



स्वाध्याय का योगिक साधना में महत्व: पतंजलि योगसूत्र के सन्दर्भ में

लेखक - पूजा बिश्रोई

श्री कल्ला जी वैदिक विश्वविद्यालय, जावदा, निम्बाहेड़ा, चित्तौड़गढ़, राजस्थान

(एम.ए. योग)

सारांश (Abstract)

योग साधना की प्रक्रिया केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह साधक की अंतःयात्रा, आत्मबोध तथा चित्तशुद्धि का सशक्त माध्यम है। पतंजलि योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग के 'नियम' अंग में स्वाध्याय को विशेष महत्व प्रदान किया गया है। स्वाध्याय का अर्थ केवल शास्त्रों का पठन नहीं, बल्कि आत्मनिरीक्षण, आत्मचिंतन तथा मंत्र-जप के माध्यम से स्वयं को जानने की प्रक्रिया है।

पतंजलि योगसूत्र के साधन पाद में कहा गया है—

“स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः॥” (योगसूत्र 2.44)

अर्थात् स्वाध्याय के अभ्यास से साधक का इष्टदेवता के साथ सम्प्रयोग स्थापित होता है। यह सूत्र स्पष्ट करता है कि स्वाध्याय साधक को लौकिक स्तर से ऊपर उठाकर आध्यात्मिक अनुभूति की ओर ले जाता है।

स्वाध्याय के माध्यम से साधक अपने विचारों, संस्कारों और व्यवहारों का विश्लेषण कर आत्मशुद्धि की दिशा में अग्रसर होता है। यह भक्ति, वैराग्य, आत्मज्ञान और चित्त की स्थिरता का साधन है। वर्तमान शोध-पत्र में स्वाध्याय की परिभाषा, स्वरूप, योगिक साधना में उसकी भूमिका तथा आधुनिक जीवन में उसकी प्रासंगिकता का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि स्वाध्याय साधक को आत्मा और परमात्मा के मिलन की दिशा में अग्रसर करने वाला एक अनिवार्य योगिक साधन है।

मूल शब्द : स्वाध्याय, पतंजलि योगसूत्र, योग, आत्मबोध, चित्तशुद्धि, साधना।

1. भूमिका

पतंजलि के योगसूत्र में अष्टांग योग के माध्यम से आत्मानुशासन एवं आत्मोन्नति का मार्ग प्रस्तुत किया गया है। यम के पश्चात नियमों का स्थान आता है, जिनमें स्वाध्याय को विशेष महत्व प्राप्त है। आधुनिक जीवन की भागदौड़, मानसिक तनाव और बाह्य विक्षेपों के कारण मानव का अंतर्मन अत्यंत अशांत होता जा रहा है। ऐसी स्थिति में स्वाध्याय साधक को बाह्य जगत से हटाकर अंतर्मुखी बनने की प्रेरणा देता है। स्वाध्याय का उद्देश्य मनुष्य को यह सोचने के लिए प्रेरित करना है कि वह कौन है, उसकी वर्तमान स्थिति क्या है, उसका जीवन-लक्ष्य क्या है तथा उसे किस दिशा में आगे बढ़ना चाहिए। आत्मनिरीक्षण के माध्यम से अपनी त्रुटियों को पहचानना और उन्हें दूर करने का प्रयास करना ही स्वाध्याय का वास्तविक प्रयोजन है। योगशास्त्र के अनुसार आत्मोन्नति बाह्य साधनों से नहीं, बल्कि स्वयं के निरंतर विवेचन और अभ्यास से ही संभव है।

2. स्वाध्याय की परिभाषा एवं स्वरूप

स्वाध्याय शब्द 'स्व' (स्वयं) और 'अध्याय' (अध्ययन) से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है— स्वयं का अध्ययन। यह केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि आत्मचिंतन, आत्मनिरीक्षण एवं मंत्र-जप का समन्वित रूप है।

जिन शास्त्रों के अध्ययन से आत्मा का बोध होता है, वही स्वाध्याय कहलाता है। उपनिषद्, भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र तथा योगशास्त्र जैसे ग्रंथों का अध्ययन एवं ओंकार जप स्वाध्याय के अंतर्गत आता है।

पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है—“स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः॥”(पतंजलि योगसूत्र, साधन पाद 2.44)

व्यास भाष्य में स्पष्ट किया गया है—

“देवा ऋषयः सिद्धाश्च स्वाध्यायशीलस्य दर्शनं गच्छन्ति, कार्यं चास्य वर्तन्ते इति॥”(व्यास भाष्य, योगसूत्र 2.44)

अर्थात् देव, ऋषि और सिद्ध पुरुष स्वाध्यायशील साधक को दर्शन देते हैं और उसके कार्यों में सहयोग करते हैं।

स्वाध्याय को योगिक दृष्टि से साधना, तप और भक्ति का समन्वित स्वरूप माना गया है। यह साधक की बोध-क्षमता का विकास कर उसके व्यक्तित्व का परिष्कार करता है।

3. योगिक साधना में स्वाध्याय का स्थान

स्वाध्याय अष्टांग योग के नियम अंग का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो साधक की मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक है।

3.1 चित्तशुद्धि का साधन

स्वाध्याय चित्त को विकारों से मुक्त कर उसे शुद्ध और स्थिर बनाता है, जिससे ध्यान और समाधि की प्राप्ति सुगम होती है।

3.2 आत्मनिरीक्षण एवं आत्मबोध

स्वाध्याय साधक को अपने दोषों और दुर्बलताओं को पहचानने में सहायता करता है, जिससे आत्मसुधार की प्रक्रिया आरंभ होती है।

3.3 मंत्र-जप द्वारा साधना की गहराई

वेदमंत्रों एवं ओंकार जप से चेतना का स्तर ऊँचा होता है और साधना में गहराई आती है।

3.4 ईश्वर-संपर्क का माध्यम

स्वाध्याय के माध्यम से साधक अंतःकरण में स्थित ईश्वर से साक्षात्कार की दिशा में अग्रसर होता है।

4. अन्य ग्रंथों में स्वाध्याय की महत्ता

4.1 भगवद्गीता

“यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि॥”(भगवद्गीता 10.25)

भगवान् श्रीकृष्ण ने जपयज्ञ को अपनी विभूति बताया है।

4.2 मनुस्मृति

“स्वाध्यायो हि परं तपः॥”(मनुस्मृति 2.166)

अर्थात् स्वाध्याय को परम तप कहा गया है।

4.3 हठयोग प्रदीपिका

हठयोग में भी स्वाध्याय को साधना की शुद्धि एवं सिद्धि का साधन माना गया है।

5. आधुनिक संदर्भ में स्वाध्याय की प्रासंगिकता

आधुनिक युग में जब मानव तकनीक और बाह्य संसाधनों पर अत्यधिक निर्भर होता जा रहा है, स्वाध्याय उसे आत्मविकास और मानसिक संतुलन का मार्ग प्रदान करता है। यह निरंतर सीखने, निर्णय-क्षमता, आलोचनात्मक चिंतन तथा डिजिटल साक्षरता के विकास में सहायक है। स्वाध्याय पारंपरिक शिक्षा का पूरक बनकर व्यक्ति को जीवन-पर्यंत सीखने की प्रेरणा देता है।

6. निष्कर्ष

पतंजलि योगसूत्र में वर्णित स्वाध्याय केवल नियमों का एक अंग नहीं, बल्कि सम्पूर्ण योग साधना की आत्मा है। यह साधक को बाह्य ज्ञान से आंतरिक ज्ञान की ओर ले जाता है और आत्मा-परमात्मा के मिलन का सेतु बनता है।

स्वाध्याय का महत्व व्यक्तिगत, सामाजिक और आध्यात्मिक—तीनों स्तरों पर स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। आधुनिक युग में भी स्वाध्याय आत्मसंतुलन, मानसिक शांति और आध्यात्मिक जागरण का प्रभावी साधन है। अतः प्रत्येक साधक के लिए स्वाध्याय का अभ्यास अनिवार्य है।

7. संदर्भ ग्रंथ (References)

पतंजलि योगसूत्र – व्यास भाष्य सहित

भगवद्गीता – गीता प्रेस, गोरखपुर

हठयोग प्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम

मनुस्मृति

तैत्तिरीय उपनिषद्

योग दर्शन – स्वामी विवेकानन्द

Light on Yoga – B.K.S. Iyengar

Yoga and Self-Knowledge – M.P. Pandit

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय (खंड 4)

