बाहरी चमक–दमक है। यह बाहरी श्रृंगार है। जीवन को उत्कर्ष पर पहुंचाने वाला आभ्यन्तर श्रृंगार है। सादा जीवन उच्च विचार मानव जीवन का श्रृंगार यह कहावत तप को ही ध्यान में रखकर कही गयी है। तपस्या को साधना का अपरिहार्य अंग माना गया है। तपस्या का अर्थ काय–क्लेश या उपवास ही नहीं है, बल्कि स्वाध्याय, ध्यान, विनय आदि सब तपस्या के विभाग हैं। तपस्या मोक्ष का मार्ग है, उससे तपस्वी मोक्ष की ओर गति करता है। प्रत्येक संसारी जीव प्रतिक्षण कुछ न कुछ प्रवृत्ति सदैव करता है। जब उसकी प्रवृत्ति रुक जाती है तब वह मुक्त हो जाता है। जहां प्रवृत्ति है, वहां कर्म पुद्गलों का आकर्षण और निर्जरण होता है। प्रवृत्ति दो प्रकार की होती है– शुभ और अशुभ। शुभ प्रवृत्ति से अशुभ कर्मों का निर्जरण और शुभकर्म का बन्ध होता है। अशुभ प्रवृत्ति से अशुभ कर्मों का बन्ध होता है। ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप से संयम होता है तथा इसका समागम होने पर जीव को मोक्ष मिलता है। आत्मा ज्ञान से जीवादि भावों को जानता है, दर्शन से उसका श्रद्धान करता है, चारित्र से कर्मास्रव का निरोध करता है और तप से विशुद्ध होता है। सर्व दुःखों से मुक्त होने के लिए तपस्वी संयम और तप से पूर्वकर्मों का क्षय करके मुक्ति प्राप्त करते हैं।

तप कर्मों की निर्जरा और आत्मविशुद्धि का सर्वोत्कृष्ट साधन है। जो ज्ञानावरणादि आठ प्रकार की कर्म ग्रन्थि को तपाता है, जलाता है, नाश करता है, वह तप है। वासना या इच्छा का निरोध करना भी तप कहलाता है। बाह्य या आभ्यन्तर जितने भी तप हैं उनका आचरण इह लौकिक तथा पारलौकिक नामना, कामना या वासना से रहित होकर केवल निर्जरा की दृष्टि से करना ही धर्म है। जैसे अग्नि हवा के द्वारा तृण और काष्ठादि को जलाती है वैसे ही ज्ञानरूपी हवा से युक्त शील, समाधि और संयम से प्रज्वलित तप रूपी अग्नि संसार रूपी बीज को जलाती है। तपस्या को आत्मशुद्धि का साधन और कर्मों की निर्जरा का हेतु बताया गया है।