



Swami Vivekananda Advanced Journal for Research and Studies

Online Copy of Document Available on: www.svajrs.com

ISSN:2584-105X

Pg. 66 - 68



योग परम्परा में स्वाध्याय का स्वरूप

डा. जयप्रकाश कंसवाल

योग विभाग प्रमुख, वि. वि. मा. ग. स्मारक स्नाकोत्तर परिसर, महात्मा ज्योतिबा फुले रू विश्वविद्यालय
drjpkaswala@gmail.com

Accepted: 25/07/2025

Published: 16/08/2025

DOI: doi.org/10.5281/zenodo.16886885

सारांश

भारतीय योग परम्परा में 'स्वाध्याय' का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। स्वाध्याय का शाब्दिक अर्थ है – अपने आप का अध्ययन या पवित्र ग्रंथों का पाठ। पतंजलि योगसूत्र में इसे क्रियायोग के तीन अंगों में सम्मिलित किया गया है। यह आत्मानुशासन एवं आत्मनिरीक्षण की एक विधि है। इसके अभ्यास से आत्मा की शुद्धि एवं मानसिक एकाग्रता की प्राप्ति का अवसर होता है। यह न केवल मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है बल्कि आत्मानुशासन-साधना की भी एक अनिवार्य विधा है। स्वाध्याय के द्वारा आत्मा की शुद्धि, मानसिक शांति, आध्यात्मिक उन्नति, दिव्य गुणों का विकास होता है। यह एक प्रकार का मानसिक अनुशासन है जो साधक के मानसिक एवं बौद्धिक विकास हेतु आवश्यक है। वास्तव में, यह जीवन को एक सही दिशा प्रदान करता है। वर्तमान समय की भौतिकतावादी संस्कृति में, स्वाध्याय का अभ्यास आवश्यक है। यह व्यक्ति को आंतरिक शक्ति, आत्मविश्वास और विवेक की प्राप्ति हेतु अत्यावश्यक है।

मुख्य शब्द: स्वाध्याय, योग परम्परा, आत्मनिरीक्षण, पतंजलि योगसूत्र, वेद, उपनिषद, साधना, आत्मविकास, क्रियायोग, योगस्वरूप

योग परम्परा में स्वाध्याय एक अत्यन्त व्यापक एवं बहुआयामी अवधारणा है, जिसमें मूलतः आत्मानुशासन एवं आत्मनिरीक्षण की प्रक्रिया निहित है। आत्मा एवं शरीर की शुद्धि का अभ्यास ही स्वाध्याय कहलाता है। इस प्रकार स्वाध्याय का तात्पर्य यही होता है अपने आप का आत्मपरीक्षण करना अर्थात् पवित्र ग्रंथों का मनन करना, आत्मविकास करना, विशेषकर पतंजलि योगसूत्र में 'तपः, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान' को तीनों अंगों में सम्मिलित कर 'क्रियायोग' के तीन अंगों में से एक अंग के रूप में वर्णन किया गया है - "तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।"

स्वाध्याय की महत्ता न केवल अन्य साधना के प्रचलित रास्तों में महत्वपूर्ण रही है, बल्कि यह समस्त साधनाओं का आधार भी रही है। यह मनुष्य को मानसिक अनुशासन और आत्मनियंत्रण की शिक्षा देती है। इसके द्वारा साधक मानसिक शांति और आत्मिक शक्ति प्राप्त करता है। वास्तव में, यह साधना के मार्ग में एक अत्यन्त प्रेरक तत्व है।

स्वाध्याय का महत्व यदि ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य से करें, तो वैदिक ग्रंथों में ही इसका प्रवर्तन देखा जाता है, वेदों के अर्थ-पाठ एवं मनन को स्वाध्याय कहा गया है। उपनिषदों में भी स्वाध्याय की महत्ता वर्णित है। महर्षि पतंजलि ने भी इसे अत्यन्त महत्वपूर्ण साधना माना है। वास्तव में यह कहा जा सकता है कि जीवन की प्राप्ति हेतु स्वाध्याय का प्रयोग आवश्यक और अनिवार्य है।

गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को शिक्षा देते हुए कहते हैं - 'स्वधर्मं निधनं श्रेयः'। यह भी दर्शित करता है कि अपने धर्म का पालन करना एवं आत्मनिरीक्षण करना चाहिए, जिससे आत्मानुभूति एवं आत्मज्ञान की प्राप्ति हो सके। इसी प्रकार स्वाध्याय एक प्रमुख साधना है, जिसके बिना आत्मिक विकास सम्भव नहीं है।

स्वाध्याय का स्वरूप अत्यन्त व्यापक है। इसमें व्यक्ति के नैतिक साहस का विकास, विचारों, और प्रवृत्तियों का नियंत्रण निहित होता है। यह व्यक्ति को आत्मनिरीक्षण की

प्रक्रिया का अभ्यास कराता है। वास्तव में यह आत्मज्ञान और आत्मानुशासन की एक अनिवार्य साधना है। अतः स्वाध्याय के माध्यम से साधक अपने जीवन में देवत्व का संचार कर सकता है।

हठयोग ग्रंथों में भी स्वाध्याय का उल्लेख है। घेरण्डसंहिता और हठयोगदीपिका में इसे नियमित अभ्यास और संयम के साथ जोड़ा गया है। शारीरिक अभ्यास जैसे प्राणायाम, ध्यान, एवं धारणा में स्थिरता प्राप्त करने हेतु स्वाध्याय अत्यन्त सहायक होता है।

आधुनिक समय में जब मनुष्य तथा जीवनशैली की ओर अधिक आकृष्टि हो गया है, तब स्वाध्याय का अभ्यास एक आवश्यक साधना का माध्यम बन सकता है। यह व्यक्ति को मानसिक, आत्मिकशक्ति और आत्मबल की ओर अग्रसर करता है। स्वाध्याय के माध्यम से व्यक्ति अपनी कमजोरियों को दूर करता है और अपने जीवन में संतुलन स्थापित करता है। इसी कारण से विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रमों में स्वाध्याय को एक आवश्यक अंग के रूप में शामिल किया गया है।

स्वाध्याय केवल ग्रंथों का पाठ नहीं, बल्कि उनके गूढ़ अर्थ का आत्मसात करना है। यह ज्ञान व विवेक, और विवेक से आत्मज्ञान की ओर एक क्रमिक यात्रा है। महान ऋषियों - याज्ञवल्क्य, शंकराचार्य, पतंजलि, आदि - सभी ने अपने ग्रंथों के माध्यम से इस साधना की महत्ता को प्रतिपादित किया है।

स्वाध्याय का प्रभाव न केवल साधक के आन्तरिक जगत में होता है, बल्कि उसके सामाजिक, नैतिक, एवं बौद्धिक विकास में भी महत्वपूर्ण होता है। यह व्यक्ति को व्यक्तित्ववान, साहित्यमय और विवेकशील बनाता है।

इस प्रकार, स्वाध्याय न केवल एक आध्यात्मिक साधना है, बल्कि यह संपूर्ण योग दर्शन का एक आधारस्तम्भ है, जो साधक को साधना का दिशा एवं आयाम प्रदान करता है।

निष्कर्षतः, स्वाध्याय भारतीय योग परम्परा का एक अनिवार्य एवं अपरिहार्य अंग है, जो साधक को आत्म-परिक्षण, आत्म-शोधन और आत्मसाक्षात्कार की ओर ले जाता है। स्वाध्याय के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन की शैलियों को सकारात्मक दिशा में परिवर्तित कर सकता है। यह साधना केवल ग्रंथ पाठन मात्र तक सीमित नहीं, बल्कि साधक के जीवन मूल्यों को दिशा प्रदान करने वाली प्रेरणास्रोत साधना है। यह आत्मिक शक्ति का संवर्धन करती है। अतः योग साधना में स्वाध्याय का विशेष महत्व है और आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति हेतु अत्यावश्यक है।

संदर्भ –

1. पतंजलि योगसूत्र 2.1
2. तैत्तिरीयोपनिषद – शिक्षावल्ली, मन्त्र 11
3. भगवद्गीता 15.1.18
4. मनुस्मृति 1.35
5. महाभारत 17.15
6. हठयोगप्रदीपिका 2.44
7. घेरण्डसंहिता
8. यू. जी. सी. पाठ्यक्रम एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
9. वेदान्त, शंकराचार्य आत्मबोध ग्रन्थ

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, conclusions, and opinions expressed in articles published in this journal are exclusively those of the individual author(s) and contributor(s). The publisher and/or editorial team neither endorse nor necessarily share these viewpoints. The publisher and/or editors assume no responsibility or liability for any damage, harm, loss, or injury, whether personal or otherwise, that might occur from the use, interpretation, or reliance upon the information, methods, instructions, or products discussed in the journal's content.
