

જૈન દૃષ્ટિએ તપશ્ચર્યા

પર્યુષણ પર્વના દિવસો આવે એટલે જૈનોમાં વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યા ચાલુ થાય. સંવત્સરીને દિવસે તપની પૂર્ણાહુતિ થાય એવી રીતે ત્રીસ દિવસ અગાઉથી કેટલાક લોકો ઉપવાસ ચાલુ કરે છે. એક મહિનાના આ ઉપવાસ ‘માસખમણ’ તરીકે ઓળખાય છે. કેટલાક એકવીસ દિવસના, સોળ દિવસના, ચૌદ કે અગિયાર દિવસના ઉપવાસ કરે છે. એથી વિશેષ, પર્યુષણના આઠેઆઠ દિવસના ઉપવાસ-અઘ્ઘાઈ કરનારાઓની સંખ્યા ઘણી હોય છે. કેટલાક છેવટે સંવત્સરીની દિવસે ઉપવાસ કરે છે. પર્વના દિવસો પૂરા થાય એટલે દરેક સંઘ પોતાને ત્યાં અઘ્ઘાઈ અને તેથી મોટી કેટલી તપશ્ચર્યા થઈ તેની યાદી બહાર પાડે છે; તપસ્વીઓનું સન્માન થાય છે; પ્રભાવના થાય છે; તપસ્વીઓના ઘરે ઉજવણું થાય છે.

દર વર્ષે કોઈક કોઈક વ્યક્તિઓ ત્રીસ ઉપવાસ કરતાં વધુ તપશ્ચર્યા કરે છે. ૪૫ દિવસ, ૬૦ દિવસ, ૭૫ દિવસ, ૯૦ દિવસ, ૧૧૦ દિવસના ઉપવાસ – એમ મોટી આકરી તપશ્ચર્યાઓ પણ થાય છે. જૈનોનો એક ઉપવાસ એટલે બાર કલાકનો નહિ પણ છત્રીસ કલાકનો. ઉપવાસ કરનાર આગલી સાંજથી ઉપવાસના બીજા દિવસે સવારે સૂર્યોદય સુધીના છત્રીસ કલાકમાં અન્નનો એક ઘણો પણ મોઢામાં ન નાખે. દિવસ દરમિયાન કેટલાક ઉકાળેલું પાણી પીએ, કેટલાક બિલકુલ પાણી ન પીએ. સામાન્ય માણસ માટે એક દિવસનો એવો ઉપવાસ કરવો એ સહેલી વાત નથી.

ઉપવાસ ઉપરાંત એકાસણું, આયંબિલ, ફક્ત કોઈ એક જ ધાન્ય કે વાનગીનો આહાર લેવો વગેરે વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યાઓ થાય છે. આ બધી બાહ્ય પ્રકારની તપશ્ચર્યાઓ ગણાય છે. બાહ્ય અને આત્મ્યંતર તપશ્ચર્યાઓ મુખ્યત્વે બાર પ્રકારની બતાવવામાં આવી છે : (૧) અનશન (ઉપવાસ),

(૨) ઉણોદરી, (૩) વૃત્તિસંક્ષેપ, (૪) રસત્યાગ, (૫) કાયકલેશ અને (૬) સંલીનતા એ છ પ્રકારનાં બાહ્ય તપ છે. (૧) પ્રાયશ્ચિત્ત, (૨) વિનય, (૩) વૈયાવચ્ચ, (૪) સ્વાધ્યાય, (૫) ધ્યાન અને (૬) કાઉસગ્ગ (કાયોત્સર્ગ) એ છ પ્રકારનાં આભ્યંતર તપ છે. બાહ્ય તપ કરતાં આભ્યંતર તપ ચઢિયાતું મનાય છે. પરંતુ બંને પ્રકારનાં તપ કર્મનિર્જરા માટે આવશ્યક મનાયાં છે.

ભગવાન મહાવીરે બાહ્ય અને આભ્યંતર એમ ઉભય પ્રકારનું તપ સાડા બાર વર્ષ સુધી કર્યું. એક વખત એમણે સળંગ છ મહિનાના ઉપવાસ કર્યા હતા. સાડા બાર વર્ષમાં એમણે ખાધું હોય એટલા ટંકનો સરવાળો કરવાથી થાય એવા દિવસ ઘણા ઓછા-લગભગ એક વરસ જેટલા જ છે. ભગવાન મહાવીરે જેટલી આકરી તપશ્ચર્યા લાંબા સમય સુધી કરી છે એટલી ઇતિહાસમાં બીજી કોઈ વ્યક્તિના જીવનાં જોવા મળતી નથી. એટલા માટે એમને ‘દીર્ઘતપસ્વી’ તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે.

જૈન માન્યતા પ્રમાણે પ્રથમ તીર્થંકર શ્રી ઋષભદેવના સમયમાં વધુમાં વધુ ઉપવાસ એક વર્ષના થતા. ત્યારે તે પ્રકારનું શરીરબળ રહેતું. બીજા તીર્થંકરથી તે તેવીસમા તીર્થંકર સુધીના સમયમાં શરીરબળ અનુસાર વધુમાં વધુ ઉપવાસ આઠ મહિનાના થતા અને છેલ્લા તીર્થંકર મહાવીરસ્વામીના સમયમાં વધુમાં વધુ છ મહિનાના ઉપવાસ થતા. ભગવાન મહાવીરે વધુમાં વધુ છ મહિનાના ઉપવાસ કર્યા હતા.

શરીરના પોષણ માટે આહારની જરૂર છે. એક ટંક ખાવાનું ન મળતાં માણસને નબળાઈ વરતાય છે. એક દિવસ ખાવાનું ન મળતાં માણસ ઢીલો થઈ જાય છે; માથું દુઃખે છે; ઊબકા અને ઊલટી શરૂ થાય છે; ચક્કર આવવા લાગે છે. આઠ-દસ દિવસ ખાવાનું ન મળતાં માણસ બેભાન થઈ જાય છે; મૃત્યુ પણ પામે છે. સળંગ એક મહિના સુધી ખોરાક ન લેનાર માણસ માટે જીવવાની શક્યતા ઘણી ઓછી રહે છે.

ભગવાન બુદ્ધે નિર્ગ્રંથ ભગવાન મહાવીરની ધોર તપશ્ચર્યાની વાત સાંભળી હતી. એથી તેમણે પણ તપશ્ચર્યાનો માર્ગ લીધો અને ધોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી હતી. એથી એમનું શરીર એકદમ અત્યંત કૃશ બની ગયું હતું. બૌદ્ધ ગ્રંથોમાં વર્ણન છે તે પ્રમાણે એમનું શરીર સુકાઈને એવું થઈ ગયું હતું કે તેઓ ચાલતા ત્યારે હાડકાંનો ખડખડ અવાજ આવતો; પેટની ચામડી પીઠની ચામડીની લગોલગ થઈ ગઈ હતી; હાથપગ દોરડી જેવા થઈ ગયા હતા;

આંખો ઊંડી ઊતરી ગઈ હતી અને બાકોરા જેવી લાગતી હતી. શરીરની નસો બહાર નીકળીને લબડતી હતી. આવી ઘોર તપશ્ચર્યાને કારણે તેઓ વારંવાર બેભાન થઈ જતા.

એક વખત એવી રીતે બેભાન બની એક વૃક્ષ નીચે તેઓ પડ્યા હતા તે સમયે ત્યાંથી પસાર થઈ રહેલા ગાયિકાના એક વૃંદે નજીકમાં આરામ માટે મુકામ કર્યો. તે સમયે પોતાની વીણાને સજ્જ કરવા માટે મુખ્ય ગાયિકાએ બીજીને સૂચના આપી કે ‘એના તાર વધારે પડતા ખેંચીને મજબૂત ન કરતી, નહિ તો તાર તૂટી જશે અને ઢીલા પણ ન રાખતી, નહિ તો સંગીતની મધુરતા જન્મશે નહિ; તાર મધ્યમસર રાખજે.’ તે સમયે જાગ્રત થતાં ભગવાન બુદ્ધે આ શબ્દો સાંભળ્યા અને તરત એમને થયું કે તપશ્ચર્યાની બાબતમાં પણ પોતે મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ જેથી બેભાન થઈ ન જવાય. પછી તો સાધનાની પ્રત્યેક બાબતમાં એમણે મધ્યમ માર્ગ અપનાવ્યો.

હું એમ માનું છું કે ભગવાન બુદ્ધ જો ભગવાન મહાવીરને મળ્યા હોત તો તપશ્ચર્યા માટે કદાચ જુદો જ અભિગમ એમણે અપનાવ્યો હોત. ભગવાન બુદ્ધે તપશ્ચર્યાને ઇન્દ્રિય ઉપરના સંયમ અને મનની નિર્મળતા માટે સ્વીકારી, પરંતુ ભગવાન મહાવીરે તદુપરાંત કર્મની નિર્જરા માટે પણ તપશ્ચર્યા સ્વીકારી છે એ એક મહત્ત્વની વાત ભૂલવી ન જોઈએ.

. દુનિયાના બધા ધર્મોમાં બાહ્ય તપ ઉપર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે અને ત્યાં તેનો હેતુ આરોગ્ય, દેહની શુદ્ધિ, ઇન્દ્રિયો ઉપર સંયમ અને ચિત્તની નિર્મળતાનો છે. ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયમાં શારીરિક, વાચિક અને માનસિક તપના સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ એવા પ્રકારો બતાવવામાં આવ્યા છે.

તપથી દેહશુદ્ધિ થાય છે એ નિર્વિવાદ વાત છે. ઓપરેશન કરવું હોય તો ડોક્ટરો પણ આગલી સાંજથી ખાવાની અને ઓપરેશન પછી બાર કે ચોવીસ કલાક પાણી પીવાની પણ મનાઈ કરે છે. એકાસણું, આયંબિલ કે ઉપવાસથી કબજિયાત, અજીર્ણ વગેરે રોગો દૂર થાય છે, એમ વૈદો કહે છે. અમુક સમય સુધી સ્વેચ્છાએ આહાર ન લેતાં ઇન્દ્રિયો શાંત પડે છે, અને અનુક્રમે ચિત્ત પણ શાંત થાય છે. ચિત્તમાં સદ્વિચારો સ્ફુરે છે. માણસ પ્રસન્નતા અનુભવે છે. ગીતા કહે છે :

વિષયા વિનિવર્તન્તે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ ।

આહારનો ત્યાગ કરનાર વ્યક્તિની ઇન્દ્રિયોના વિષયો નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

તપનો મહિમા તો છે જ. પરંતુ જૈન ધર્મ વિશેષ એમ માને છે કે તપ વડે કર્મની નિર્જરા થાય છે. જ્યારે શુભ કે અશુભ કર્મ બંધાય છે ત્યારે કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલ પરમાણુઓ આત્માને-આત્મપ્રદેશોને ચોટે છે. અને એ કર્મ ઉદયમાં આવી જ્યારે ભોગવાય છે ત્યારે એ પુદ્ગલ પરમાણુઓ ઊખડી જાય છે, નીકળી જાય છે, ખરી પડે છે, એટલે કે કર્મની નિર્જરા થાય છે.

આત્માના આઠ રુચક પ્રદેશો સિવાયના પ્રદેશોને કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલ પરમાણુઓ ચોંટવાની અને ખરી પડવાની આ પ્રક્રિયા પ્રતિસમય નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. ઉપવાસ વગેરે તપશ્ચર્યાથી દેહમાં આવી એક પ્રકારની તપ્તતા ઉદ્ભવે છે જેથી કાર્મણ વર્ગણાના કેટલાક પુદ્ગલ પરમાણુઓ ખરી પડે છે. આમ, તપથી કર્મની નિર્જરા થાય છે. તેમાં પણ સ્વેચ્છાએ ભાવોલ્લાસપૂર્વક તપ કરીને શરીરને કષ્ટ આપ્યું હોય તો કર્મની નિર્જરા વિશેષ થાય છે. એમાં માત્ર આ જન્મના જ નહિ, પણ જન્મજન્માન્તરનાં કર્મોની નિર્જરા થાય છે. ‘ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર’માં કહ્યું છે : ભવકોડી સંચિયં કમ્મં તવસા નિજ્જરિજ્જહા (કરોડો ભવનાં સંચિત થયેલાં કર્મો તપથી નિર્જરિત થાય છે.) ‘આવશ્યક સૂત્ર’ની ટીકામાં કહ્યું છે : તાપયતિ અષ્ટપ્રકારં કર્મં ઇતિ તપઃ (આઠ પ્રકારનાં કર્મોને જે તપાવે છે તેનું નામ તપ છે.) ‘ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર’માં કહ્યું છે : તવેણ વોહાણં જણયહ (તપથી વ્યવદાન અર્થાત્ કર્મોની શુદ્ધિ થાય છે.) તપથી કર્મની નિર્જરા દ્વારા અશુભ લેશ્યાઓનો પરિહાર થાય છે અને સમ્યક્દર્શન નિર્મળ થાય છે.

આમ, જૈન દર્શનમાં તપશ્ચર્યા ઉપર ઘણો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. જેમ અહિંસાની બાબતમાં તેમ તપશ્ચર્યાની બાબતમાં પણ જૈન ધર્મ અન્ય ધર્મોની અપેક્ષાએ અંતિમ કોટિની વાત કરે છે. એટલે જ જેટલી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા જૈન લોકોમાં જોવા મળે છે, એટલી દુનિયાના બીજા કોઈ ધર્મના લોકોમાં જોવા મળતી નથી. મુસલમાનો રમઝાનના દિવસો દરમિયાન એક મહિના સુધી રોજ રોજા કરે ત્યારે સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી પાણીનું ટીપું પણ મોઢામાં નાખતા નથી. પરંતુ રાત્રે તેઓ ખાઈ શકે છે. તેમની આ તપશ્ચર્યા જૈનોના ઉપવાસની સરખામણીમાં હળવી તપશ્ચર્યા છે.

છ પ્રકારની બાહ્ય તપશ્ચર્યામાં આત્માના અનાહારી પદનો અનુભવ કરાવનાર અનશન(ઉપવાસ)ને શ્રેષ્ઠ ગણી છે. દિવસમાં એક ટંક રસહીન લુખ્ખો આહાર લેવો તે આયંબિલ નામનું તપ છે. સંયમપાલન માટે તે ઘણું મહત્ત્વનું તપ ગણાય છે. ઉણોદરીમાં પેટ ઊણું-અધૂરું રાખીને ખાવાનું વ્રત હોય છે. વૃત્તિસંક્ષેપમાં નિશ્ચિત કરેલી વાનગીઓ જ ખાવાથી હોય છે. કર્મની નિર્જરા સાથે, આ પ્રકારની બાહ્ય તપશ્ચર્યા સાથે આહારસંજ્ઞા ઉપર વિજય મેળવવાના પુરુષાર્થ ઉપરાંત અહિંસાની ભાવના સંકળાયેલી છે, કારણ કે ન ખાવાથી કે ઓછું ખાવાથી એટલી ઓછી જીવહિંસા થાય છે. ગાંધીજી હંમેશાં પાંચ જ વાનગી જમવામાં લેતા. એક વખત કોઈકે એમને પૂછ્યું કે પાંચ વાનગી જ ખાવાથી શો લાભ ? ગાંધીજીએ કહ્યું, ‘આપણી જમવાની પાંચ વાનગી નિશ્ચિત થઈ જાય અને આપણે હવે છઠી વાનગી ખાવામાં લેવાના નથી જ એવો આપણો નિયમ હોય તો તેથી બાકીના બધા જીવોને આપણા તરફથી અભયદાન મળે છે.’ ગાંધીજીના આ ઉત્તરમાં જૈનોની અહિંસાની ભાવના બરાબર વ્યક્ત થઈ છે, કારણ કે અન્નમાં પણ જીવ છે અને એ બધા જીવોની હિંસા ઓછામાં ઓછી થાય એ અહિંસાની ભાવના છે. ઉપવાસમાં આ ભાવના સૌથી વધુ પ્રોચાય છે. વાઘ આપણને ખાઈ જવા માટે ઘસી આવે અને એના મુખમાંથી આપણે બચી જઈએ તો આપણને કેટલો બધો આનંદ થાય ! વાઘ પાંજરામાં પુરાયેલો હોય તો આપણે કેટલી નિર્ભયતાથી આનંદપૂર્વક આમતેમ ફરી શકીએ છીએ ! એવી જ રીતે ઉપવાસ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી જાતને પાંજરામાં પૂરી દઈએ છીએ જેથી બીજા જીવોને આપણા તરફથી અભયદાન મળે છે. વનસ્પતિ, ફળફૂલ વગેરેમાં પણ જીવો છે એમ જે સમજે છે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક માને છે એમને માટે આ વ્રત છે. ઈશ્વરે આ સૃષ્ટિમાં આપણા ખાવા માટે બધા જીવો ઉત્પન્ન કર્યા છે એમ માનવાવાળાને આ સૂક્ષ્મ વ્રત સહેલાઈથી નહિ સમજાય.

ઉપવાસ, વગેરે બાહ્ય તપશ્ચર્યામાં પણ વિવિધ પ્રકારની પરિસ્થિતિ પ્રવર્તતી હોય છે. ખાવું હોય અને છતાં ખાવાનું ન મળે અને ઉપવાસ થાય એ એક સ્થિતિ છે. અને ખાવાનું મળતું હોય અને છતાં સ્વેચ્છાએ પ્રેમભાવથી, જ્ઞાનથી, શ્રદ્ધાથી, તપ કરવાની ભાવનાથી ખાવાનું ન ખાવું એ બીજી સ્થિતિ છે. બંને સ્થિતિમાં દેહને કષ્ટ પડે છે, પરંતુ એકમાં એ કષ્ટ તીવ્ર લાગે છે, બીજામાં એ એટલું તીવ્ર લાગતું નથી. પોતે ભૂખ્યા રહી પોતાના બાળકને

ખાવાનું ખવડાવતી માતાને ભૂખ્યા રહેવાનું કષ્ટ ખાસ લાગશે નહિ, બલ્કે એને બહુ આનંદ થશે. બાહ્ય તપમાં પણ આવું જ છે. એ ભાવોલ્લાસપૂર્વક કરવાનું હોય છે. ઉપવાસ કરનારને આનંદ થવો જોઈએ.

તપ એટલે ઇચ્છાનિરોધ; તપ એટલે વાસનાઓ ઉપર વિજય; તપ એટલે તૃષ્ણાનો ત્યાગ. તપમાં અભ્યાસથી આગળ વધી શકાય છે. એકાસણું પણ ન કરી શકનાર ક્રમે ક્રમે અભ્યાસથી માસખમણ સુધી પહોંચી શકે છે. કોઈ કોઈ સ્થળે માસખમણ કરેલાં માણસોને હરતાંફરતાં અને બધું કાર્ય કરતાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ ત્યારે આ વાતની સાશ્વર્ય પ્રતીતિ થાય છે. તપશ્ચર્યા સાથે ચિત્તની પ્રસન્નતા ટકી રહેવી જોઈએ. ચિત્તની પ્રસન્નતા ટકે નહિ એટલી હદ સુધી તપશ્ચર્યા કરવાનો નિષેધ છે. ‘દશવૈકાલિકસૂત્ર’માં કહ્યું છે કે :

बलं धामं च पेहाए सद्धामारोगमप्पणो।

खेतं कालं च विन्नाय तहप्पाणं निजुंजए।।

[દરેકે પોતાની શક્તિ, દૃઢતા, શ્રદ્ધા, આરોગ્ય તથા ક્ષેત્ર અને કાળ પ્રમાણે સમજી-વિચારીને પોતાના આત્માને તપમાં જોડવો જોઈએ.]

ભગવાન મહાવીરે આથી સ્પષ્ટ જ કહ્યું છે કે પોતાની શક્તિની ઉપરવટ જઈને તપશ્ચર્યા કરવી ન જોઈએ. આરોગ્ય સારું ન હોય તેવી વ્યક્તિએ પરાણે ઉપવાસ વગેરે પ્રકારની કઠોર તપશ્ચર્યા કરવાની નથી હોતી. ગર્ભવતી સ્ત્રી, બાળકને સ્તનપાન કરાવતી માતા કે રોગિષ્ઠ સ્ત્રી-પુરુષને આવી તપશ્ચર્યા કરવાની સખ્ત મનાઈ શાસ્ત્રકારોએ ફરમાવેલી છે. તપ ત્યાં સુધી જ કરવાનું હોય છે જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો જાગ્રત હોય છે અને ચિત્ત સ્વસ્થ અને નિર્મળ હોય છે. ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજીએ ‘જ્ઞાનસાર’માં તપના અષ્ટકમાં કહ્યું છે :

तदेव हि तपः कार्यं दुर्ध्यानं यत्र नो भवेत्।

येन योगा न हीयन्ते क्षीयन्ते नेन्द्रियाणि च।।

[ચિત્તમાં દુર્ધ્યાન ન આવી જાય, યોગોને હાનિ ન પહોંચે અને ઇન્દ્રિયો ક્ષીણ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી જ તપ કરવું જોઈએ.]

આમ, જૈન ધર્મે તપશ્ચર્યામાં સરળ મધ્યમ માર્ગ ન સ્વીકારતાં ઉચ્ચ તપશ્ચર્યા ઉપર ભાર મૂક્યો છે. પરંતુ તે મનના ભાવો ન બગડે અને ઇન્દ્રિયો અસ્વસ્થ ન બને ત્યાં સુધી. અલબત્ત, ઉચ્ચ તપશ્ચર્યા કરનારે વિશેષ સાવધ રહેવાની જરૂર છે. વધુ પડતું જ્ઞાન જો પચાવ્યું ન હોય તો જેમ અહંકાર જન્માવે છે, તેમ વધુ પડતું તપ જો આત્મસાત્ ન થાય તો ક્રોધ

જન્માવે છે. વધુ પડતા તપથી ક્યારેક જડતા અને યાંત્રિકતા આવે છે.

તપથી દેહ શુદ્ધ થવો જોઈએ અને આત્મા પવિત્ર બનાવો જોઈએ. પરંતુ ભાવવિહીન યંત્રવત્ તપ કરનારમાં કેટલીક વાર ખાસ કંઈ પરિવર્તન દેખાતું નથી. એવું તપ ફળ આપે છે ખરું, પણ ઘણું ઓછું. ભગવાન મહાવીરસ્વામીના પૂર્વના સમયમાં તામલી નામનો તાપસ થઈ ગયો. તે ઘણી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરતો. માસખમણના પારણે માસખમણ કરતો અને પારણામાં જે આહાર લેતો તે વારંવાર ઘોઈને રસક્સહીન બને પછી લેતો. આટલી બધી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા તે કરતો, પરંતુ તે ભાવોલ્લાસ વગર, યંત્રવત્ કરતો. એટલે તેને કેવળજ્ઞાન થયું નહિ. માત્ર દેવગતિ મળી. ભાવોલ્લાસ સાથે એથી ઘણી ઓછી તપશ્ચર્યા એણે કરી હોત તો પણ એને કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાત. બાલ તપશ્ચર્યા એટલે ભાવ વગર, અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી તપશ્ચર્યા મુક્તિ અપાવતી નથી. માટે જ કહ્યું છે :

ન હુ બાલતવેણ મુક્ષુત્તિ ।

તો પછી પ્રશ્ન થશે કે શું તપશ્ચર્યા કરવી જ નહિ ? માત્ર લાંઘણ કરતા હોય એવી તપશ્ચર્યાથી ફાયદો શો ? એનો જવાબ એ છે કે તપશ્ચર્યા બિલકુલ ન કરતા હોય અને ભોગવિલાસ તથા પ્રમાદમાં સમય વિતાવતા હોય તેના કરતાં લાંઘણ જેવી તપશ્ચર્યા પણ સારી. જેઓ આજે એવી તપશ્ચર્યા કરતા હશે તેઓ કાલે ભાવપૂર્વક કરશે. જે તપશ્ચર્યામાં કર્મની નિર્જરા થવા કરતાં કર્મોનો બંધ વધારે થતો હોય, તેવી તપશ્ચર્યા ન કરવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે અજ્ઞાનપૂર્વક તપ કરનારાઓનો વર્ગ જેમ મોટો હોય છે તેમ તપની અજ્ઞાનપૂર્વક ટીકા કરનારો વર્ગ પણ મોટો હોય છે. ખાધેપીધે સુખી હોય અને એને લીધે તપ કરવાની જેમને બિલકુલ રુચિ થતી ન હોય તથા તપનો જરા પણ મહાવરો ન હોય તેવા લોકો બાલતપ કરનારા થોડા લોકોનો ખોટો દાખલો આગળ ધરી તપ કરનારા લોકોને માટે ટીકા કરવા મંડી જતા હોય છે. એમની ટીકા કેટલીક વાર અસંપ્રજ્ઞાતપણે એમની અશક્તિમાંથી પ્રગટ થતી હોય છે. જેમણે થોડી પણ ભાવપૂર્વક તપશ્ચર્યા કરી છે એવા માણસો સામાન્ય રીતે તપશ્ચર્યાના વિરોધી હોતા નથી.

અલબત્ત, બાહ્ય તપ કરતાં આત્મ્યંતર તપ ચડિયાતું છે, એ નિઃસંશય છે. પરંતુ એથી બાહ્ય તપનો નિષેધ કરવામાં નથી આવ્યો. ખુદ ભગવાન મહાવીરે બાહ્ય અને આત્મ્યંતર એમ બંને પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરી છે. બધા જ તીર્થંકરોના જીવનમાં બાહ્ય તપશ્ચર્યા પણ જોવા મળશે. દીક્ષા, કેવળજ્ઞાન

અને નિર્વાણ વખતે બધા જ તર્થકરોના જીવનમાં અનશન-બાહ્ય તપ અચૂક હોય છે. સંસારમાં બધા જીવો એકસરખી રુચિ, કક્ષા અને શક્તિવાળા નથી હોતા. એટલે જ બાહ્ય અને આભ્યંતર બંને પ્રકારનાં તપમાં પેટાપ્રકારો બતાવાયા છે, અને દરેકે પોતાની રુચિ, કક્ષા અને શક્તિ અનુસાર તપની પસંદગી કરવાની હોય છે. અને તેમાં પોતાના આત્માની શક્તિને ફોરવીને ઉચ્ચતમ તપશ્ચર્યા સુધી પહોંચવાનું હોય છે.

તપશ્ચર્યા વર્તમાન જીવનમાં માણસને માટે શ્રેયસ્કર નીવડે છે અને આત્મા માટે મોક્ષપથગામિની બની શકે છે. એટલા માટે જ જૈન ધર્મે તપને ઉત્કૃષ્ટ મંગલમાં સ્થાન આપ્યું છે, પંચાચારમાં સ્થાન આપ્યું છે, નવ પદમાં સ્થાન આપ્યું છે અને વીસ સ્થાનકમાં સ્થાન આપ્યું છે.

