

५) अभ्यास

ह. भ. प. श्री. सुभाष महाराज गेठे

शालेय जीवनामध्ये अभ्यास हा शब्द अनेकांकडून ऐकतो आणि स्वतः ही विविध विषयांचे आकलन करताना 'अभ्यास' हा शब्द वापरतो. आज आपण जे काही आहोत ते काल केलेल्या अभ्यासाचाच परिणाम आहे. मग प्रश्न निर्माण होतो 'अभ्यास म्हणजे काय?'

अभि + आयास = अभ्यास

अभि हा उपसर्ग असून त्याचा अर्थ सर्व बाजूने, जवळ असा होतो.

आयास म्हणजे प्रयत्न

ध्येय प्राप्त करण्यासाठी सर्व बाजूने, सर्व प्रकारे, दक्षतापूर्वक प्रयत्न करणे म्हणजे अभ्यास. थोडक्यात पुनरावृत्तीला अभ्यास म्हणतात. महर्षि पतंजली यांनी पातंजल सूत्रात अभ्यासाची व्याख्या दिलेली आहे.

'तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

अभ्यास करताना अभ्यासाव्यतिरिक्त बाह्य सर्व अनावश्यक विषयांचा विसर पडतो. इंद्रियांची (बर्हिमुखता) बाह्य विषयांची धाव बंद होते आणि मन संपूर्णपणे एकाग्र होते, तेव्हा खऱ्या अर्थाने अभ्यासाची सुरुवात होते. ही अभ्यासाची भूमिका श्री ज्ञानेश्वर महाराज स्पष्ट करतात.

विषयांचा विसर पडे । इंद्रियांची कसमस मोडे।

मनाची घडी घडे । हृदयामाजी॥८८॥ अ. ६

अभ्यासासाठी महत्त्वाच्या तीन गोष्टी - १) दीर्घकाळ, २) निरंतर,
३) आदरपूर्वक

१) दीर्घकाळ : कोणत्याही विषयाचे आकलन होण्यासाठी त्याचा पुन्हा पुन्हा सराव दीर्घकाळ करावा लागतो. ज्याप्रमाणे वृक्षाचे नाजूक आणि कोमल मूळ सतत संघर्षमय प्रयत्नांतून कठीण असणाऱ्या दगडामध्येसुद्धा प्रवेश करते.

ओले मुळ भेदी खडकाचे अंग।

अभ्यासासी सांग कार्यसिद्धि।।

या वृक्ष मुळाप्रमाणे दीर्घकाळ प्रयत्न केला तर कोणतेही साध्य सिद्ध करता येते.

२) निरंतर : दीर्घकाळाबरोबरच अभ्यास हा निरंतर म्हणजे सातत्यपूर्ण, नेहमी असला पाहिजे. अन्यथा कोणी म्हणेल की मी १ जानेवारीला अभ्यास केला आणि आता थेट ३१ डिसेंबरला अभ्यास करतो आहे. तर माझा अभ्यास दीर्घकाळ झाला परंतु मला काहीच समजले नाही. परंतु मी तर अभ्यास फक्त दोनच दिवस केला. मध्ये काही केलेच नाही, तर त्याचा काहीच उपयोग होत नाही. यासाठी अभ्यास हा प्रत्येक दिवशी खंड न पडता अव्याहतपणे करणे आवश्यक असते. तरच अवघड विषय आत्मसात होतो.

असाध्य ते साध्य करिता सायास ।

कारण अभ्यास तुका म्हणे।।

३) आदरपूर्वक : दीर्घकाळ, निरंतर याच बरोबर अभ्यासाविषयी आपले प्रेम, आवड, तळमळ, जिज्ञासा असली पाहिजे. कोणी सांगितले म्हणून वेळ जाण्यासाठी काहीतरी करायचे याला अभ्यास म्हणत नाहीत. स्वतःला झोकून देऊन म्हणजेच आवडीने मन लावून विशिष्ट विषयांचा सराव करणे चालू ठेवले तर अभ्यास दृढ होत जातो. अशी अभ्यास मीमांसा थोर भारतीय अभ्यासक महर्षी पतंजलींनी केलेली आहे.

स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः॥१४॥ योगसूत्र

अभ्यास अनुकूल स्थळ :

अभ्यास करण्यासाठी योग्य असे वातावरण लागतेच, म्हणून तर सध्याच्या काळात अभ्यासासाठी स्वतंत्र (ग्रंथालय/लायब्ररी) अभ्यासिकांची निर्मिती काही ठिकाणी केलेली आहे. तेथे सर्वच जण अभ्यास करत असल्यामुळे आपणही त्याठिकाणी गेलो तर आपल्यालाही अभ्यासाची रुची निर्माण होते. परंतु आता सर्वांनाच ग्रंथालय किंवा निसर्गात एकांत स्थळी जाऊन अभ्यासाची जागा निवडणे शक्य होणार नाही. सगळीकडे उंच उंच इमारतींचे जंगल वाढले आहे. सध्या सर्वांनी आपल्याच घरात अशी जागा निवडावी की जेथे स्वच्छ प्रकाश आणि खेळती हवा असावी. अनावश्यक वस्तूंचा पसारा आणि अनावश्यक व्यक्तींची ये-जा नसावी. लक्ष विचलीत करतील अशा वस्तू नसाव्यात, जसे की टी. व्ही, मोबाईल, रेडिओ अशा प्रकारची मनोरंजनात्मक उपकरणे नसावीत. अशा अभ्यास स्थळी जाता क्षणीच शांतता, प्रसन्नता, पवित्रता आणि मांगल्याची अनुभूती आली पाहिजे.

आपण अभ्यास करण्याअगोदर अभ्यासानेच आपल्याकडून अभ्यास करून घ्यावा, असे वातावरण स्वतः निर्माण करावे. ज्या ठिकाणी अभ्यास केल्यानंतर मनाला संतोष होतो आणि अजून अधिक अभ्यास करण्याचा उत्साह आणि धैर्य प्राप्त होते, असे स्थान असावे.

तरी विशेष आतां बोलिजेल। परि तें अनुभवे उपेगा जाईल।

म्हणौनि तैसें एक लागेल । स्थान पाहावे॥१६३॥

जो संती वसविला ठावो। संतोषासी सावावो।

मना होय उत्सावो । धैर्याचा॥१६५॥

अभ्यासूचि आपयाते करी। हृदयाते अनुभवु वरी।
ऐसी रम्यपणाची थोरी। अखंड जेथ॥

जें येणे मानें बरवंट । आणि तैसेंचि अतिचोखट ।
जेथ अधिष्ठान प्रगट । डोळा दिसे॥ अ. ६

अभ्यासास अनुकूल वेळ

रात्री लवकर झोपल्यानंतर जागही लवकर येते. झोपेत आपण सर्व निर्विचार होऊनच झोपतो. झोपेतून उठताना डोक्यात खूप कमी विचार असतात. म्हणून अभ्यासासाठी पहाटे चार वाजेपासून पुढे सहा वाजेपर्यंतचा काळ हा ब्राह्ममुहूर्त काळ म्हणून ओळखला जातो. ब्राह्ममुहूर्त काळ हा अभ्यासाचा योग्य काळ समजला जातो. यासाठी रात्री कमी आहार घेऊन पहाटे लवकर उठावे. कारण, ब्राह्ममुहूर्तावर उठून एकाग्रतेने केलेला अभ्यास दीर्घकाल स्मरणात राहतो. म्हणून तर आपल्याकडे शाळेची वेळ साधारण सकाळची असते.

सध्याच्या लोकसंख्येच्या विस्फोटामुळे अभ्यासाची काळ-वेळ ज्यांनी त्यांनी ठरवली तर चांगले होईल. परंतु आदर्श वेळ ही ब्राह्ममुहूर्ताचीच आहे. अभ्यासाची सुरुवात गुरुजनांच्या आणि ईश्वराच्या स्मरणाने करावी अशी श्री ज्ञानेश्वर महाराजांची अभ्यासाविषयीची भूमिका आहे.

मग तेथ आपण । एकाग्र अंतःकरण ।

करूनि सदगुरुस्मरण । अनुभविजे॥१८६॥ अ. ६

अभ्यासाचे फायदे

येणेंचि अभ्यासेसी योगु । चितासि करी पां चांगु ।

अगा उपायबळे पंगु । पहाड ठाकी॥८१॥ अ. ८

अभ्यासाच्या प्रयत्नाने प्राप्त होऊ न शकणारी अशी कोणतीच

गोष्ट नाही. त्यासाठी प्रयत्न आणि सातत्याचीच जोड असावी लागते. बुद्धीच्या मर्यादेचे आणि अपंगत्वाच्या मर्यादेचेही उल्लंघन अभ्यासाने होते.

अरोनिमा सिन्हा जिचा रेल्वे अपघातात पाय निकामी झाला असतानासुद्धा साहस, धाडस, चिकाटी, आत्मबल यांच्या साहाय्याने एव्हरेस्ट शिखर सर करणारी ती पहिली भारतीय अपंग महिला विजेती ठरली.

१०वी, १२वी परीक्षेत नापास झालेले विद्यार्थीही नंतर अभ्यासाच्या सातत्याने कलेक्टर झालेले आपण पाहिले किंवा ऐकले असेल. वर्तमानकाळात जेवढेही शोध लागलेत, ते शास्त्रज्ञांच्या अभ्यासाचाच परिणाम आहेत.

उदा.: अंतराळात विमानाच्या साहाय्याने प्रवास करणे, हिंस्र व्याघ्र सर्पादिकांना आपलेसे करणे, भयंकर विषसुद्धा अभ्यासानेच पचवणे शक्य होते. समुद्रावरून सेतू बांधणेसुद्धा शक्य झाले आहे. चार वेद ही अभ्यासाने कंठस्थ होऊ शकतात. आजही अभ्यासाच्या सातत्याने गाथा, गीता, ज्ञानेश्वरी, भागवत कंठस्थ करणारे अनेक साधक आळंदी-देहूच्या अवतीभवती पाहू शकतो.

अगा अभ्यासयोगु म्हणिजे । तो हा एकु जाणिजे ।

येणे कांहीं न निपजे। ऐसे नाहीं॥११०॥

पैं अभ्यासाचेनि बळें। एकां गति अंतराळे ।

व्याघ्र सर्प प्रांजळें। केलें एकीं॥१११॥

विष की आहारी पडे । समुद्री पायवाट जोडे ।

एकीं वाग्ब्रह्म थोकडें । अभ्यासें केलें॥११२॥

म्हणोनि अभ्यासासी कांहीं । सर्वथा दुष्कर नाहीं ।

यालागी माझ्या ठायीं । अभ्यासें मीळ॥११३॥ अ. १२

