

## વર્ધમાન તપની ઓળી

તપશ્ચર્યાનો મહિમા જેટલો જૈન ધર્મમાં બતાવવામાં આવ્યો છે તેટલો દુનિયાના બીજા કોઈ ધર્મમાં જોવા મળતો નથી. ભગવાન બુદ્ધ તપશ્ચર્યાના માર્ગે ગયા; પરંતુ એ માર્ગે એમને ઘણો આકરો લાગ્યો એટલે પાછા ફર્યા અને મધ્યમ માર્ગનો ઉપદેશ આપ્યો. એમની પહેલાં ભગવાન મહાવીરે તપશ્ચર્યાનો માર્ગ અપનાવ્યો, અને એ માર્ગે તેઓ ચરમ સીમા સુધી પહોંચ્યા. એટલા માટે ભગવાન મહાવીરને આપણે ‘દીર્ઘ તપસ્વી’ તરીકે ઓળખાવીએ છીએ. કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્યે એટલા માટે ‘સકલાઈત્ સ્તોત્ર’માં ભગવ હાવીર વિશે કહ્યું છે : વીરસ્ય ઘોરં તપઃ ।

માણસનું મન અત્યંત ચંચલ છે. ચંચલ મન શરીરને પણ ચંચલ બનાવે છે. આંખ, નાક, જીભ અને સ્પર્શ એ ઇન્દ્રિયો દ્વારા થતા વધુ પડતા ઉપભોગથી કેવા અનર્થો થાય છે એ સૌના અનુભવની વાત છે. ઊઠતાં, બેસતાં, ખાતાં, કે વાત કરતાં માણસ જો મર્યાદા સાચવે નહિ તો તેનાં માદાં પરિણામ ભોગવવાનો તેને વખતે આવે છે. એવો વખત ન આવે એટલા માટે તે વિશે સમજવાની જરૂર છે; એટલે કે આરોગ્ય અને સામાજિક વ્યવહાર માટે પણ ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં રાખતાં આપણે શીખવું જોઈએ. ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં રાખવાની ક્રિયા તે તપશ્ચર્યા. બધી ઇન્દ્રિયો એક દિવસમાં કાબૂમાં આવી જતી નથી. એ માટે સતત અભ્યાસની જરૂર પડે છે. આવો અભ્યાસ એટલે પણ તપશ્ચર્યા.

જેમ ઇન્દ્રિયોને તેમ ચિત્તને પણ સંયમમાં રાખવાની જરૂર પડે છે. કેટલાક વિચારો આપણને સતાવ્યા કરે છે. આપણો પીછો છોડતા નથી. તેનું કારણ ચિત્ત ઉપર આપણો સંયમ નથી એ છે. જેમ શરીરને તેમ ચિત્તને સંયમમાં રાખવાની ક્રિયા તે પણ તપશ્ચર્યા છે.

બધાં જ માણસો એકસરખી તપશ્ચર્યા કરી શકતાં નથી. ઉંમર, શરીરની અવસ્થા, સમયની અનુકૂળતા, ઘરનું વાતાવરણ, વ્યવસાયની ચિંતા, ચિત્તની શક્તિ વગેરે પ્રમાણે દરેક માણસની તપશ્ચર્યા કરવાની શક્તિ જુદી જુદી હોય છે. કોઈ ઉપવાસ કરી શકે; કોઈ એકાસણું કરી શકે; કોઈ આયંબિલ કરી શકે; કોઈ એક જગ્યાએ બેસી ક્રિયાકાંડ કરી શકે; કોઈ સ્વાધ્યાય કરી શકે; કોઈ જપ કરી શકે; કોઈ ધ્યાન ધરી શકે. કોઈક માણસો એક કરતાં વધારે પ્રકારની તપશ્ચર્યા એકસાથે કરી શકે અને એમાં પણ શક્તિ વધતા આગળ વધી શકે. ભગવાન મહાવીર ઉપવાસ કરતાં કરતાં છ મહિનાના ઉપવાસ સુધી પહોંચી શક્યા. તેઓ આંખનું મટકું માર્યા વિના, ખુલ્લી આંખે લાંબા સમય સુધી ધ્યાનમાં મગ્ન રહી શકતા.

જૈન ધર્મમાં આરાધના કરવા માટે કોઈ પણ વ્યક્તિનો અનાદર નથી કે કોઈ પણ વ્યક્તિની અપાત્રતા ગણી નથી. ગમે તે માણસ ગમે ત્યારે ગમે ત્યાંથી આરાધના શરૂ કરી શકે છે. નવકારશીથી બે-ત્રણ મહિનાના ઉપવાસ સુધી માણસ પહોંચી શકે છે. જેનાથી ભૂખ્યા ન રહેવાતું હોય તે ખાવાની વાનગીઓ ઓછી કરી શકે છે. મનમાં તપશ્ચર્યા કરવાનો ભાવ અને ઉત્સાહ હોય તો તપશ્ચર્યાના અનેક રસ્તા છે. શાસ્ત્રોમાં તપશ્ચર્યાના મુખ્ય બાર પ્રકાર બતાવ્યા છે : અનશન વગેરે છ પ્રકારની બાહ્ય તપશ્ચર્યા અને પશ્ચાત્તાપ વગેરે છ પ્રકારની આભ્યંતર તપશ્ચર્યા.

કોઈને પ્રશ્ન થાય કે ઈશ્વરે દુનિયામાં ખાવાપીવાની આટલી બધી સગવડ આપી તો ખાઈ-પીને લહેર કરવાને બદલે હાથે કરીને શરીરને કે મનને કષ્ટ કેમ આપવું ? જેઓ જૈન ધર્મના હાર્દને સમજતા નથી તેઓ આ પ્રશ્ન કરે એ સ્વાભાવિક છે. વસ્તુતઃ મોક્ષપ્રાપ્તિ એ જો આપણું અંતિમ ધ્યેય હોય અને સંપૂર્ણ કર્મક્ષય વિના મોક્ષપ્રાપ્તિ નથી એ જો આપણને બરાબર સમજાઈ ગયું હોય અને શ્રદ્ધાપૂર્વક નજર સમક્ષ તે વાત જો સતત રહ્યા કરે તો આવો પ્રશ્ન થાય જ નહિ. ઈશ્વરે ખાવાપીવાની આટલી બધી સગવડ કરી છે એવો ભ્રામક ખ્યાલ તેઓના મનમાં પછી નહિ રહે. ખાવું પડે છે એ જીવની લાચારી છે; અનાદિની પડેલી ટેવ છે. અનાહારીપણું એ જ આત્માનો સાચો સ્વભાવ છે. આહારથી કર્મ બંધાય છે. તપશ્ચર્યાથી કર્મનો ક્ષય થાય છે. વળી તપશ્ચર્યાથી ઇન્દ્રિયો ઉપર સંયમ આવે છે અને સંયમથી નવાં કર્મ ઓછાં બંધાય છે; પરંતુ જીવની મોહદશાને કારણે મોક્ષપ્રાપ્તિનું અંતિમ ધ્યેય અને એ માટેના ઉપાયોની

વિચારણા એની નજર સામેથી ખસી જાય છે. માટે જ ઇન્દ્રિયોના અલ્પજીવી સુખને એ સનાતન સુખ માનવા લાગે છે.

બાહ્ય પ્રકારની તપશ્ચર્યામાં 'રસત્યાગ'ની તપશ્ચર્યા પણ ઘણી અગત્યની છે. રસત્યાગ એટલે સ્વાદનો ત્યાગ; એટલે કે લૂખો આહાર. રસેન્દ્રિય એટલે કે જીભ ઉપર સંયમ મેળવ્યા વગર રસત્યાગ સહેલો નથી. આયંબિલ (આચામ્લ-આંબેલ) રસત્યાગના પ્રકારની તપશ્ચર્યા છે. આયંબિલ કરનારે દિવસમાં ફક્ત એક જ વાર, એક આસને બેસી ઘી-તેલ, ખાંડ, ગોળ ઇત્યાદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થો વગર અને સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજનાર એવા મસાલા વગરનો લૂખો આહાર લેવાનો હોય છે. આયંબિલ કરતાં ઉપવાસ કઠિન છે, કારણ કે ઉપવાસમાં બિલકુલ આહાર લેવાનો નથી; પરંતુ કેટલાંકને ઉપવાસ કરવો સહેલો લાગે છે, પણ આયંબિલ એટલું સહેલું લાગતું નથી, કારણ કે ન ભાવતું ભોજન કરવા માટે રસેન્દ્રિય ઉપર અસાધારણ સંયમની જરૂર છે.

સળંગ નવ દિવસ સુધી આયંબિલ કરવાની તપશ્ચર્યાને આયંબિલની ઓળી (આવલી - એટલે હારમાળા : નવ દિવસની હાર) કહેવામાં આવે છે. ચૈત્ર મહિનામાં અને આસો મહિનામાં એમ વર્ષમાં બે વાર આયંબિલની ઓળીનો ઉત્સવ આવે છે. પર્વમાં તે શ્રેષ્ઠ મનાય છે. વળી તે શાશ્વત પર્વ મનાય છે. ઓળીના નવ દિવસને અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ, દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપ - એમ નવ પદ સાથે જોડવામાં આવે છે, અને રોજેરોજ એક એક પદની આરાધના, નિશ્ચિત કરેલાં ખમાસણાં, લોગસ્સના કાઉસગ્ગ, એ પદના જાપની નવકારવાળી, સાથિયા વગેરે વિધિ સાથે કરવામાં આવે છે.

આયંબિલ કરવા સાથે જે જુદા જુદા પ્રકારની તપશ્ચર્યા થાય છે તેમાં એક ઘણી આકરી અને ધીરજની ભારે કસોટી કરનારી લાંબા સમયની મોટી તપશ્ચર્યા તે વર્ધમાન તપની ઓળી છે. વર્ધમાન એટલે વધવું. જેમ જેમ સમય જાય તેમ તેમ તપ વધતું જાય એવું તપ તે વર્ધમાન તપ. આ તપમાં મુખ્ય આયંબિલ છે અને સાથે ઉપવાસ હોય છે. એમાં એક આયંબિલની ઓળીથી ક્રમે ક્રમે વધતાં વધતાં સો આયંબિલની ઓળી સુધી પહોંચવાનું હોય છે. આ તપ કરનારે પ્રથમની પાંચ ઓળી એકસાથે કરવાની હોય છે. એક આયંબિલ અને એક ઉપવાસ, પછી બે આયંબિલ અને એક ઉપવાસ, ત્રણ આયંબિલ અને એક ઉપવાસ, ચાર આયંબિલ અને એક ઉપવાસ અને પાંચ આયંબિલ અને એક ઉપવાસ - એ રીતે

એકસાથે સળંગ વીસ દિવસ સુધીમાં કુલ પંદર આયંબિલ અને પાંચ ઉપવાસ કરવાનાં હોય છે. ત્યારપછી શક્તિ, રુચિ અને અનુકૂળતા પ્રમાણે કાં તો તરત અથવા થોડા દિવસ પછી, છ આયંબિલ અને એક ઉપવાસ કરવાનાં હોય છે. એમ અનુકૂળતા પ્રમાણે અનુક્રમે સો આયંબિલ અને એક ઉપવાસ સુધી પહોંચવાનું હોય છે. આમ, વર્ધમાન તપની આયંબિલની ઓળીમાં કુલ ૫૦૫૦ આયંબિલ અને સો ઉપવાસ કરવાના આવે છે. બે ઓળી વચ્ચે અંતર રાખી શકાય છે, પરંતુ નાની-મોટી ઓળીમાં વચ્ચે ખાડો પાડી શકાય નહિ. પડે તો ફરીથી તે કરવી પડે. બે ઓળી વચ્ચે એક પણ દિવસનો ખાડો પાડ્યા વગર સળંગ આયંબિલ અને ઉપવાસની તપશ્ચર્યા કરે તો પણ માણસને સો ઓળીની આ તપશ્ચર્યા પૂરી કરતાં ૫૧૫૦ દિવસ એટલે કે ચૌદ વર્ષ કરતાં વધુ સમય લાગે. બે ઓળી વચ્ચે છૂટના જેમ વધારે દિવસ પસાર થાય તેમ એ તપશ્ચર્યા લંબાય. ક્યારેક વીસ-પચીસ વર્ષ પણ થાય. લાખો માણસોમાં કોઈક વિરલ માણસો જ આટલાં બધાં વર્ષ ધીરજપૂર્વક આ તપશ્ચર્યા કરી શકે. પરંતુ એવી દીર્ઘકાલીન તપશ્ચર્યા કરનારાં માણસો આજે પણ વિદ્યમાન છે એ આનંદની વાત છે. કેટલાકે તો પોતાના જીવનમાં ત્રણ કે ચાર વર્ધમાન તપની ઓળી કરી હોય એવા દાખલા નોંધાયા છે.

આ તપશ્ચર્યા કરનારે પણ રોજ જિનપૂજન, દેવવંદન, પડિલેહણ, ગુરુવંદન, પ્રતિક્રમણ વગેરે આવશ્યકાદિ ક્રિયાઓ યથાશક્તિ કરવાની હોય છે. સાથે નવ પદમાંથી અરિહંતપદ, સિદ્ધપદ કે તપપદમાંથી કોઈ પણ એક પદનું રોજ ખમાસમણાં, કાઉસગ્ગ, નવકારવાળી, સાથિયા વગેરે વિધિ સાથે યથાશક્તિ આરાધન કરવાનું હોય છે.

વર્ધમાન તપની ઓળીની આરાધના જો શુદ્ધ અને શુભ ભાવથી કરવામાં આવી હોય તો એથી ઐહિક જીવનમાં શુભ કાર્યોમાં વિઘ્નો કે અંતરાયો દૂર થાય છે, પણ એથી મોટામાં મોટો લાભ તો એ છે કે આ આરાધનાથી તીર્થકર નામકર્મ બંધાય છે.

કેટલાક જીવોને બાહ્ય તપશ્ચર્યા કઠિન લાગે છે તો કેટલાકને આભ્યંતર તપશ્ચર્યા. વસ્તુતઃ બંને પ્રકારની તપશ્ચર્યાની જરૂર છે. માણસ ઉપવાસ, આયંબિલ કરે અને સાથે ક્રોધ પણ એટલો કરે તે બરાબર નથી. તેમ સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, ઇત્યાદિ કરે અને સાથે ભક્ષ્યાભક્ષ્ય

ખાવાપીવાના અને નાટકનાચગાનના એટલા જ જલસા કરે તે પણ બરાબર નથી; પરંતુ એટલા માટે તપશ્ચર્યા કરનારે તપશ્ચર્યા કરતાં અટકી જવાનું નથી. બાહ્ય કે આભ્યંતર તપથી ઇન્દ્રિયો પર અને ચિત્ત ઉપર સંયમ આવે એ જ પ્રથમ અગત્યની વસ્તુ છે. તપશ્ચર્યા કરનાર યંત્રવત્ તપશ્ચર્યા કરે તો એનામાં જડતા કે ભાવશૂન્યતા આવી જાય એવો સંભવ રહે છે. તપશ્ચર્યા કરનાર માત્ર લૌકિક ફળ માટે, સાંસારિક લાભો માટે તપશ્ચર્યા કરે એવું પણ કેટલીક વાર બને છે. પણ તેઓએ તેનાથી આગળ વધી આધ્યાત્મિક ધ્યેય તરફ વળવું જોઈએ. વસ્તુતઃ તપશ્ચર્યા કરનારમાં ક્રોધ, માન વગેરે કષાયો ક્રમે ક્રમે ઘટતા જવા જોઈએ, સાંસારિક વાસનાઓ દૂર થતી જવી જોઈએ, અને ક્ષમાનો ભાવ વધતો જવો જોઈએ. એમ થાય તો જ તપશ્ચર્યાથી કર્મની નિર્જરાનો હેતુ સિદ્ધ થાય અને મોક્ષમાર્ગ તરફ પ્રગતિ થાય.

એટલા માટે જ દુનિયાના બીજા ધર્મો કરતાં જૈન ધર્મમાં તપશ્ચર્યાનો મહિમા સૌથી વધુ બતાવવામાં આવ્યો છે. માટે જ જૈન ધર્મના હાર્દને અને તપશ્ચર્યાના રહસ્યને જે સમજે છે તે તપશ્ચર્યાનો ક્યારેય વિરોધ કરતા નથી, બલકે તપશ્ચર્યાની અનુમોદના કરે છે, કારણ કે અનુમોદના એ પણ તપશ્ચર્યાના માર્ગે જવાનું એક પગથિયું છે.

