तपश्चर्या

(જૈન - જૈનેત્તરધર્મમાં તપશ્ચર્યા એક તુલનાત્મક અધ્યયન)

:: લેખક ::

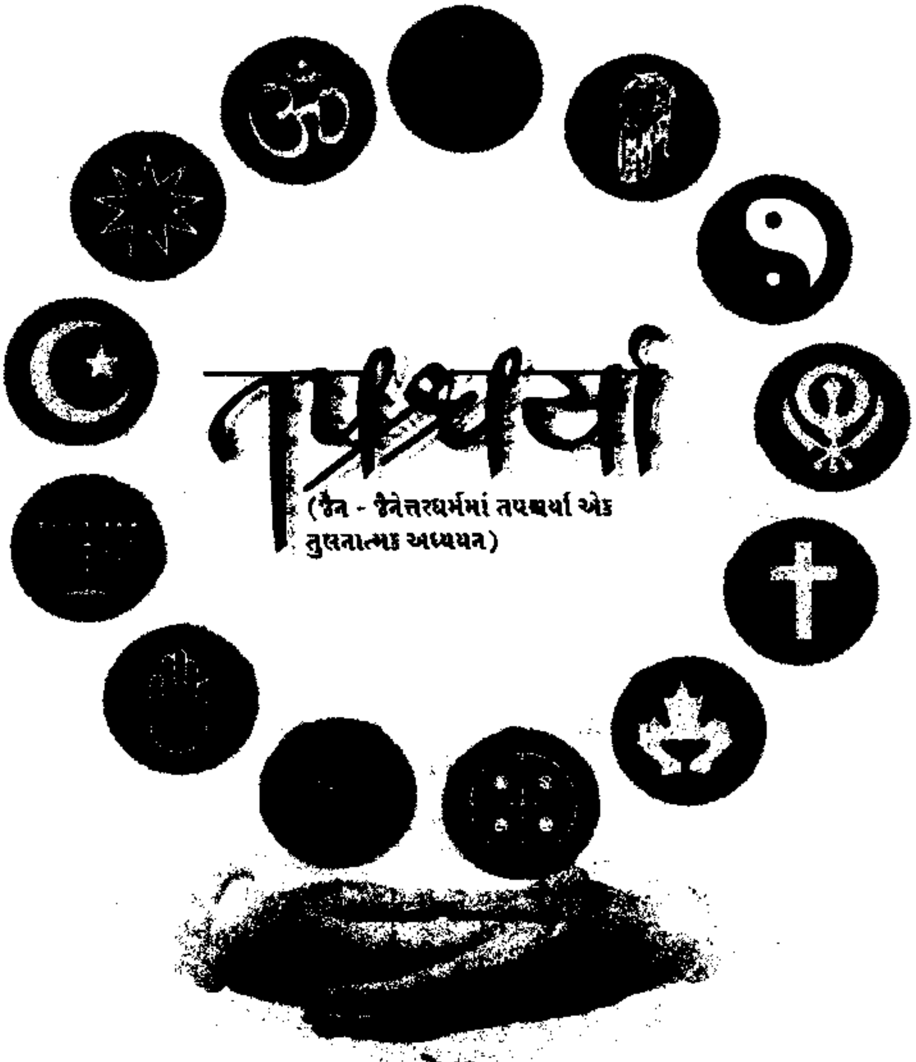
લીંબડી અજરામર સંપ્રદાયના પૂ. જ્ઞાન. ચિત્ત પરિવારના

પૂ. આચાર્ય **શ્રી ભાવચન્દ્રજી સ્વામી**ના આજ્ઞાનુવર્તી

જૈન સિધ્ધાન્તાચાર્ય **ડો. પૂ. નિરંજનમુનિ 'અવિનાશ'**

:: પ્રકાશક ::

અજરામર એકટિવ અસોર્ટ



तपश्चर्या

(જૈન - જૈનેત્તરધર્મમાં તપશ્ચર્યા એક તુલનાત્મક અધ્યયન)

:: લેખક ::

લીંબડી અજરામર સંપ્રદાયના પૂ. જ્ઞાન. ચિત્ત પરિવારના

પૂ. આચાર્ય શ્રી ભાવચન્દ્રજી સ્વામીના આજ્ઞાનુવર્તી

જૈન સિધ્ધાન્તાચાર્ય ડો. પૂ. નિરંજનમુનિ 'અવિનાશ'

:: પ્રકાશક ::

અજરામર એક્ટિવ અસોર્ટ

तपश्चर्या

(જૈન જૈનેતર ધર્મમાં તપશ્ચર્યા એક તુલનાત્મક અધ્યયન)

પ્રથમાવૃત્તિ

લેખક	: પૂ. ડૉ. નિરંજનમુનિ
પ્રત્	: ૫,૦૦૦
	ઈ.સ. ૨૦૧૪
	પૂ. આચાર્ય શ્રી અજરામરજી સ્વામી નિર્વાણ દ્વિશતાબ્દિ વર્ષ
જ્ઞાન પ્રચારાર્થે	: ૧૦૦/–
મુદ્રક	: જયંત પ્રિન્ટરી
	૩૫૨/૩૫૪, ગીરગામ રોડ, મુરલીધર મંદિર કમ્પાઉન્ડ,
	ઠાકુરદ્વાર પોસ્ટ ઓફિસની બાજુમાં, મુંબઈ–૪૦૦ ૦૦૨.
	ફોન : +૯૧-૨૨-૪૩૬૬૭૧૭૧

: પ્રાપ્તિ સ્થાન :

(૧) **શ્રી વાગડ વિશા ઓસવાળ સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ**
ચીરાબજાર, ૧૩/૧૯, ડૉ.નગીનદાસ એન.શાહ લેન, (વિજયવાડી), J.S.S.રોડ, મુંબઈ–૨
ફોન : ૨૨૦૮૨૪૮૪

(૨) **શ્રી નિખીલભાઈ કે. વોરા** ડી.વી.વોરા એન્ડ કું.
76, R.B.S.K. બોલે રોડ, દાદર-વેસ્ટ,
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૨૮. મો.: ૯૮૨૦૦૩૩૦૭૯

(૩) **રૂપાબેન શ્રી વર્ધમાન સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ**
ડાયમંડ સિનેમા સામે, એલ. ટી. રોડ,
રેલવે સ્ટેશન પાસે, બોરીવલી–વેસ્ટ,
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૯૨. મો.: ૯૩૨૨૪૧૭૧૨૦

(૪) **ચિરાગ** : સૈયા એન્ડ એસોસિએટ્સ :
જી–૨ સ્મિતા બિલ્ડીંગ, ગ્રા.ફ્લોર, R.B. મહેતા માર્ગ,
સ્ટાન્ડર્ડ ચાર્ટર્ડ બેંક પાસે, ઘાટકોપર–ઈસ્ટ,
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૭૭. મો.: ૯૬૧૯૮૫૭૬૫૮

(૫) **શ્રી અજરામર સ્થાનકવાસી છ કોટિ જૈન સંઘ**
દાતાર બિલ્ડીંગ, ૧૯ નંબરની સ્કૂલ પાસે,
વિષ્ણુ નગર, નૌપાડા, થાણા–૪૦૦ ૬૦૨.
રામજીભાઈ બૌવા : મો.: ૯૮૨૧૫૧૧૦૦૨

(૬) **શ્રી અજરામર સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ**
૨, કામદુર્ગા સોસા., વિભાગ : ૨. અંકુર ચાર રસ્તા,
અંકુર, અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૩.
બિપીનભાઈ ટોકરાળાવાળા : મો.: ૯૯૨૫૦૪૪૭૩૯

(૭) **પૂ.આ.શ્રી દેવચંદ્રજી સ્વામી સાર્વજનિક પુસ્તકાલય** ચોરાયા ટાંકી પાસે,
લીંબડી–૩૬૩ ૪૨૧.

(૮) **શ્રી અજરામર સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ**
નંદ કુંવરબા સ્કૂલ સામે, ૩૧ પ્રહ્લાદ પ્લોટ,
કરણપરા ચોકની બાજુમાં, રાજકોટ–૩૬૦ ૦૦૧.
મધુભાઈ : મો. ૯૮૨૫૩૩૬૧૯૪

... પ્રા ક્ ક થ ન ...

ભારત દેશ કૃષિ પ્રધાન છે, તેમ ઋષિપ્રધાન પણ છે. કૃષિપ્રધાન એટલે કે માત્ર ખેતીની વાત કરી. ભૌતિક સુખ પ્રાપ્ત કરવાની વાત નથી બતાવી, પરંતુ ભૌતિકતાની સાથે ઋષિ પરંપરા એટલે તપ-ત્યાગની, પરંપરાની વાત બતાવી છે. ભૌતિકતાની સાથે આધ્યાત્મિકતાની વાત બતાવી છે. ભૌતિકતાથી થોડા સમય માટે સુખનું મનોરંજન થાય છે. પરંતુ લાંબા સમય માટે તો આધ્યાત્મિકતા જ કામ આવે છે. એ આધ્યાત્મિકતા એટલે અહિંસા, સંયમ અને તપ.

તપ એક અણમોલ વસ્તુ છે. જેનો મહિમા દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ બતાવ્યો છે.

તપથી બે લાભ જીવનમાં થાય છે. : **(૧) શરીર શુધ્ધિ (૨) આત્મ શુધ્ધિ.**

શરીર શુધ્ધિ :- તપથી શરીર શુધ્ધ બની જાય છે. જેમ ડમ્પીંગ ગ્રાઉન્ડ હોય અને જો એને બગીચામાં ફેરવવો હોય તો ગ્રાઉન્ડમાં કેરોસીન છાંટવું પડશે. આગ લગાડવી પડશે, જે તમામ કચરાને બાળી નાખશે. પછી જ બગીચો બનશે. તેમ ભગવાનના વચનની દિવાસળીથી તપધર્મની આગ લગાડવી પડશે. જેના કારણે ખોટી માન્યતાઓ, આશંસા કુસંસ્કારના કચરા બળી જાય છે, પછી જ ધર્મસમી બગીચો બને છે. જે આત્મતત્ત્વનો અનુભવ કરાવે છે.. શરીરનો રાગ ઘટી જાય છે. આહાર સંજ્ઞા ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે. શરીરમાં રહેલી ચરબી ઓગળી જાય છે. આવા તો ઘણા લાભ થાય છે.

તપથી આત્મા ઉપર કર્મ મેલ જામેલો છે તે દૂર થઈ જાય છે. કર્મ મુક્ત બની જવાય છે. જન્મ-મરણનો અંત આવી જાય છે. આત્માની મોક્ષ તરફની ગતિ થઈ જાય છે. ઈચ્છાઓનો અંત આવી જાય છે. આવા તો અનેક લાભો થાય છે. માટે જીવનમાં તપ હોવો જરૂરી છે.

શુધ્ધિ થતાં જ જીવ શુભમાં થી શુદધમાં જાય છે. માટે જ ગૌતમ સ્વામીએ પણ ભગવાન મહાવીર સ્વામીને પુછ્યું : હે પ્રભુ ! તપ કરવાથી જીવને શું લાભ થાય છે ? ત્યારે ભગવાને કહ્યું : હે ગૌતમ ! તપ કરવાથી વ્યવદાન થાય છે. બસ આ વ્યવદાન શરૂ થતાં અનેક રીતે પ્રગતિ થાય છે. લાભની પરંપરાનો સીલસીલો શરૂ થાય છે. માટે જ કહ્યું છે કે : । **सर्व तत् तपस्या लभ्यं** । તપથી બધું જ મળે છે.

તપ એ શરૂઆતમાં અઘરું લાગે છે. પરંતુ આગળ જતાં એ સહજ બની જાય છે. જેનાથી આત્માના આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યાં સુધી સહજ ન બને ત્યાં સુધી કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. સહજ બનાવવા માટે એને વારંવાર ઘુંટવું પડે છે. જેમ બાળક એકડાને વારંવાર ઘુંટે છે. ત્યારે મહેનત કરવી પડે છે. પરંતુ એક વખત ઘુંટાઈ ગયો પછી સહજ બની જાય છે. બસ તપ પણ એવું જ છે. બસ એક વખત ઘુંટાઈ જાય પછી એ સહજ રીતે પરિણમે છે. એવા તપને સહજ રીતે બનાવવા માટે જ્ઞાની પુરુષોએ આપણા ઉપર કેટલી બધી કરૂણા કરી છે કે એમણે મુખ્યરૂપે તપના ૧૨ ભેદ બતાવ્યા છે. આમ તો ઘણા ભેદ છે. ૧૨ પ્રકારને બે વિભાગમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યા છે. ૬ બાહ્યતપ અને ૬ આભ્યંતર તપ. (જેનું વિસ્તારથી વિવેચન પ્રકરણ ૨ માં કરેલ છે.)

ચાર દોષ આપણને સતત હેરાન કરે છે. (૧) આહાર સંજ્ઞા (૨) શરીર મમતા (૩) સ્વાર્થી બુધ્ધિ (૪) ચંચળ મન. આ ચારને જીતવા માટે તપ બતાવવામાં આવેલ છે. તપ મલિનતાને નાશ કરે છે. આપણી અંદર ઘણા પ્રકારની મલિનતાઓ રહેલી છે. એ દૂર નહિ થાય ત્યાં સુધી આપણે આપણા સ્વરૂપને જોઈ જ નહિ શકીએ. મલિનતા દૂર થઈ ગયા પછી આપણું ચિત્ર આખું અલગ હશે.

રાજાએ બે ચિત્રકારને છ મહિનામાં ચિત્ર બનાવવાનું કહ્યું : એકે પહેલા દિવસથી જ ચિત્ર બનાવવાનું શરૂ કર્યું. બીજાએ છ મહિના માત્ર દિવાલને ઘસી ઘસીને ચકચકિત કરી. રાજા જ્યારે ચિત્ર જોવા આવ્યા ત્યારે પહેલા ચિત્રકારે દોરેલું ચિત્ર બીજા ચિત્રકારની ઘસેલી દિવાલ પર એવું સુંદર પ્રતિબિંબિત થયું કે તે જાણે પ્રત્યક્ષ રીતે જ શોભી ઊઠ્યું. અને ઈનામ બીજા ચિત્રકારોને મળ્યું. બસ આપણે પણ તપ દ્વારા મલિનતાને નાશ કરવાની છે. જેનાથી જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર પણ સમ્યક્ બની જાય છે અને ઘસેલી દિવાલ જેવું આપણું હૃદય બની જાય છે. એટલા માટે પણ તપ જરૂરી છે. પ્રાયમસમાં આગ દેખાય છે કેરોસીન નહીં, તેમ ખાવાના પદાર્થો દેખાય છે. પરંતુ આહાર-સંજ્ઞા દેખાતી નથી. શરીરની સગવડતાઓ દેખાય છે, પરંતુ શરીર પરનો રાગ ભાવ દેખાતો નથી. આહારસંજ્ઞા કે શરીર પરનો રાગ ભાવનું દર્શન તપ જ કરાવે છે. ચંચળ મનની દુર્બુધ્ધિનો નાશ કરે છે. આના ઉપરથી તપનું મહત્ત્વ કેટલું છે એ ખ્યાલ આવે છે.

અનાદિકાળથી દેહાધ્યાસ ચાલુ છે. શરીરની મમતાને જીભના ચટકા સ્વરૂપ આહારસંજ્ઞા, સ્વાર્થમયબુધ્ધિ, ચંચળ મન માનવભવના સ્ટેશન પર ઉતરીએ ત્યારે લેવા આવી જાય છે. મોહનીય કર્મની ૭૦ કોડાકોડી સાગરોપમની સ્થિતિ છે. તેમાંથી ૬૯ કોડાકોડીને ખપાવી દીધી માત્ર એક જ બાકી હોય છે. પરંતુ આ ચારે ભેગા થઈ સરળ એવા આત્માને ભોળવી લે છે અને ફરી એકમાંથી સીત્તેર કરી દે છે. ફરી રખડવાનું, ભટકવાનું ચાલુ જ છે. આને દૂર કરનાર હોય તો તે તપ જ છે. "તપનું ખીલાવો કમળ, દૂર થઈ જાય સંસાર વમળ, આત્મા બની જાય સરળ, તો મુક્ત થઈ જાય કર્મો સકળ."

સમજપૂર્વકનું તપ કરવા માટે એક માત્ર માનવભવ છે. જે કર્મોની નિર્જરા કરાવીને જ રહે છે. જ્યારે એમને એમ તપ કરીને સામાન્ય કક્ષાનું પુણ્ય તો ચારે ગતિના જીવો પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરંતુ સમજપૂર્વકનું તપ કરવા માટે તો માનવભવમાં જ છે. જેટલો ફાયદો ઉઠાવાય તેટલો ઉઠાવી લેશું તો અંતરાયો તૂટતા જશે. જીવન તપમય બની જશે. તપમય જીવન બનતા દેહાધ્યાસ તૂટવા લાગશે. આખી દ્રષ્ટિ બદલાઈ જશે. દાસી રોજ રાજાના પલંગ ઉપર રહેલી શૈયાને સજાવવાનું કામ કરતી. વિચાર પણ આવતો કે આ ફુલવાળી શૈયા પર ઊંઘ કેવી રીતે આવતી હશે. એક વખત પોતે જ એના ઉપર સુઈ ગઈ. ઘસઘસાટ નીંદર આવી ગઈ. સમય થયો ને મહારાજા આવ્યા. દાસીને સુતેલી જોઈને ક્રોધિત બની ગયા. ક્રોધ ભરેલા અવાજથી દાસી જાગી ગઈ. રાજા એ સો ફટકાની સજા કરી. ફટકા પડતા ગયા. દાસી રડવાને બદલે એકાએક

હસવા લાગી. રાજાએ કારણ પૂછ્યું ? દાસી કહે રહેવા દો રાજન જાણવા જેવું નથી, જેમ ના પાડે તેમ મહારાજાની જીજ્ઞાસા વધતી જાય છેવટે મહારાજાએ કહ્યું : કારણ બતાવ ! ત્યારે દાસીએ કહ્યું કે જો થોડીક ક્ષણ સુવાના સો ફટકા હોય તો વર્ષો સુધી સુવાનાને કેટલા ફટકા ? અને રાજાની આંખ ઊઘડી ગઈ. દાસીને ઈનામ આપ્યું ને જીવનમાં પરિવર્તન આવી ગયું.

તપ એક સાધના છે. માત્ર વાહ...વાહ... કરવા માટે નથી. લોકો શાતા પૂછે એના માટે નથી કરવાની. આ બહિરભાવમાં રહ્યાં એનાથી કોઈ જ ફાયદો ન થયો. જન્મ-મરણ વધી ગયા. જેના ફળ અત્યારે ભોગવીએ છીએ. માટે જ તપને સાધનાના સ્વરૂપમાં કરવાની છે.

પ્રતિકૂળતામાં ટકી રહેવું એ જેમ ઊંચી ભૂમિકા છે. સાધનાની ભૂમિકા છે. તેમ અનુકુળ આવે છતાં મન ન રમે એ યોગીની કક્ષા છે. તે કક્ષા પ્રાપ્ત કરવાની છે. પેંડો ખાઉ છતાં સ્વાદ નહિ તે કક્ષા પ્રાપ્ત કરવાની છે. મિથ્યાત્વીને પેંડો મીઠો લાગે છે. માટે તે ખાવા જેવો લાગે છે. સમકીતિને પેંડો મીઠો છે. માટે ત્યાગ કરવા જેવો લાગે. આ ભૂમિકા સુધી પહોંચવાનું છે. જે તપ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ જૈન તથા જૈનેતર ધર્મમાં તપને અલગ અલગ રીતે ઉજાગર કરેલ છે. એક દ્રષ્ટિથી નહીં પરંતુ અનેક દ્રષ્ટિથી જોઈશું તો તપનું મહત્ત્વ સમજાઈ જશે.

યત્કિંચિત જે કાંઈ પણ તપ અધ્યયન કર્યું છે તે પૂ. ગુરુદેવ નાનચન્દ્રજી સ્વામી, પૂ. ગુરુદેવ ચુનિલાલજી સ્વામી એમનો અનુગ્રહ એમના આપેલા સંસ્કારોના કારણે તથા પૂ. ગચ્છનાયક ભાવચન્દ્રજી સ્વામી આદિ ઠાણા સહુના આશીર્વાદ મળતાં આ કામ શક્ય બનેલ છે.

શ્રી ચેતનમુનિજી, શ્રી રસિલાજી મહાસતીજીની મહેનત આ કાર્ય સફળ બનેલ છે.

આ ભગીરથ કાર્યને સમાજ સમક્ષ મૂકવા માટે ઉદારદિલ દાતાશ્રીઓનો સુંદર સહયોગ મળતાં આ કાર્ય શક્ય બનેલ છે. સહુને આશીર્વાદ.

આ નિબંધને અક્ષર દેહ આપવા માટે પ્રિન્ટીંગની જવાબદારી જયંત પ્રિન્ટરીના શ્રી છોટુભાઈ છેડા અને શશાંક છોટુભાઈ છેડાનો ખૂબ ખૂબ આભાર...

એ સિવાય અમેશભાઈ છેડાએ પણ સુંદર મહેનત કરી છે. તેમનો પણ આભાર...

લિ.

ડૉ. મુનિ નિરંજન

(લીંબડી અજરામર સંપ્રદાય)

તા.૧૬-૧-૨૦૧૪ ગુરૂવાર, (ગુરુપુષ્ય નક્ષત્ર)

બે બોલ...!!

તપ કરનારને દેવો કરે નમસ્કાર

તપ કરતા જીવન બને ચમત્કાર

તપથી થાયે સત્ગુણોનો આવીસ્કાર

તપ દ્વારા આત્માનો થાયે સાક્ષાત્કાર

બધા રોગોની એક દવા છે તપ. કર્મરૂપીરોગને દૂર કરવાનો તપ એક અક્ષીર ઇલાજ છે માટે જ આ તપની પ્રશંસા દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ કરી છે. દરેક ધર્મના પ્રચારકોમાંથી કોઈએ તપનો એક પ્રકાર બતાવ્યો તો કોઈએ બે અલગ અલગ સ્વરૂપે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. સાધનામાં સૌથી આગળ નીકળી ગયા છે એવા ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ તપના મુખ્ય ૧૨ પ્રકારો બતાવ્યા છે અને એ સિવાય પણ તપના પ્રકારો બતાવ્યા છે. એમણે લક્ષ આપ્યું એકમાત્ર કર્મ નિર્જરા. પહેલા એમણે પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગ કર્યો જેનો એમને સુંદર અનુભવ થયો અને એ જ વાત એમણે જગત જીવોને આપી. આમ મહાપુરુષોએ તપની સુંદર વાત બતાવી છે. એવા તપનું અધ્યયન કરતા, સંશોધન કરતા ખુબ જ આનંદ આવ્યો. આ આનંદની ભાગીદારીમાં અનેક આત્માઓનો સહયોગ સાંપડ્યો છે, જે ક્યારેય પણ ભુલાય તેમ નથી.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં પીએચ.ડી. વિદ્યાર્થી તરીકે રજીસ્ટ્રેશન માટે ડૉ. ઇન્તાજ મલેકનો પરિચય કરાવી આપનાર શ્રી રાજુભાઈ શાહ (સેટેલાઈટ, પ્રતિકૂલતાઓમાં મને અનુકૂળતાઓ કરી આપનાર ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડૉ. પરિમલભાઈ ત્રિવેદી સાહેબનો હું અત્યંત ઋણી છું. તેઓના સહકારથી જ મારું સંશોધનકાર્ય શક્ય બન્યું છે. આપનું પીએચ.ડી.નું રજીસ્ટ્રેશન અવશ્ય થઈ જશે અને આપને અવશ્ય પીએચ.ડી કરાવીશ જ એવા શબ્દોથી સતત હુંફ આપનાર અનેક કાર્યોમાં પ્રવૃત છતાં મને સમય આપી ખૂબ જ ટૂંકા ગાળામાં પીએચ.ડી.નો ગ્રંથ પૂર્ણ કરાવનાર મારા માર્ગદર્શક ડૉ. ઇન્તાજ મલેક સાહેબનો હું અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

જૈન ધર્મમાં તપનું આગવું, અનેરું અને વિશિષ્ટ સ્થાન છે તેવી જ રીતે અન્ય ધર્મોમાં પણ તપનું એક યા બીજી રીતે અનેરું સ્થાન જોવા મળે છે. જૈન અને જૈનેતર ધર્મોમાં તપ આ વિષય ઉપર કોઈ સંશોધન થયાનું ધ્યાને નથી, જેથી મારું આ સંશોધન વિદ્યાર્થીઓને, સમાજને, ધર્મ પંડિતોને, અધ્યાપકોને તેમજ ધર્મદર્શનનાં અભ્યાસાર્થીઓને ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી નીવડશે. સમાજના પ્રત્યેક વર્ગને તપ અને તેનું સામાજીક તેમજ વૈજ્ઞાનિક મુલ્ય સમજાય તે આશયથી મેં આ વિષય ઉપર સંશોધન કરવાનું નક્કી કરેલ છે. આશા છે કે મારું આ સંશોધન આ કસોટીમાંથી જરૂર પસાર થશે.

અમો અમારા સાધુ જીવનમાં સતત વિહાર કરતા હોઈએ છીએ. આજે એક ગામમાં તો કાલ અન્ય ગામમાં. અમારા સતત વિહાર દરમ્યાન પણ તમામ શનિવાર અને રવિવારના દિવસોએ અમારા ઉતારાએ

આવીને અમોને ડૉ.ઇન્તાજ મલેક સાહેબે સતત માર્ગદર્શન આપેલ છે તે બદલ તેમનો પુનઃ આભાર માનીએ છીએ.

મારા આ શોધ નિબંધ માટે ટાઈપ સેટીંગ, પ્રિન્ટીંગ અને સુંદર બાઇન્ડીંગની સેવાઓમાં અમૂલ્ય ફાળો આપનાર નિકેતા મનીષભાઈ પટેલ, કંનસારા બાઇન્ડર્સનો પણ હું આભાર માનું છું.

તપ વિશેની વિશેષ માહિતી મળે એ માટે આ ઉપકારીઓ ક્યાંક ને ક્યાંક ઉપયોગી બન્યા છે એવા પ.પૂ.ગચ્છનાયક શ્રી ભાવચન્દ્રજી સ્વામી, પૂ. ભાસ્કર સ્વામી, પૂ. પ્રકાશચન્દ્રજી સ્વામી, પૂ. ચેતનમુનિજી, પૂ. અધ્યાત્મપ્રેમિ કેવળમુનિજી, પૂ. ધન્યમુનિજી, પૂ. ગિરીશમુનિજી, પૂ. જનક મુનિજી, પૂ. આચાર્યશ્રી અરવિંદમુનિજી, પૂ. શૈલેદામુનિજી, પૂ. તિલોકમુનિજી, પૂ. વિનયમુનિજી, પૂ. ગૌતમમુનિજી, પૂ. પદ્મસાગરસૂરિજી, પૂ. પ્રેમસૂરીજી, પૂ. યુગભૂષણસૂરીજી (નાના પંડિત), પૂ. મુનિચન્દ્રસૂરીજી, દિવ્યરત્ન વિજયજી, વડેરાશ્રી સૂરજબાઈ મહાસતીજી, શ્રી કલાબાઈ મહાસતીજી, શ્રી પ્રભાવતીજી મહાસતીજી, શ્રી સરલબાઈ મહાસતીજી, શ્રી રાજેશ્વરીબાઈ મહાસતીજી, શ્રી ગુણવન્તિજી મહાસતીજી આદિ ઠાણાઓનો આભાર.

આ અધ્યયનના આર્થિક પાસા માટે શાન્તાબેન શાંતિલાલભાઈ શત્રા (મનફરા-વાશી) પરિવારનો આભાર.

પુસ્તકો સરળતાથી પ્રાપ્ત થાય એ માટે ખુબ જ સુંદર સહયોગ સાંપડ્યો છે એવા પૂ. કૈલાસસાગરસૂરિ જ્ઞાનમંદિર (મહાવીર સાધના કેન્દ્ર, કોબા), લાલભાઈ દલપતભાઈ ભારતીય સંસ્કૃતિ વિદ્યામંદિર, (અમદાવાદ), ગીતાર્થ ગંગા (પાલડી), પૂ. તારાબાઈ આર્યાજી સિદ્ધાન્ત ટ્રસ્ટ, પૂ. દેવચન્દ્રજી સ્વામી લાયબ્રેરી (લીંબડી) એ સિવાય ઉપાશ્રયોની લાયબ્રેરી, જ્ઞાનભંડારોનો સુંદર સહયોગ સાંપડ્યો છે.

ડૉ. હિમંતભાઈ મોરબીઆ, ડૉ. કવિનભાઈ શાહ, ડૉ. જિતેન્દ્રભાઈ બી. શાહ, ડૉ. ભદ્રબાહુજી, ડૉ. પગારીયાજી, ડૉ. ભાનુબેન શત્રા, ડૉ. પાર્વતીબેન ખીરાણી, વનિતાબેન ગડા, ડૉ. કિંજલબેન સાવલા, ડૉ. પ્રવિણ શાહ, શ્રી દિલાવરસિંહજી, નિધિ શાહ, મહેશભાઈ શાહ, સમીરભાઈ વોરા, અમરીશભાઈ ડેલીવાળા, રોહિતભાઈ ગાંધી, લજપતભાઈ મહેતા, પ્રહલાદભાઈ મહેતા, ધીરેનભાઈ ગાંધી, જતીનભાઈ ખંધાર, રમેશભાઈ શાહ, ગિરીશભાઈ શાહ, બીપીનભાઈ ટોકરાવાળા, શુષાંત સાવલા, સુજયભાઈ શાહ, મૌલિકભાઈ શાહનો આભાર માનું છું.

આ ઉપરાંત નામી અનામી જે જે શ્રાવકોએ, વ્યક્તિઓએ મને સહયોગ, સલાહ અને માર્ગદર્શન આપ્યું છે, તે તમામનો હું આભારી છું.

મુનિ નિરંજન

પાંચમ જેઠ સુદ
વિ. સં. ૨૦૬૮
૨૫ મે, ૨૦૧૨

તપ માટેના મંતવ્યો

(૧) **भव कोडी संचियं कम्मं तपसा निजरइज्जइ ।**
કરોડો ભવના કર્મ તપશ્ચર્યા કરવાથી નષ્ટ થઈ જાય છે. **- ભગવાન મહાવીર સ્વામી**

(૨) તપશ્ચર્યાથી શરીરને ક્ષીણ નથી કરવાનું પણ મનને ક્ષીણ કરવાનું છે. **- ભગવાન બુધ્ધ**

(૩) તપશ્ચર્યા એક એવું રતન છે જે પોતાના વતનની વાટ બતાવે છે. **- પૂ.ગ. ભાવચન્દ્રજી સ્વામી**

(૪) આત્માની શક્તિને પાર પામવી હોય તો તપશ્ચર્યા જીવનમાં જરૂરી છે. **- પૂ.ભાસ્કરજી સ્વામી**

(૫) તપની શરૂઆત એટલે કર્મોનો અંત. **- પૂ.ચેતનમુનિ (બંધુબેલડી)**

(૬) જ્યાં તપ ત્યાં નહિ કર્મ, અને જ્યાં કર્મ ત્યાં નહિ તપ. **- પૂ.ધર્મેશચન્દ્રજી સ્વામી**

(૭) તપશ્ચર્યા એટલે કર્મોનો મૃત્યુઘંટ. **- પૂ. ગિરીશચન્દ્રજી સ્વામી**

(૮) તપ એ મંગલ છે. જે એનું સેવન કરે છે એનું મંગલ થઈ જાય છે.
- પૂ.ઉપાધ્યાય શ્રી વિનોદચન્દ્રજી સ્વામી

(૯) કર્મના મેલને ધોવા માટે તપ એ સાબુ સમાન છે. **- પૂ.શ્રી નવિનચન્દ્રજી સ્વામી (બો.સં.)**

(૧૦) તપશ્ચર્યા એ વ્યસનોથી મુક્ત થવાનું સુંદર સાધન છે. **- શતાવધાની પૂ. રત્નચન્દ્રજી સ્વામી**

(૧૧) તપશ્ચર્યા સમયપૂર્વક કરવામાં આવશે તો આનંદ આવશે. જીવન પરમાનંદ બની જશે.
- પૂ. નાનચન્દ્રજી સ્વામી

(૧૨) તપશ્ચર્યા એ સ્વાનુભવનો વિષય છે બોલવાનો નહિ. એક વખત લાગી જાય તો કામ થઈ જાય.
- પૂ. શામજી સ્વામી

(૧૩) લક્ષ્મીવેલ વધે ને ખુશ થઈ જવાય છે, તેમ સાધક આત્માને ખાઈને ખુંવાર થયા છે. પરંતુ તપ કરીને તો મોક્ષમાં સવાર થયા છે. **- પૂ. વિમલચન્દ્રજી સ્વામી**

(૧૪) બાર ભાવના એ પણ તપ જ છે. એનું ચિંતન કરવું એટલે તપની જ આરાધના છે.
- પૂ. ડો. ચિંતનચન્દ્રજી સ્વામી

(૧૫) તપની વેલ વધે એમાં ખુશી જ હોય છે. **- પૂ. ડુંગરસિંહજી સ્વામી**

(૧૬) તપનો કરે વિકાસ એથી દૂર થાય ચીકાસ. **- પૂ. ચુનીલાલજી સ્વામી**

(૧૭) તપ એ મોતી છે એને જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રમાં પરોવી દો એટલે માર્ગ સહેલો બની જશે.
- પૂ.નવલચન્દ્રજી સ્વામી

(૧૮) તપ એટલે લાંધણ નહિ પણ આંગણ સજાવવાનું છે. **- પૂ.આ. રુપચંદ્રજી સ્વામી**

(૧૯) તપશ્ચર્યા એ આપણી પ્રકૃતિ છે. વારંવાર ખાવુ એ વિકૃતિ છે અને તપમય જીવન જીવવું એ સંસ્કૃતિ છે.
- મહા. શ્રી કલાબાઈ આર્યાજી

(૨૦) થાય તો તપ કરશે, પણ કોઈ તપસ્વીની અશાતના નહિ કરતા. **- શ્રી દમયંતીબાઈ આર્યાજી**

(૨૧) તપનો માર્ગ મોકળો થાય તો મોક્ષનો માર્ગ ઢૂકડો થાય. **- શ્રી સરલાજી આર્યાજી**

(૨૨) અગ્નિ જેમ કચરો બાળી નાખે છે, તેમ તપ પણ કર્મરૂપી કચરાને બાળી નાખે છે.
- શ્રી પ્રભાવતીજી આર્યાજી

(૨૩) તપથી બાહ્ય શરીરનું શોષણ થાય છે, પરંતુ આત્માનું પોષણ થાય છે અને સૌંદર્યતાને પ્રાપ્ત કરે છે.
- શ્રી ગુણવન્તિજી આર્યાજી

(૨૪) ઔષધી લેવાથી જેમ રોગ મટી જાય છે, તેમ તપ પણ ઔષધી સમાન છે. ભવરોગને મટાડે છે.
- શ્રી રાજેશ્વરીજી આર્યાજી

(૨૫) શરીરના રાગને તોડવા માટે તપ એક ઉત્તમ સાધન છે **- શ્રી હંસાકુમારીજી આર્યાજી**

(૨૬) શરીરની શોભા અંલકારથી છે, તેમ આત્માની શોભા તપ રૂપી અલંકારથી છે. **- શ્રી ઈન્દુકુમારીજી આર્યાજી**

(૨૭) તપ ત્યારે જ શુધ્ધરૂપે હજો કે જ્યારે કોઈ કામના ન હોય, માત્ર નિર્જરાનું જ લક્ષ હોય.
- શ્રી રશ્મિનાજી આર્યાજી

(૨૮) તપનો મારગ છે સૂરાનો, નહિ કાયરનું કામ જાને. **- શ્રી શોભનાજી આર્યાજી**

(૨૯) તપ એક એવી આરાધના છે જે ભણેલો કે અભણ ગરીબ કે તવંગર કોઈ પણ હશે તે કરી શકશે.
- શ્રી અમરલતાજી આર્યાજી

(૩૦) તપ તેજાબ સમાન છે. જેમ સુવર્ણ અલંકાર મલીન થતા તેજાબ-ક્ષારમાં નાખવાથી મલીનતા દૂર થઈ જાય છે. અને ચળકાટ આવી જાય છે, તેમ તપ દ્વારા આત્મા પર લાગેલી કર્મ મલિનતા દૂર થતા મુક્ત બની જાય છે. **- શ્રી અંજનાજી આર્યાજી**

(૩૧) તપ કેટલું કર્યું એ મહત્ત્વનું નથી, પરંતુ કેવુ કર્યું એ મહત્ત્વનું છે. **- શ્રી વસન્તપ્રભાજી આર્યાજી**

(૩૨) તપ એ જ્યોતી છે. જે અજવાળવાનું કામ કરે છે. **- પૂ. રાજેમતીજી આર્યાજી**

(૩૩) તપ અનુપમ છે જેને કોઈ ઉપમાં આપવામાં આવતી નથી. જે અનુત્તર સુખને અપાવે છે.
- શ્રી ગીતાકુમારી આર્યાજી

(૩૪) તપ એક છે પરંતુ ફાયદા અનેક છે. શરીર રાગ વિજય, આહાર-સંજ્ઞા વિજય, સ્વાદ વિજય, ઈચ્છા પર સંયમ વિગેરે. **- શ્રી પ્રાર્થનાજી આર્યાજી**

(૩૫) તપ એક એવું કર્મ છે, જે કરવાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. **- શ્રી ઝંખનાજી આર્યાજી**

(૩૬) તપથી શુધ્ધિ, સિધ્ધિ અને સમૃધ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- શ્રી રસિલાજી આર્યાજી**

(૩૭) તપથી સત્યં, શિવં, સુન્દરમની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- શ્રી રક્ષાબાઈ આર્યાજી**

(૩૮) તપ સંશય રહીત, તપ શોક રહીત, તપ સરાગ રહીત કરવાનો છે તો જ સમ્યક્દર્શન પ્રાપ્ત થાય છે.
- પૂ. કેવલમુનિજી

(૩૯) તપ વિના તાપ અને પાપ ઘટતા નથી માટે તપ કરવું જરૂરી છે. **- પૂ. ઉપાધ્યાય વિનોદમુનિજી**

(૪૦) તપની યશોગાથા દરેક ધર્મદર્શનોમાં બતાવી છે. માત્ર વાત કરીને નહિ પણ એનું રિઝલ્ટ બતાવ્યું છે.
- પૂ. ગિરીશચન્દ્રજી સ્વામી

(૪૧) તપ સાકર સમાન છે. સાકર જેમ બધામાં ભળી જાય છે તેમ તપ પણ બધામાં ભળી જાય છે.
- પૂ. વિનયમુનિજી

(૪૨) તપ દરીયા સમાન છે. જેમ દરિયામાંથી અનેક રત્નો મળે છે તેમ તપ કરવાથી અનેક સિધ્ધિઓ, લબ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- પૂ. ગૌતમમુનિજી**

(૪૩) તપ કરીને કર્મ ક્ષય દ્વારા અનેક આત્માઓ મોક્ષે ગયા છે અને જવાના છે. માટે શ્રદ્ધાપૂર્વક તપ કરતા રહીએ. **- પૂ. આચાર્ય શ્રી નવીનઋષિજી**

(૪૪) તપ એક એવું કારખાનું છે. જ્યાં આત્માના ગુણોરૂપી માલનું સતત ઉત્પાદન થયા કરે છે.- **પૂ. મનોહરમુનિજી**

(૪૫) અગ્નિ જેમ કચરાને બાળી નાખે છે, તેમ તપ પણ શરીરમાં રહેલો કચરો તથા આત્મામાં રહેલો કર્મરૂપી કચરાને બાળી નાખે છે. **- પૂ. ગચ્છાધિપતિ પ્રેમસૂરીજી**

(૪૬) શરીરની શોભા જેમ અલંકારોથી છે, તેમ આત્માની શોભા તપથી છે. **- પૂ. પદ્મસાગરસૂરીજી**

(૪૭) જેમ નાવને આગળ ધમાવવા માટે બે હલેસાની જરૂર છે, તેમ બાહ્ય તપ તથા આભ્યંતર તપ રૂપી બે હલેસા સંસાર સાગરથી પાર ઉતારવા માટે બતાવ્યા છે. **- યુગભૂષણસૂરીજી**

(૪૮) તપથી સંજ્ઞા ઉપર વિજય મેળવાય છે. પ્રજ્ઞામાં વૃદ્ધિ થાય છે અને પરમાત્માની આજ્ઞામાં રહેવાય છે. **- રત્નસુંદરસૂરીજી**

(૪૯) તપની ચાવી જેને મળી જાય છે એના માટે આત્માના દરવાજા ખુલી જાય છે. **- પૂ.જયઘોષસૂરીજી**

(૫૦) તપની ટેક જે રાખે છે એ જ કર્મ સત્તા સામે ટકી શકે છે. **- પૂ. રાજયશસૂરીજી**

(૫૧) કેટલું ખાવું એ મહત્ત્વનું નથી પરંતુ કેવું ખાઈએ છીએ એ મહત્ત્વનું છે. **- પૂ. હેમરત્નસૂરીજી**

(૫૨) તપ અવિસ્મરણીય છે, જે આહાર આદિ સંજ્ઞાનું વિસ્મરણ કરાવે છે. **- પૂ.દિવ્યરત્નવિજયજી**

(૫૩) તપમાં જબરજસ્તી નથી હોતી, પરંતુ સહજ વૃત્તિ હોય છે, જે કર્મોની નિર્જરા જ કરાવે છે. **- પૂ.અભયદેવસૂરીજી**

(૫૪) તપનું પરાક્રમ જ પાપ કર્મોની પીછેહઠ કરાવે છે અને પોતાનામાં પ્રવેશ કરાવે છે. **- પૂ.યુગભૂષણસૂરીજી**

(૫૫) તપનો જે સ્વીકાર કરે છે, એનો ચારેબાજુ શ્રીકાર થાય છે. **- પૂ.આચાર્ય શ્રી શીવમુનિજી**

(૫૬) તપ કરીને માત્ર તપસ્વી નથી બનવું પરંતુ આત્મસ્વી બનવું છે. **- પૂ. આચાર્ય શ્રી મુદિતકુમારજી મહાશ્રમણ**

(૫૭) તપ કરીએ ત્યારે કડવું લાગે છે, પરંતુ પરિણામ મીઠાશમાં હોય છે. **- પૂ.ક્રાંતિકારી સંત શ્રી તરુણસાગરજી**

(૫૮) કપડાને નીચોવી નાખતા પાણી નીકળી જાય છે અને જલદીથી કોરુ થઈ જાય છે. તેમ તપમાં આત્માને નીચોવાતા કર્મોરૂપી પાણી નીકળી જાય છે અને આત્મા કર્મમુક્ત બની જાય છે. **- પૂ.મહામંત્રી સૌભાગ્યમુનિજી**

(૫૯) તપના ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે. (૧) કાયિક તપ, (૨) વાચિક તપ, (૩) માનસિક તપ **- પ્રમુખ સ્વામીજી**

(૬૦) ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કરીને એક પ્રકારની શાન્તિનો અનુભવ કર્યો છે. **- ઈશુ ખ્રીસ્તીજી**

(૬૧) તમે દરેક ઉપર કરૂણાભાવ રાખો. દરેકને પોતાના સમાન ગણો એ તમારૂ તપ છે. **- મહમદ પયગંબર સાહેબ**

(૬૨) તપ એ અનેક શક્તિઓનું ગ્રંથન છે. લાખાના શરીરે સ્પર્શ કર્યોને કોઢ મટી ગયો. **- સંત લોયણ**

(૬૩) તપ વિનાનું જીવન એટલે પ્રાણ વિનાના મડદા જેવું છે. **- સંત વાલ્મિકીજી**

(૬૪) તપ એ બધા જ દુર્ગુણોને વશ કરવાનું વશીકરણ મંત્ર છે. **- મોરારી બાપુ**

(૬૫) તપ એ કર્મ છે, કાર્ય કરતા રહો ફળની આશા વગર. **- પાંડુરંગ આઠવલે**

(૬૬) મૌન રહેવું, મૌન રાખવું એ પણ એક તપ છે. **- ડોંગરેજી મહારાજ**

(૬૭) ભગવાનની ભક્તિ કરવી, ભક્તિમાં લીન થવું એ પણ તપ છે. **- ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતા**

(૬૮) ભગવાનની ભક્તિરૂપી તપ દ્વારા ઝેર પણ અમૃત બની જાય છે. **- મીરાબાઈ**

(૬૯) અહિંસા, સત્ય જેવું બીજું કોઈ તપ નથી. **- ગાંધીજી**

(૭૦) અંતર સાથે નાદ જગાવી અંતિમ સમયે સમાધિ મળે એ પણ તપ છે. **- સતિ ગંગાબાઈ**

(૭૧) મૌન, ધ્યાન, ત્યાગ, સમાધિ આ બધા તપના જ પ્રકાર છે. **- સતિ અમરબાઈ મા**

(૭૨) તપશ્ચર્યાથી કર્મ નિર્જરા થાય છે. વીતરાગતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી**

(૭૩) તપનો રાજા ધ્યાન છે અને તે દ્વારા આત્માના આનંદમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે. ધ્યાન એ નિર્જરાનું સાધન અને મોક્ષનું પ્રત્યક્ષ કારણ છે. તમારા જીવનમાં ધ્યાનરૂપી તપનું પ્રતિબિંબ પડે છે. **– ડૉ. સોનેજી (આત્માનંદજી)**

(૭૪) શરીર શુદ્ધિ માટે સાબુ અને પાણી જરૂરી છે, તેમ આત્મ શુદ્ધિ માટે તપ અને સંયમ જરૂરી છે. **- ડૉ. ઈન્તાઝ મલેક**

(૭૫) બે અક્ષરનો બનેલો તપ શબ્દ દેખાવમાં નાનો છે, પરંતુ એની શક્તિ વિરાટ છે. જેના અનેક દાખલાઓ છે. **- ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ**

(૭૬) તપ એ કર્મોનું પરિવર્તન કરે છે અને ધર્મમાં રૂપાંતર કરે છે. **- ડૉ. જિતેન્દ્રભાઈ શાહ**

(૭૭) તપ પામરને પવિત્ર બનાવે છે. હેવાનને ઈન્સાન બનાવે છે. ભાગ્યશાળીને ભગવાન બનાવે છે. **- ડૉ. કવિનભાઈ શાહ**

(૭૮) તપ એ ભારતની સંસ્કૃતિ છે. જેનું આચરણ દરેકે કરવું જોઈએ. **- ડૉ. પગારીયાજી**

(૭૯) તપ એ કર્મોનું વિસર્જન કરે છે અને આત્મગુણોનું સર્જન કરે છે. **- ડૉ. રતનબેન છાડવા**

(૮૦) તપનું લક્ષ્ય નિર્જરાનું હોવું જોઈએ તો એ અવશ્ય ફળે છે. **- ડૉ. પાર્વતીબેન ખીરાણી**

(૮૧) તપ સમજપૂર્વક કરવામાં આવે તો મિથ્યાત્વની ગાંઠ ભેદાય છે અને સમ્યક્દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- ડૉ. ભાનુબેન સત્રા**

(૮૨) તપથી જીવન મધુરૂ બને છે, બાકી બધુ અધુરૂ છે. **- વનિતાબેન ગડા**

(૮૩) ઉપવાસથી અનિષ્ટ તત્વોનો નાશ થાય છે. **- અન્ના હજારે**

(૮૪) ઉપવાસથી દૈવિશક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. **- પ્રફુલભાઈ બખાઈ**

(૮૫) બ્રીટીશ સરકાર સામે ૬૫ દિવસ ઉપવાસ કરી માંગ પૂરી કરેલ. **- બોબી સેન્ડ્સ**

(૮૬) ક્ષમા અને શાંતિ જ સાચુ તપ છે. **- નેલ્સન મંડેલા**

(૮૭) આર્ય સંસ્કૃતિ એ ભવ્ય સંસ્કૃતિ છે અને એમાં પણ તપની વાત અદ્‌ભુત છે. **- હર્મન જેકોબી**

(૮૮) તપથી જેનું જીવન તેજસ્વી છે. એવા જૈન સાધુને લઈ આવવાની વાત સિકંદર ને કરી. કારણ કે પોતે પણ તપ સાધનામય જીવન જીવતા હતા. **- ટૉલ્સટૉય**

(૮૯) કાંઈ પણ સહન કરવું, કાંઈ પણ જતુ કરવું એ તપશ્ચર્યા છે. **- લાઓત્સે**

(૯૦) તપશ્ચર્યા એક શ્વાસની પ્રક્રિયા છે બસ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. **- રજનીશજી**

(૯૧) સાપેક્ષતાનો સિદ્ધાન્ત સ્વીકાર કરવો અને એ પ્રમાણે રહેવું એ તપ છે. **- આઈન્સટાઈન**

(૯૨) સહુની સેવા કરવી એ પણ તપ છે. **- મધર ટેરેસા**

✦✧✦✧✦✦✧ લીંબડી અજરામર સંપ્રદાયના તપસ્વીરત્નો ✧✦✧✦✧✦✦

❀ છૂટક ઉપવાસો, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, પરમાત્માની આજ્ઞા, અંતિમ સમયે સંથારો આવું તપમય જીવન જીવી ગયા. એકાવતારી પદ જેમને પ્રાપ્ત થયું છે. **– પૂ. આચાર્યશ્રી અજરામરજી સ્વામી**

❀ ચોવિયારા ઉપવાસ, છઠ્ઠ–અઠ્ઠમના વર્ષિતપ પાણીના બદલે ઘાસની આછ વાપરતા વિગયનો ત્યાગ, સ્વાધ્યાય આદિમાં લીન રહેતા હતા. **– તપસ્વી પૂ. શામજી સ્વામી**

❀ વિવિધ ઉપવાસની આરાધના, અપ્રમતપણે જ્ઞાન-સ્વાધ્યાયની આરાધના જેના કારણે શતાવધાની બન્યા. પ્રાકૃત ડીક્ષનેરીનું નિર્માણ. **– શતાવધાની પૂ. રત્નચન્દ્રજી સ્વામી**

❀ અઠ્ઠમતપ સાથે અપ્રમતપણે ધ્યાન તેમજ જપની આરાધના. સ્વાધ્યાય દ્વારા આગમનું વિશેષ દોહન, કવિત્વ શક્તિ ખીલવીને અપૂર્વ ભક્તિમય બની તપમય જીવનને બનાવ્યું.
– કવિવર્ય પૂ. નાનચન્દ્રજી સ્વામી

❀ વિવિધ પ્રકારની તપ આરાધના, તપની તેજસ્વીતાને પ્રાપ્ત કરી જંગલમાં મળેલા સિંહને રજોહરણ બતાવતા જ શાંત થઈ ગયેલ. **– તપસ્વીરત્ન પૂ. ડુંગરસિંહજી સ્વામી**

❀ ઉગ્રતપસ્વી હતા. એક છઠ, અઠ્ઠમ, અઠ્ઠાઈ, નવાઈ, પંદર ઉપવાસ, સોળ ભત્થુ, ૩૦, ૩૧, ૩૫, ૪૫, ૫૫, ૭૯ વિગેરે વિવિધ ઉપવાસ તપની આરાધના કરેલ હતી. તેમનો સેવાભાવ તથા અપ્રમતભાવ તપને શોભાવે એવો હતો. **– તપસ્વી પૂ. રામચન્દ્રજી સ્વામી**

❀ વર્ષીતપ, વર્ષો સુધી એકાસણા, ૫૦૦ આયંબીલ, ૩ વર્ષ અન્નનો ત્યાગ, ફળાહારની છુટ.
– ગચ્છનાયક પૂ. ભાવચન્દ્રજી સ્વામી

તપ આરાધના દ્વારા મહાસતીજીઓ પણ જીવનને સુવાસીત બનાવી રહ્યા છે.

–મહા. શ્રી ગુણવંતીબાઈ આર્યાજી
–મહા. શ્રી રાજેશ્વરીજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી પ્રમોદિનીજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી અમરલતાજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી ઝંખનાજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી ગીતાકુમારી આર્યાજી
–મહા. શ્રી વિભુતિજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી અશ્વિનાજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી શીતલજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી પ્રિયંકાજી આર્યાજી
–મહા. શ્રી વિજેતાજી આર્યાજી

એ સિવાય મૂર્તિપૂજક, સ્થાનકવાસી, દીગંબર તથા તેરાપંથમાં ઘણા શ્રમણો અને શ્રમણીરત્ન છે જે તપશ્ચર્યા દ્વારા જીવનને શોભાવી રહ્યા છે. તે સર્વેને ધન્ય હોજો.

❀ શ્રાવકો તથા શ્રાવિકાઓ પણ તપશ્ચર્યા કરી જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે તેમજ આત્મશક્તિનો પરિચય કરાવી રહ્યાં છે.

❀ જૈનેતર સમાજમાં પણ સંતજનો, ગૃહસ્થો તપશ્ચર્યા કરી જીવનને ઉન્નત બનાવી રહ્યા છે.

❀ તપસ્વી તેમજ મહાપુરુષ હતા. ચારિત્રનું અદ્‌ભુત તેજ હતું. જેના દ્વારા દરિયાપૂરમાં પીર ને વશ કરી અદ્‌ભુત જિનશાસનની પ્રભાવના કરી હતી. **– પૂ. આચાર્ય શ્રી ધર્મસિંહજી સ્વામી (દ.અ.)**

❀ તપના પ્રકાશ દ્વારા જીવનનો અદ્‌ભુત વિકાસ કરેલ. તપ આરાધના દ્વારા શરીરના મમત્વપણાનો ત્યાગ કરેલ. જ્યારે શિષ્ય અનશન તપમાં ચલાયમાન થયેલ ત્યારે પોતે સ્વયં બેસી ગયા ને જિનશાસનની અદ્‌ભુત પ્રભાવના કરેલ છે. **– પૂ. આચાર્ય શ્રી ધર્મદાસજી સ્વામી**

❀ શરીરના રાગને વૈરાગ્યમાં પલટાવી તપધર્મને સાક્ષાત કરેલ. અનેક પ્રકારની ઘોર તપશ્ચર્યા દ્વારા કર્મક્ષય કરી લબ્ધીઓને પ્રાપ્ત કરેલ. જેઓ આજે પણ તપસ્વીની જોડી તરીકે પ્રખ્યાત છે.

– તપસ્વી પૂ. જયચન્દ્રજી સ્વામી પૂ. માણેકચન્દ્રજી સ્વામી (ગોંડલ સંપ્રદાય)

❀ મહાતપસ્વી હતા. અભિગ્રહધારી હતા, વર્ષો સુધી ઉપવાસના પારણે પાણીની જગ્યાએ છાસની આછ વાપરતા હતા. તપશ્ચર્યાને કારણે લબ્ધિસંપન્ન હતા.

– તપસમ્રાટ પૂ. રતિલાલજી સ્વામી (ગોંડલ સંપ્રદાય)

❀ તપ આરાધના દ્વારા જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રને દિપાવીને કર્મનિર્જરા કરી આત્મદ્રવ્યને પ્રકાશ પાડતા સુંદર મજાના આધ્યાત્મિક દોહરા બનાવ્યા, જે એમની એક સુંદર સાધના હતી.

– પૂ. કેશવલાલજી સ્વામી (ગોપાલ સંપ્રદાય)

❀ તપસ્વી પુરુષ હતા. તપ દ્વારા આધ્યાત્મિક સમજને પ્રાપ્ત કરી જ્યોતિષવિદ્યા તેમજ આકાષ સંબંધીનું જ્ઞાન પણ અદ્‌ભુત હતું. **– પૂ. માણેકચન્દ્રજી સ્વામી (બોટાદ સં.)**

❀ તપશ્ચર્યા જેમનો જીવનમંત્ર હતો. વિવિધ તપશ્ચર્યા દ્વારા શરીરને સુકવી નાખ્યું. પરંતુ આત્મ શક્તિને સાક્ષાત કરી હતી. ઉડતા પક્ષીઓને રોકી દેતા હતા. મહારાજાએ સિંહને જોવો છે એવું કહેતા પૂ. ગુરુમહારાજે સાક્ષાત સિંહ દેખાડ્યો હતો. **– પૂ. મગનલાલજી સ્વામી (સાયલા સંપ્રદાય)**

❀ તપશ્ચર્યાનો સંગ બદલી નાખ્યો. જીવનનો રંગ, વિવિધ તપશ્ચર્યાઓ કરી વચનસિધ્ધિને પ્રાપ્ત કરી હતી. **– પૂ. આચાર્ય ચંપકલાલજી સ્વામી (બરવાળા સંપ્રદાય)**

❀ મહાન વૈરાગી હતા. તપસ્વીરત્ન હતા. સંવત્સરીના બધા પારણા કરે ત્યારે આ મહાપુરુષને સંવત્સરીથી ઉપવાસની આરાધના શરૂ થાય. દરવર્ષે માસખમણ હોય જ. કુલ ૨૧ માસખમણ એ પણ જૈફ વયે કરી શાસનનો ડંકો વગાડ્યો હતો. **- પૂ. આચાર્ય કાન્તિઋષિજી સ્વામી (ખંભાત સંપ્રદાય)**

❀ સેવા-સ્વાધ્યાય-જપ-તપને આદર્શ બનાવી ગુરુકૃપા સુંદર મેળવી હતી. જેના દ્વારા વચનસિધ્ધિ, જ્યોતિષજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરેલ હતું. **- પૂ. આચાર્ય છોટાલાલજી સ્વામી (કચ્છ આઠ કોટિ મોટી પક્ષ)**

❀ વિવિધ તપશ્ચર્યા, અઠમ તપ દ્વારા અખંડ સાધના, ઘંટાકર્ણ વીરદેવને પ્રસન્ન તથા સ્થાપન કરેલ.
- પૂ. બુધ્ધિસાગરસૂરિજી

❀ વર્ધમાન તપની ૧૦૮ ઓળીની આરાધના-છઠ્ઠના પારણે છઠ્ઠ, વિગય ત્યાગ, વિગેરે આરાધનાઓ, શિબિરો દ્વારા અનેકના જીવનમાં પરિવર્તન કરેલ. વચનસિધ્ધિને પ્રાપ્ત કરી હતી. **- પૂ. ભુવનભાનુસૂરિજી**

❀ અંત સમય સુધી ૩૩ વર્ષ એકાંતરે ઉપવાસ, અસ્વાદ, આયંબિલવ્રત, બીમારીમાં પણ તપ ભંગ નથી કર્યો. સમતાભાવી આદિ ગુણોથી યુક્ત હતા. **- પૂ. સિધ્ધસૂરીજી (બાપજી)**

❀ વિવિધ તપશ્ચર્યા સાથે ૭૦ હજાર શ્લોક પ્રમાણ ગ્રંથોનું સર્જન ૪૦ હજાર ફુલસ્કેપ કાગળ પ્રમાણ ગુજરાતી ભાષામાં આગમિક આદિ ગ્રન્થોના પદાર્થોનું વર્ણન. **- પૂ. આનંદસાગરસૂરીજી**

❀ તપશ્ચર્યા દ્વારા જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રની અદ્ભુત આરાધનાઓ અનેકના જીવનમાં ધર્મબીજનું વાવેતર કરી અદ્ભુત શાસન પ્રભાવના કરેલ. **- પૂ. રામચન્દ્રસુરીજી**

❀ સ્વાધ્યાય, જપ, તપ આરાધના દ્વારા અંતરની પ્રસન્નતા જેમણે મેળવી છે. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ પ્રસન્ન રહી તપનો સંદેશો આપ્યો છે. **- પૂ. ધર્મસૂરીજી**

❀ ચોમાસી તપ, વર્ષિતપ, ઉપવાસો, ૧૦૮ અઠમ તપ, આયંબિલ, મૌન-સાધના, અષ્ટાંગયોગ સાધના, વિવિધ આસનો, વિવિધ જપ સાધના કરી લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરેલ હતી. **- પૂ. આનંદઘનસૂરીજી**

❀ વર્ષીતપ, અઠ્ઠાઈઓ, વર્ધમાન તપની ૧૦૦ ઓળી, ત્રણ વિગયનો ત્યાગ, મેવાનો ત્યાગ, કેળા સિવાય તમામ ફળોનો ત્યાગ. કાયમ બ્યાસણા તપની આરાધના. **- પૂ. અશોકચંદ્રજીસૂરિજી (છાણી)**

❀ જેમની તપશ્ચર્યા વાંચતા રૂંવાડા ખડા થઈ જાય. **- પૂ. ઘોર તપસ્વી હિમાંશુસૂરિજી**

ઉપવાસ : ૩૦,૨૪,૨૩,૨૨,૨૧,૨૦,૧૯,૧૮,૧૭,૧૬,૧૫,૧૨,૧૧.

કેટલીવાર : ૧,૧,૨,૨,૨,૨,૨,૨,૨,૨,૨,૨,૨.

ઉપવાસ : ૧૦,૯,૮,૭,૬,૫,૪,૩,૨,૧.

કેટલીવાર : ૨,૨,૩,૮,૩,૫,૫૬,૫૨,૨૦૪, ૧૩૩૪.

વીસ સ્થાનક તપની આરાધના સળંગ ૨૦-૨૦ ઉપવાસ ૨૦ વખત કરીને આરાધના કરેલ. ૨૦ ઉપવાસે પાલિતાણાની યાત્રા કરી આયંબિલથી પારણું કરેલ. વર્ધમાન તપની ઓળીમાં પણ વચ્ચે વિવિધ તપશ્ચર્યા. ૧૦૦ મી ઓળીનું પારણું કર્યા વગર સળંગ ૧૦૮ ઓળી દ્વારા ૧૦૦૮ આયંબિલ ઉપર અઠ્ઠમ કરી પારણું કર્યા વગર અખંડ ૧૭૫૧ આયંબિલ કરી આગ્રહવશ પારણું કર્યું. ફરી આયંબિલ શરૂ કરતાં ૪૬૦૧ કર્યા. વિગય ત્યાગ આદિની આરાધના કરી ખૂબ જ વિનયી, વૈયાવચ્ચપ્રેમી, ભક્તિ અને આજ્ઞાપાલન દ્વારા વિશિષ્ટ ગુરુકૃપા પ્રાપ્ત કરેલ. ધન્ય છે એ ગુરુવરને .... **- પૂ. ઘોર તપસ્વી હિમાંશુસૂરીજી**

❀ અદ્‌ભુત તપ દ્વારા ઈતિહાસનું નવસર્જન કરનાર વર્ધમાન આયંબિલ તપ આરાધના ૧૦૦+૧૦૦+૮૯=૨૮૯ ઓળીના આરાધક સાથે નાની તપશ્ચર્યાઓ તો ચાલુ જ હતી. અનેક ઓળીઓ ઠામ ચૌવિહાર (આહાર તથા પાણી સાથે જ લેવાનું) કરેલ. **- પૂ. રાજતિલકસૂરિજી**

❀ સમોવસરણ તપ, સિંહાસન તપ, આયંબિલ તપ દ્વારા જીવનને નવપલ્લવિત બનાવેલ છે. એ તપોમૂર્તિ હતા. વચનસિધ્ધ અને શાસન પ્રભાવક હતા. **- પૂ. ભક્તિસૂરિજી**

❀ વર્ધમાનતપની ૬૮ ઓળી તથા નવપદની ૧૧૪ ઓળી કરેલ. એ સિવાય પણ તપશ્ચર્યાઓ કરેલ આયંબિલ પ્રચારક તરીકે પ્રસિધ્ધિ પામેલ. અનેક ગ્રન્થોનું સંપાદન કરેલ. **- પૂ. ચંદ્રસાગરસૂરિજી**

❀ વિવિધ તપશ્ચર્યા દ્વારા શરીરને સાવ સુકવી નાખ્યું હતું. એમની પ્રભુભક્તિ, ધ્યાન મગ્નતા ખૂબ જ સરાહનીય હતી. **- પૂ. કલાપૂર્ણસૂરિજી**

❀ તપ સાધના અજોડ હતી. જૈન ખગોળની જાણકારી, વિજ્ઞાનને પણ જેમણે પડકાર ફેંક્યો. ખૂબ જ ઊંડા તળસ્પર્શી અભ્યાસી, અનેક ભાષાઓના જાણકાર, પાલિતાણામાં જંબુદ્વિપ નિર્માણ દ્વારા અદ્‌ભુત શાસનની સેવા કરી હતી. **- પૂ. પ. અભયસાગરજી**

❀ તપ સાથે જેમણે જીવનને પણ તપોવન બનાવ્યું. નૈતિક હિમ્મત પ્રાપ્ત કરી શાસનની દાઝ ઊભી કરી તપોવન દ્વારા અનેક બાળકોના જીવન સંસ્કારદાતા બન્યા. અજબ ખુમારી, દેશદાઝ, ધર્મદાઝ, શાસનદાઝ તેમજ જીવદયાના પ્રખર હિમાયતી હતા. **- પૂ. પ. ચંદ્રશેખરવિજયજી**

❀ ગુરુ આજ્ઞા, વિનય જેમનો તપ છે. નવકારશી, પચ્ચક્ખાણ લેવા ગયા ને ગુરુદેવે ૧૬ ઉપવાસ + બીજા ૧૬ ઉપવાસ કુલ ૩૨ ઉપવાસ, ૩૨ ઉપવાસ ૪ વખત, ૨૨૫ વખત અઠ્ઠાઈતપ.

- પ. પૂ. ત્રિલોચનસૂરિજી

❀ તપશ્ચર્યા દ્વારા આહારસંજ્ઞા ઉપર અદ્‌ભુત વિજય મેળવ્યો છે. જૈફ વયે પણ ૪૯ વર્ષથી સળંગ વર્ષીતપની આરાધના કરી રહ્યા છે. **- પૂ. ગુણોદયસૂરિજી**

❀ તપશ્ચર્યાની સાથે સાથે જ્ઞાન આરાધના દ્વારા જીવનમાં સફળતા મેળવી છે. સરળતા, નિરાભીમાની, મિલનસાર, કોબા મહાવીર સાધના કેન્દ્ર દ્વારા જ્ઞાનની પરબ બનાવી છે. જે અભ્યાસુઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. **- પૂ. પદ્મસાગરસૂરિજી**

❀ તપશ્ચર્યા જેમનું અંગ બની ગયું હતું. ૧૦ વર્ષની ઉંમરે તપશ્ચર્યા શરૂ કરેલ. ૪૦ થી ૪૫ વર્ષ સુધી એકાસણા તપની આરાધના, જાપ, ભક્તિમાં તલ્લિનતા સાથે શાસનને શોભાવી રહ્યા છે.

- પૂ. શ્રી કલાપ્રભસૂરિજી

❀ વર્ધમાનતપની ૧૧૨ ઓળી, વર્ષીતપ, ૫૦૦ સળંગ આયંબિલ, ૩૬, ૩૮, ૪૧, ૪,૫ ૫૫, ૬૮ ઉપવાસ ૧૦૮ અઠ્ઠમ, ૨૦ અઠ્ઠાઈ આદિ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરી રહ્યાં છે. **- પ. પૂ. જયસોમાવિજયજી**

❀ માતુશ્રીની પ્રેરણા જેમના માટે તપનો પાયો બની ગયો. ઉગ્રાતિઉગ્ર તપ આરાધના કરી રહ્યા છે. ૩૦૦ ઓળી એટલે ૪૦ વર્ષમાં સાડા પંદર હજાર આસપાસ આયંબિલ તપની આરાધના કરેલ છે. જેનું પારણું હમણાં જ થયેલ હતું. સાથે માસખમણતપ, બીજી પણ નાની મોટી તપ આરાધનાઓ, આહારસંજ્ઞાને તોડવા માટે પાણી સાથે ચાર જ દ્રવ્યની છુટ, સમતા, શાંતિ, સંતોષતા એમના ગુણો રહેલા છે.

- શ્રી શ્રમણી રત્નાહંસકિર્તીશ્રીજી

❀ તપ-જપ-આરાધનામાં જાણે હરિફાઈ માંડી હોય તેમ ૪૦ વર્ષમાં ૩૫,૦૦૦ થી વધુ ઉપવાસ, ૨૦-૨૦ સળંગ ઉપવાસ, ૩૦૦૦ થી વધુ આયંબિલ કરેલ છે. ક્યારેક નાનુ તપ થાય તો મનને ટપોરતા ઠપકો આપતા. **- શ્રમણીરત્ના શ્રી ગીતપદ્મયશશ્રીજી તથા શ્રી દીપયશાશ્રીજી**

❀ શાતા-અશાતામાં પણ તપમાં અડગ રહી ૧૧૩ ઓળીની આરાધના કરેલ તથા બીજી પણ તપશ્ચર્યાઓ કરી છે. **- શ્રમણીરત્ના શ્રી અરૂણોદયશ્રીજી**

❀ વરસોથી આયંબિલ તપની આરાધના કરી રહ્યા છે. આયંબિલમાં પણ રોટલી અને પાણી જ વાપરી આહાર સંજ્ઞા, શરીરના રાગ ભાવ ઉપર અદ્‌ભુત વિજય પ્રાપ્ત કરેલ છે. **- તપસ્વીની શ્રી વિનયપ્રભાશ્રીજી**

❀ ગુરુકૃપા પ્રાપ્ત કરી તપસ્યાની જ્યોત જગાવી દીધી. ૧૦૦૮ અઠ્ઠમ, ૫૦૦ થી વધારે ઉપવાસો, ૫૦૦૦ થી વધારે આયંબિલ, ૨૦૦૦ થી વધારે એકાસણા, નવપદની ૫૧ ઓળી એ સિવાય સેવા, સ્વાધ્યાય આદિ તપ આરાધના કરતાં હતા. **- શ્રમણીરત્ના શ્રી ચંદ્રોદયાશ્રીજી**

❀ ૯૬ વર્ષની જેષ્ઠ વયે પણ વર્ષીતપ-આઠ ઉપવાસ સોળ ઉપવાસની આરાધના કરી રહ્યા છે. તે સિવાય પણ ૩૦ ઉપવાસ, ૪૦ ઉપવાસ આદિ ઘણી બધી તપશ્ચર્યાઓ કરેલ છે.

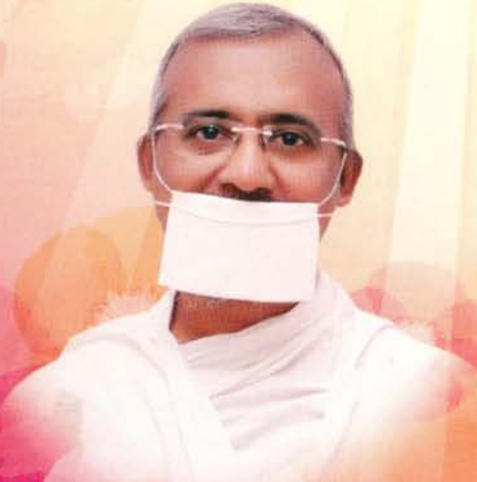
- પૂ. તપસ્વી મંગળાબાઈ મહાસતીજી (લીં. ગો. સંપ્રદાય)

પૂ. આ. શ્રી. અજરામરજી સ્વામી

પૂ. કવિવર્ય ગુરુદેવ
શ્રી નાનચંદ્રજી સ્વામી

ગાદીપતિ ગુરુદેવ
શ્રી ચુનીલાલજી સ્વામી

આચાર્ય પૂજ્ય શ્રી. ભાવચંદ્રજી સ્વામી



ડૉ.પૂ.શ્રી. નિરંજનમુનિજી

પૂ. શ્રી. ચેતનમૂનિજી

(બંધુ બેલડી)

ગુરૂભક્ત - ઈર્લા

પૂ. પુષ્પાબાઈ મહાસતીજી

પૂ. ચંદનબાઈ મહાસતીજી

ઉપકારી સતી મંડળ

પૂ. દમયંતીબાઈ મહાસતીજી

પૂ. કલાબાઈ મહાસતીજી

પ.પૂ. સાધ્વીરત્ન કલાબાઈ મહાસતીજીની શુભ પ્રેરણાથી

દમુ-કલા પરિવાર ગુરૂભક્ત

apro/rk/2014/01/30/hk

તા. ૩૦-૦૧-૨૦૧૪

સંદેશ

ધર્મ કેવળ પ્રાર્થના કે કર્મકાંડ નથી,

ધર્મ એટલે આધ્યાત્મિક અનુભવ અને આત્મસાક્ષાત્કાર

અન્ન ઉદરનો ખોરાક છે,
વાચન ચિત્તનો ખોરાક છે,
મનન મનનો ખોરાક છે,
પરંતુ તપએ આત્માની તૃપ્તિનો ઓડકાર છે.

જીવન એ તપનું બીજુ નામ છે. માણસનું તપ અને ધર્મ પ્રતિ શ્રદ્ધા જ તેની જીવનરૂપી નાવને પાર કરે છે, બાહ્ય રૂપ અને સૌંદર્ય નહીં, તપ આત્માનું શુદ્ધિકરણ કરી, મોક્ષ પ્રાપ્તીનું એક માધ્યમ બની જાય છે. તપનો ધ્વની શબ્દોથી ઘણો ઊંચો અને પવિત્ર હોય છે.

જાણીને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે કે, **મહારાજ સાહેબ પૂ. નિરંજન મુનીજી** સમાજમાં તપના મહત્વનું વિશાળ ચિત્રણ-દર્શન કરાવવા **જૈન અને જૈનોત્તર ધર્મોમાં તપ એક તુલનાત્માક અધ્યયન** નામનું **પુસ્તક પ્રકાશિત** કરી રહ્યા છે, આશા રાખું છું કે, આ પુસ્તક અને પુસ્તકમાં લખાયેલ લેખ, જૈન સમાજ અને સમગ્ર જન માટે કલ્યાણરૂપી કમળ ખીલવે આવા સુંદર પુસ્તકના પ્રકાશન માટે **શ્રી મહારાજ સાહેબ** અને સમસ્ત જૈન સમુદાય ને મારી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.

સૌનો,

(નરેન્દ્ર મોદી)

To,
Shree Nareshbhai Shivlalbhai Shah,
Opp. Khanna Delu,
At. Viramgam,
Dist. Ahmedabad.

નરેન્દ્ર મોદી
મુખ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

પૂજ્ય ગુરૂદેવ (બંધુ બેલડીના) સંસારપક્ષે ઉપકારી માતા-પિતા

પિતાશ્રી

વિસનજીભાઈ ખીંયશી સત્રા

રેખાબેન કાંતિભાઇ સત્રા, પ્રિતીબેન કિરણભાઇ સત્રા

નવકાર, કુણાલ, જૈની

ગુંદાલા - ચીંચણ

માતુશ્રી

મણીબેન વિસનજીભાઈ સત્રા

સુશીલાબેન રવિલાલ છેડા

ગાઈડ

ડૉ. ઈન્તાજ મલેક સાહેબ

માતુશ્રી માનુબેન રતનશી પ્રેમજી ગાલા

હસ્તે - રંજનબેન નવીન ગાલા

પુત્ર - પુત્રવધૂ : અ.સૌ. રીંકલ ભાવિક ગાલા

પુત્રી : ખુશ્બૂ નવિન ગાલા

ગામ - વણોઈ, હાલ - દાદર

શ્રુતજ્ઞાન પ્રેમી

પિતૃદેવો ભવઃ **માતૃદેવો ભવઃ**

માતુશ્રી શારદાબેન રતીલાલ શીવલાલ અજમેરા
(જાંજરકા - પાર્લા - સાયન)

જેના રગેરગમાં ધર્મ ભાવના વ્યાપેલી છે,
જેના હૈયે સંતોની અપાર ભક્તિ વસેલી છે.

સદાચાર અને સદ્‌ગુણની સૌરભથી મહેંકતુ આપનું જીવન, આપની ખાનદાની અને અમીરાત. પરોપકારની, ભલાઇની ભાવના, સદાય હસમુખા, પરિવાર પ્રત્યે અપાર પ્રેમ, લાગણી, ગુરૂભક્તિ અજોડ. વાત્સલ્યસભર હૃદય અમ સૌ માટે પ્રેરણાદાયી બન્યું છે ને બની રહેશે. 'ઘસાઇને ઉજળા થઇએ, બીજાને ખપમાં આવીએ,' એ વાક્યને ચરિતાર્થ કરી આપે જીવી બતાવ્યું, જીવન જીવતા શીખવ્યું. ઊંડી ધર્મ શ્રધ્ધા ને લક્ષ્મીના સદુપયોગની કલા આપે અમને શીખવી. કર્તવ્ય કૌમુદીથી અમારું જીવન ઉજ્જવલ બનાવ્યું. માતુશ્રી આપ બન્નેએ જીવનમાં નાની - મોટી અનેક તપશ્ચર્યા કરી જીવનને પવિત્ર બનાવ્યું છે.

આજે અમે જે કાંઇ છીએ તે આપના દિવ્ય સંસ્કારોનો પ્રભાવ છે. વટવૃક્ષની જેમ એ સંસ્કારો ફાલે ફૂલે ને જીવન સફળ બને

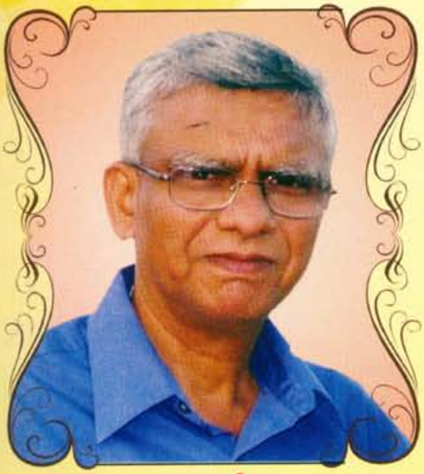
એ જ આપનો પરિવાર

શ્રુતજ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી ગુણવંતલાલ જેઠાલાલ ડગલી
શ્રીમતી અરવિંદાબેન ગુણવંતલાલ ડગલી
રૂપા-ચેતન ગુણવંતલાલ ડગલી, પારૂલ-કેતન ગુણવંતલાલ ડગલી
સોનાલી-જતીન ગુણવંતલાલ ડગલી
નિશીત, અપર્ણા, વામા, આદિત્ય, કૌશા, રીયોના
વડોદના નિવાસી હા. વિલેપાર્લા (ઈ.)

શ્રી વેલજીભાઈ મણશીભાઈ ગડા શ્રીમતી કસ્તુરબેન વેલજીભાઈ ગડા
નીશા સમીર ગડા, ચાર્મી સચીન ગડા
હિતાર્થ, અર્ક, રૂચિત
રીંકલ જુબીન ફુરીયા
ગામ : લાકડીયા, હાલે : ઘાટકોપર

શ્રુતજ્ઞાન પ્રેમી



જીવનમાં હર પળ હસતાં રહ્યાં આપ,
સ્નેહથી સહુના હૈયે વસતાં રહ્યાં આપ
આપે દર્શાવેલા પથ પર ચાલતા રહીએ,
આજે આપને અમારી હૃદયપૂર્વક શ્રદ્ધાંજલિ,

શ્રી અનિલકુમાર ચીમનલાલ શાહ

પત્ની : સ્નેહલતા શાહ
પુત્રી - જમાઈ : સેજલ - પ્રણવભાઈ સંઘવી, મુંબઈ
પુત્ર - પુત્રવધૂ : પ્રતિક - જુલી શાહ (Philadelphia, USA)
પૌત્ર - પૌત્રી : ક્રિશ, ઈશા, પાર્શ્વ, આરવ

સંસ્કારદાત્રી માતાના ચરણે
નતમસ્તક બની કરીએ વંદન આજ

રાજશ્રી સંઘવી

આપના ઋણી,
અરૂણકુમાર સંઘવી, પ્રણવ, સેજલ, ક્રીશ

શ્રી જગશીભાઈ સામત ગાલા (ઉદ્યોગપતિ-દાનવીર)
શ્રીમતી ભાગ્યવતી જગશીભાઈ સામત ગાલા
Timex Group
ગામ – ભચાઉ (કચ્છ)
વિલેપારલા (ઈ.), મુંબઈ

શ્રી ચાંપશીભાઈ સામત ગાલા
શ્રીમતી ચંદનબેન ચાંપશીભાઈ સામત ગાલા
Timex Group
ગામ – ભચાઉ (કચ્છ)
વિલેપારલા (ઈ.), મુંબઈ

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી મહેન્દ્ર સામત ગાલા
શ્રીમતી ગીતાબેન મહેન્દ્ર સામત ગાલા
Timex Group
ગામ - ભચાઉ (કચ્છ)
વિલેપારલા (ઈ.), મુંબઈ

શ્રી સુરેશભાઈ સામત ગાલા
શ્રીમતી પુષ્પાબેન સુરેશભાઈ સામત ગાલા
Timex Group
ગામ - ભચાઉ (કચ્છ)
વિલેપારલા (ઈ.), મુંબઈ

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

માતુશ્રી સુંદરબેન ભવાનજીભાઈ વેલજી મોના છેડા પરિવાર
હ. અ.સૌ. રમીલાબેન દિનેશચન્દ્ર ભવાનજી છેડા
અ.સૌ. પુષ્પાબેન જાદવજી ભવાનજી છેડા
અ.સૌ. લતાબેન લક્ષ્મીચંદ ભવાનજી છેડા
અ.સૌ. ઉર્મિલાબેન મણીલાલ ગાલા - બિદડા
ગુંદાલા (કચ્છ, હાલ - બારસી (મહારાષ્ટ્ર)

શ્રી કાનજીભાઈ નાનજી સંગોઈ
શ્રીમતી સાકરબેન કાનજીભાઈ સંગોઈ
હ : રોનક સંગોઈ
ગામ - ગુંદાલા, હાલે - કાંદિવલી

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

પિતાશ્રી પ્રેમજી (મગનભાઈ) રવજી ભારમલ ગડા
માતુશ્રી કસ્તુરબેન (જીવીબેન) પ્રેમજી ગડા
હસ્તે - પુત્રવધૂ : અ.સૌ. લીનાબેન જયેશ પ્રેમજી ગડા
પૌત્રી : અક્ષીતા, ડીમ્પલ, પૂજા
ગામ - ગુંદાલા, હાલે - મુંબઈ સેન્ટ્રલ

શ્રી પ્રેમચંદ મગનલાલ દેઢિયા
શ્રીમતી કુસુમબેન પ્રેમચંદ દેઢિયા
અ.સૌ. રીટા કિરણ દેઢિયા, અ.સૌ. ચાર્મી નીતેન દેઢિયા
અ.સૌ. રીના રાજુ દેઢિયા
હ. તન્વી, મૈત્રી, પલક, જીયા, નવ્યા
ગામ - ગુંદાલા, હાલે - ઘાટકોપર

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી ભવાનજી મણશી ગડા
શ્રીમતી સરલાબેન ભવાનજી ગડા
હસ્તે : CA મિહિર ભવાનજી ગડા, CA પાયલ મિહિર ગડા
સમિપ મિહિર ગડા, વિહા મિહિર ગડા
સ્વ. અમિષા નરેશ સાવલા – રાયણ
ગામ – ગુંદાલા, હાલે – કાંદિવલી

શ્રી દામજી મુલજી દેવશી છેડા
માતુશ્રી મણીબેન દામજી મુલજી છેડા પરિવાર
વાશી

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી વલ્લભજી દેવજી સાવલા   સ્વ. લીલાવતી વલ્લભજી સાવલા
હસ્તે - રશ્મી વિરલ સાવલા, રુપલ ગીરીશ સાવલા
દીકરી : વીણા શૈલેષ લખમશી વોરા - નવીનાર
નીશા નીમેષ દેઢીયા - બિદડા
હીયા ગીરીશ સાવલા, બબુ
ગામ - બિદડા, હાલે - ગોરેગાંવ

શ્રી કાનજીભાઈ ગડા
શ્રીમતી રમિલાબેન કાનજીભાઈ ગડા
ગામ - લાકડીયા, હાલે - પૂના

શ્રુતજ્ઞાનપ્રેમી

શ્રી વેલજી રવજી ગાલા શ્રીમતી રમાબેન વેલજી ગાલા

હિનાબેન ગીરીશ વેલજી ગાલા, હિનાબેન સંજય વેલજી ગાલા,
શિલ્પા શૈલેશ વેલજી ગાલા, પ્રિત ગિરીશ ગાલા
રીયા ગિરીશ ગાલા, અવની સંજય ગાલા
અંશ સંજય ગાલા, હેતી શૈલેશ ગાલા
ગામ - વણોઈ, હાલે - થાણા

શ્રી રાયશી દુદાભાઈ સત્રા
શ્રીમતી ભારતી રાયશી સત્રા
ગામ - સુવઈ, હાલે - બોરીવલી

એક સદ્ગૃહસ્થ

(વાશી) નવી મુંબઈ

શ્રી શાંતિલાલ ભીમશી સત્રા
શ્રીમતી શાંતાબેન શાંતિલાલ સત્રા
હસ્તે - મનિષા પરેશ સત્રા, મિત્તલ વિપુલ સત્રા
પ્રિતી નિલેશ સત્રા
પૌત્ર - પૌત્રી : નમ્ર, હેત, વીર, શ્રુતિ, ખુશી
ગામ - મનફરા, હાલે - વાશી

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

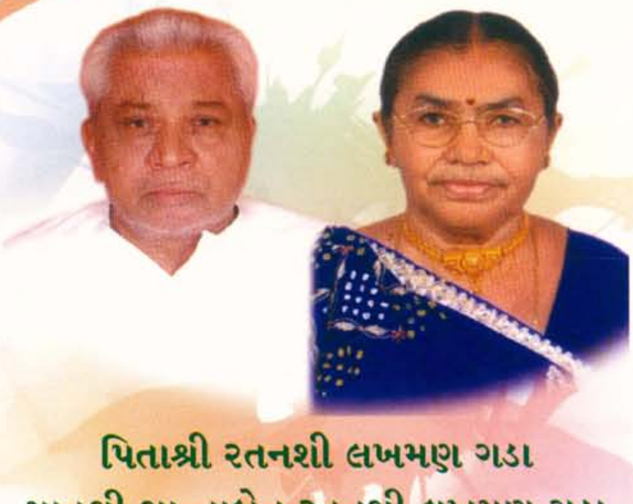
શ્રી દિલીપભાઈ મયાચંદભાઈ દોશી શ્રીમતી ઈન્દુબેન દિલીપભાઈ દોશી

પુત્રવધુઓ : દક્ષાબેન શૈલેશભાઈ દોશી, માલતીબેન મનોજભાઈ દોશી,
રશ્મિબેન રાજેશભાઈ દોશી, જુલીબેન કિરીટભાઈ દોશી
બીજલ, અમી, નિતેશ, જય, ઉર્વીક, શ્રધ્ધા, સાક્ષી
ગામ - જેતપુર, હાલે - ભાયંદર

સ્વ. ગુલાબચંદ છોટાલાલ શાહ
સ્વ. કંચનબેન ગુલાબચંદ શાહ
હ. વર્ષા નવનીત શાહ, કૃપા અતુલ શાહ
ચારૂ નિકુંજ શાહ
રાજપર નિવાસી હાલે મલાડ (વેસ્ટ)

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

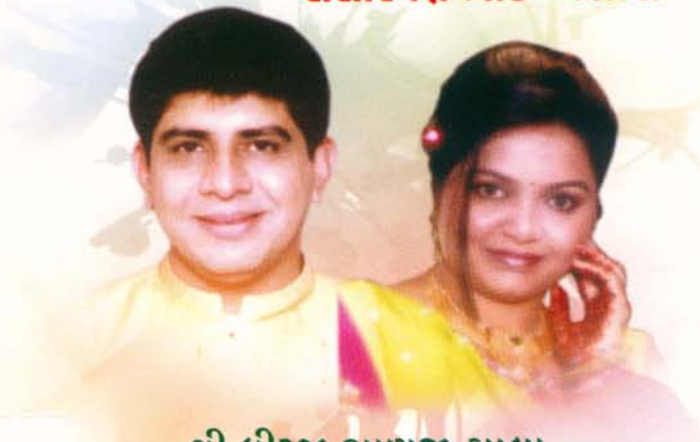
શ્રી રણમલ પોપટ ખેરાજ ગડા
શ્રીમતી દિવાળીબેન રણમલ પોપટ ગડા
હસ્તે - પુત્ર - પુત્રવધૂ : જવેરબેન વિનોદ રણમલ ગડા
રણજીતાબેન કેતન રણમલ ગડા, નિશાબેન જીતેન્દ્ર રણમલ ગડા
પૌત્ર - પૌત્રી : રશ્મિ, ડિમ્પલ, યશ, સાહિલ, જીનય
ગામ - લાકડીયા, હાલે - જોગેશ્વરી



પિતાશ્રી રતનશી લખમણ ગડા
માતુશ્રી શાન્તાબેન રતનશી લખમણ ગડા
પુત્ર - પુત્રવધુ : અ.સૌ. ડીમ્પલ જયંતીલાલ રતનશી ગડા
અ.સૌ. કલ્પના જયેશ રતનશી ગડા
ગામ - મનફરા, હાલે - જોગેશ્વરી

શ્રુતજ્ઞાનપ્રેમી

મહાસતીજી શ્રી રૂજુતાકુમારી આર્યાજીના
સંસારપક્ષે ભાઈ - ભાભી



શ્રી ધીરજ ભાણજી ગાલા
શ્રીમતી મધુબેન ધીરજ ગાલા
સુપુત્ર - સુપુત્રી : મયુરી, રાજ, રિદ્ધિ
ગામ - સુવઈ, હાલે - ચીરાબજાર

શ્રી દિપેશ કાનજી ગાલા   શ્રીમતી જીજ્ઞા દિપેશ ગાલા
કહાન દિપેશ ગાલા
ગામ - લાકડીયા, હાલે - ગોરેગાંવ

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી મુલચંદભાઈ નાગરદાસ શાહ માતુશ્રી વસંતબેન મુલચંદભાઈ શાહ

હસ્તે - શ્રીમતી અરુણાબેન રમેશભાઈ શાહ

શ્રીમતી પીનાબેન દિલીપભાઈ શાહ

શ્રીમતી આરતીબેન શૈલેષભાઈ શાહ

ગામ - વીરમગામ, હાલે - અમદાવાદ

શ્રી સુરેશભાઈ ભોગીલાલ શેઠ

શ્રીમતી મીનાબેન સુરેશભાઈ શેઠ

લીંબડી શેઠ પરિવાર હાલે - અમદાવાદ

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રીમતી ગીતાબેન ગુણવંતરાય ગીરધરલાલ સંઘવી
હસ્તે : ભરત ગુણવંતરાય સંઘવી,
સોનલબેન ભરતભાઈ સંઘવી
માનસી ભરતભાઈ સંઘવી, પાર્થ ભરતભાઈ સંઘવી
મનફરા

ડૉ. જગદીશભાઈ એચ. ટોળીયા
શ્રીમતી નિરૂપમા જગદીશભાઈ ટોળીયા
ડૉ. મેહુલ જગદીશભાઈ ટોળીયા
શ્રીમતી સેજલ મેહુલ ટોળીયા
વિરાજ, જીલ
શ્રીમતી વૈશાલી મનિષભાઈ માટલીયા
પરીન, જીમીત
મોરબી - રાજકોટ

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી હિંમતભાઈ બાવીસી
હા. સોનલ - અતુલ બાવીસી
હિના - દિપક બાવીસી
યશ, સિધ્ધાર્થ

શ્રીમતી રંજનબેન હિંમતભાઈ
હા. ચારૂ-જયેશ ગોહેલ
જૈનવ-નમ્રતા

ઘાટકોપર

સ્વ. જાદવજીભાઈ લક્ષ્મીચંદભાઈ સંઘવી

શ્રી પ્રિતમભાઈ જે. સંઘવી
શ્રીમતી ચંદ્રીકાબેન પ્રિતમભાઈ સંઘવી
પીના-તુષારભાઈ, બીના-મયુરભાઈ, તોરલ-ચિરાગભાઈ
મોનીલ, રાહિલ, રીયા, દિયા, ઓમ
U.S.A. - ઘાટકોપર

શ્રુત જ્ઞાન પ્રેમી

શ્રી નવિનચંદ્ર છોટાલાલ ગોસલીયા
શ્રીમતી સુધાબેન નવિનચંદ્ર ગોસલીયા
હસ્તે - અલ્પેશ નવિનચંદ્ર ગોસલીયા
ચુડા - ઘાટકોપર

શ્રી વિજયભાઈ રાયચંદભાઈ શેઠ
શ્રીમતી નીતાબેન વિજયભાઈ શેઠ
હસ્તે : મેહુલ શેઠ
બોટાદ નિવાસી હાલે દહીંસર - નવાગામ

શ્રુતજ્ઞાન પ્રેમી

સ્વ. બીનાબેન અભયકુમાર શાહ
(સોપારીવાળા)
ગામ - સાયલા
હાલે - અમદાવાદ

કુમારી જીનલ દામજી કરસન બોરીચા
હસ્તે : શ્રીમતી કસ્તુરબેન દામજી
કરસન બોરીચા
ગામ - નંદાસર
હાલે - ચીરાબજાર

સ્વ. શ્રી પ્રાણલાલ શીવલાલ શેઠ
ભદ્રાબેન પ્રાણલાલ શેઠ
આરતીબેન પિયુષ શેઠ, રીચાબેન રાકેશ શેઠ
હીયા પીયુષ શેઠ, પ્રીયાશા રાકેશ શેઠ
પૂજ્ય વિજેતાબાઈ મહાસતીજી -
લીંબડી અજરામર સંપ્રદાય
ધંધુકા - મલાડ

શ્રીમતી દેવકાંબેન ભીમશી ભુરા કારીયા
હ : દિલીપ - બિપીન
ગામ - ભચાઉ
હાલે - જોગેશ્વરી

શ્રુત સહયોગી

માતુશ્રી નાંગલબેન ગોવર કારા શાહ - લાકડીયા, અંધેરી

શ્રીમતી ભારતીબેન કીરિટભાઈ શેઠ - લીંબડી, અંધેરી

શ્રીમતી ઈંદિરાબેન મુકુંદભાઈ શાહ	થાનગઢ, નેરૂલ- નવી મુંબઈ
જે.જે. શાહ પરીવાર	અમદાવાદ
માતુશ્રી મૃદુલાબેન શાંતિલાલ કુરિયા	બિદડા-થાણા
શ્રીમતી પ્રેમીલાબેન પદમશીભાઈ ગડા	ગુંદાલા-મલાડ
શ્રીમતી પ્રિતીબેન તુષારભાઈ અજમેરા	ચુડા-સાયન
શ્રીમતી હર્ષાબેન દિપકભાઈ ગાલા	સમાઘોઘા-વાશી
શ્રીમતી રશ્મિબેન કાંતિભાઈ ધરોડ	પત્રી-પાલઘર
શ્રીમતી મીનાબેન ભરતભાઈ શાહ	થાનગઢ-કાંદીવલી
શ્રીમતી વીણાબેન જયેશભાઈ ધ્રુવ	લીંબડી
માતુશ્રી ચંપાબેન ભૂપતભાઈ ટીમ્બડીયા	બીલખા-ઘાટકોપર
શ્રીમતી સ્મીતાબેન પ્રકાશભાઈ વાડીલાલ શેઠ	લીંબડી
ગુરુ ભકત	મુંબઈ

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ - ૧

ઉપોદ્‌ઘાત

૧.૧	તપ સંજ્ઞા વિચારણા	૨
૧.૨	તપની વ્યાખ્યા લાક્ષણિકતાઓ અને તેનાથી નિષ્પન્ન થતી તપની વિભાવના	૨૪
૧.૩	ધર્મ તથા અધ્યાત્મમાં તપનું સ્થાન :	૩૪
૧.૪	તપનું સ્વરૂપ	૪૮
૧.૫	તપ આત્મ સાધના તરીકે પોતાની જાત પરનું કાર્ય	૬૫
૧.૬	શરીર શોધન સંદર્ભે	૬૮
૧.૭	અંતઃકરણ સંદર્ભે	૮૨
૧.૮	ચેતનાકીય ઉત્ક્રાન્તિ સંદર્ભે	૮૬

પ્રકરણ - ૨

જૈન ધર્મમાં તપ

૨.૧	જૈન ધર્મનો પરિચય અને તપનો સંબંધ	૯૭
૨.૨	જૈન ધર્મના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં તપનું સ્થાન	૨૦૬
૨.૩	જૈન ધર્મના તપના શિક્ષણનું સ્વરૂપ	૨૧૧
૨.૪	જૈન આગમોમાં તપ	૨૩૯
૨.૫	તપનું પ્રયોગિક પક્ષ અથવા તપનું સાધનાત્મક સ્વરૂપ (Methodology)	૨૪૮
૨.૬	તપ જીવનશૈલી તરીકે જૈન સાધુઓના આચાર વિચાર - ગૃહસ્થોનું વર્ણન તપના સંદર્ભે	૨૫૪
૨.૭	તપની પદ્ધતિ સાથે જોડાયેલું આધ્યાત્મિક દર્શન	૨૭૭
૨.૮	તપ આત્માસાધના તરીકે સર્વગ્રાહી	૨૮૨
૨.૯	તપનું સ્પષ્ટ થતું સમગ્ર ચિત્ર (આરંભથી અંતિમ લક્ષના સંદર્ભે)	૩૦૦

પ્રકરણ - ૩

જૈનેત્તર ધર્મો અને સાધનાપંથોમાં તપની વિભાવના

૩.૧	શૈવ ધર્મ	૩૨૨
૩.૨	આજીવક મત	૩૨૫
૩.૩	બૌદ્ધ ધર્મ	૩૩૧
૩.૪	યહુદી ધર્મ	૩૩૩
૩.૫	ખ્રિસ્તી ધર્મ	૩૩૫

૩.૬	ઈસ્લામ ધર્મ	૩૩૫
૩.૭	તાઓ ધર્મ	૩૩૬
૩.૮	કૉન્ફયુસિયસ ધર્મ	૩૩૮
૩.૯	શિન્તો ધર્મ	૩૩૯
૩.૧૦	પારસી ધર્મ	૩૪૦
૩.૧૧	જૈન ધર્મ તેમજ જૈનેતર ધર્મમાં મધ્યયુગીન યોગી, સંત અને ફકીરી સાધનામાં પ્રગટ થતું તપનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ સંત મત - કબીર, નાનક, ચરણદાસ, દરીયા, રૈદાસ, શ્રીમોટા, મીરા	૩૪૨
૩.૧૨	નાથ યોગી સંપ્રદાય	૩૭૬
૩.૧૩	સૂફીમત હલ્લામે મનસુર, બાસરા, સૂફીમત ગઝાલી, સોહરાવરદી, ભારતીય સૂફી પરંપરા	૩૭૮
૩.૧૪	બાઉલ પંથ	૩૮૪

પ્રકરણ - ૪

જૈનધર્મ તથા જૈનેતર ધર્મમાં રહેલા સનાતન માનવ મુલ્યો અને આધ્યાત્મ તત્ત્વો તપના સંદર્ભે

૪.૧	માનવ મુલ્યો એટલે શું ?	૩૮૭
૪.૨	જૈનેતર ધર્મોમાં રહેલા સનાતન માનવ મૂલ્યો	૪૦૫

પ્રકરણ - ૫

ઉપસંહાર

૫.૧	તપથી લાભ	૪૨૩
૫.૨	તપનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ	૪૫૭

પ્રકરણ - ૬

પ્રકિર્ણ

૬.૧	તપ સૂક્તમ્	૪૮૨
૬.૨	તપપદ અને સ્તવનો	૫૦૩
૬.૩	જૈનૈતર તપના નામો અને કાવ્યો	૫૦૯
૬.૪	પર્યાવરણ, આસન, પ્રતિમા, આતાપના, યોગ, ભાવના, બ્રાહ્મચર્ય વગેરે તપ	૫૩૨
	સંદર્ભ સૂચિ	૫૭૧

પ્રકરણ - ૧
ઉપોદ્ઘાત

૧.૧	તપ સંજ્ઞા વિચારણા	૨
૧.૨	તપની વ્યાખ્યા લાક્ષણિકતાઓ અને તેનાથી નિષ્પન્ન થતી તપની વિભાવના	૨૪
૧.૩	ધર્મ તથા અધ્યાત્મમાં તપનું સ્થાન :	૩૪
૧.૪	તપનું સ્વરૂપ	૪૮
૧.૫	તપ આત્મ સાધના તરીકે પોતાની જાત પરનું કાર્ય	૬૫
૧.૬	શરીર શોધન સંદર્ભે	૬૮
૧.૭	અંતઃકરણ સંદર્ભે	૮૨
૧.૮	ચેતનાકીય ઉત્ક્રાન્તિ સંદર્ભે	૮૬

પ્રકરણ - ૧
ઉપોદ્ઘાત

૧.૧ તપ સંજ્ઞા વિચારણા

આહાર સંજ્ઞાદિથી જે કલંક-મલિનતા આવે છે. તેને દૂર કરવાની તાકાત તપની છે. તપ એટલે સત્ય-ઈચ્છાનિરોધ. તપસ્યા જ માણસને મજબૂત બનાવે છે, દઢ બનાવે છે. જેમ અગ્નિ બરડ લોખંડને વાળે તેમ તપ પણ કર્મોને વાળી નાખે છે. સત્યશીલતા દઢતાથી કામ કરાવે છે. ડર ન રાખે તે દઢતા. આમ તો ચોરને પણ ડર નથી હોતો, ડર રાખે તો ચોરી ન કરી શકે પણ તે દઢ ન કહેવાય.

તપ દઢતાથી કરીશું તો જ દોષો નીકળશે, પણ એક દિવસ ઉપવાસ કર્યો ને બરાબર ન થયો. કાઉસગ્ગમાં બેઠા ને મરધરો હેરાન કરે છે. કાઉસગ્ગ ક્રિયા નથી કરવી આવી રીતે સામાયિક પ્રતિક્રમણ પ્રાર્થના, વિગેરેમાં દઢતા ન આવે તો આરાધના કરી જ નહિ શકે માટે તપથી દઢતા આવે છે.

તપ નથી તો ગમે ત્યારે ગમે તે સમયે ખાવાની માંગણી ઉભી થાય છે ને કહીએ છીએ માંગ, માંગ, માંગે તે આપુ. શરીરવતી જીભ બોલે, મને રાત્રે બાર વાગે ફલાણી હોટલમાં પાઉભાજી ખાવી છે. "તથાસ્તુ". વસરામ ભૂવાના ખેતરમાં દલો તરવાડી ઘુસી ગયો. પેલો ગેરહાજર હતો. તરવાડીએ ખેતરને પુછ્યુ લઉ બે ચાર રીંગણા ? ને ખેતરવતી પોતે જ જવાબ આપી દિધો. લો ને દસ બાર...

આપણા શરીર નામના ખેતરમાં મન દલા તરવાડીનું કામ કરે છે. કેમ કે માલિક આત્મા ગેરહાજર નથી પણ સુઇ ગયો છે. મન જ જીભ દ્વારા પુછે છે. ખાઇશુ ઇડલી-ઢોસા ! ને પોતે જ જવાબ આપી દે છે, એકલા ઇડલી ઢોસા શું કામ ? ખાને સાથે આઇસ્ક્રીમ કે કોલડ્રીંક્સ. બસ આ જ મન તથા શરીરની માગણીમાં આત્મા દેવાળીયો બની ગયો. આ આત્માને દેવામાંથી મુક્ત કરાવનાર હોય તો તે છે તપશ્ચર્યા... તપશ્ચર્યાથી કર્મ જરીને દૂર થઇ જાય છે. તો ચાલો, તપની આરાધના શરૂ કરી દઇએ ને અરિહંત પદ નજીક પહોંચી જઇએ.

બે અક્ષરથી બનેલો "તપ" શબ્દ સંસારની સર્વોત્તમ શક્તિનું પ્રતિક છે. હિન્દુ માન્યતા પ્રમાણે બ્રહ્માને સૃષ્ટિસર્જનનો વિચાર આવ્યો ત્યારે આ ભગીરથ કાર્યને પહોંચી વળવા માટે અસીમ શક્તિની જરૂરી પડી તે વખતે શક્તિને જાગૃત કરવા તેમણે કઠણ તપ કર્યું. स तपोऽतप्यत તપથી શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ ત્યારે બ્રહ્માએ સૃષ્ટિની રચના કરી.

જૈન ધર્મની માન્યતા પ્રમાણે આ અવસર્પિણી કાળમાં પ્રથમ તીર્થંકર આદિનાથ ભગવાન શ્રી ઋષભદેવ થયા તેમના મનમાં જ્યારે જગતનાં કલ્યાણનો વિચાર આવ્યો ત્યારે સંસારના સુખોનો ત્યાગ કરી શ્રમણ બન્યા અને એક હજાર વર્ષ સુધી કઠણ તપસ્યા કરી તપના પ્રભાવથી કર્મોનો ક્ષય કરી કેવળજ્ઞાન

અને કેવળદર્શન પ્રાપ્ત કરો પ્રભુએ સંસારીઓને મોક્ષનો માર્ગ બતાવ્યો. લોકોને કલ્યાણકારક માર્ગ મળ્યો.

વૈદિક ગ્રંથોમાં પણ કહ્યું છે કે સંસારમાં જે કંઈપણ દુર્લભ છે, દુસાધ્ય છે તે તમામ તપથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. "**सर्व तत तपसा लभ्यं ।**" તે સર્વ તપથી મળે છે. અસંભવને સંભવિત કરવાની શક્તિ તપમાં છે.

જૈન દર્શનના મત પ્રમાણે આ સંસારના સમસ્ત દુઃખોનું મૂળ કર્મ છે. જન્મવું અને મરવું એ ક્રિયા સંસારનું ભયંકર દુઃખ છે અને તે દુઃખનું એટલે કે જન્મ-મરણનું કારણ કર્મ છે.

कम्मं च जाई मरणस्स मूलं । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૨/૭)

અર્થાત્ જગતના સમસ્ત દુઃખોનું મૂળ કર્મ છે અને તે કર્મોનો ક્ષય કરવાનો એક માત્ર ઉપાય તપ છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે.

"तवसा धुणइ पुराण - पावगं" (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૧૦/૭)

પૂર્વકૃત પાપોને-કર્મોને તપથી નિર્જરાય છે.

તપ એ સાધના જીવનનો પ્રાણ છે. તપ વગરનો સાધક જીવતું જાગતું હાડપિંજર છે. બાહ્ય દષ્ટિએ જોતાં ભલે એ હૃષ્ટપુષ્ટ કાયાવાળો દેખાય પણ તપ વિના એનું ચારિત્ર શોષાતું જાય છે અને આંતરિક રીતે એ હાડપિંજર બનતો જાય છે.

માલપાણી ખાય, શરીર પુષ્ટ બને પણ સાધકપણું શોષાય. તપ કરે એનું શરીર શોષાય પણ સાધકપણું પુષ્ટ થાય.

તપ સાક્ષાત્ સૂર્ય જેવો છે. એ કર્મના અંધકારને દૂર કરે છે. તપમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આપવાનો ગુણ છે. કર્મમળને શોષવાનો ગુણ છે.

માનવજીવન શુદ્ધિ અને તપસ્ વિજ્ઞાન :

निश्चये व्यवहारे च त्यकृत्वा ज्ञानेय कर्मणि

एक पाक्षिक विश्लेष भारताः शुद्ध भूमिकाम्

अमूढ लक्ष्यां सर्वत्र पक्षपात विवर्जिताः

नयंति परमानन्दमयाः सर्वनयाश्रयाः

નિશ્ચયનયમાં અને વ્યવહાર નયમાં તથા જ્ઞાનપક્ષમાં અને ક્રિયા પક્ષને વિશે એક પક્ષગત જે ભ્રમસ્થાન - તેને ત્યજીને જ્ઞાન પરિપાકરૂપ શુદ્ધ ભૂમિકા પર ચઢેલા, લક્ષ્યને ન ભૂલે તેવા, સર્વ ભૂમિકાએ છે. કદાગ્રહ રહિત પરમાનન્દમય અને સર્વ નયનાં આશ્રયવાળા જયવંત વર્તે છે.

માનવ જીવનની શુદ્ધિ માટે ભિન્ન ભિન્ન દેશ, કાલ, દ્રવ્ય અને ભાવને અનુલક્ષી જ્ઞાની પુરુષોએ વિધવિધ પ્રક્રિયાઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. તે સર્વમાં તપની ક્રિયાને જીવન શુદ્ધિ માટે ઉચ્ચ સ્થાન અપાયું છે.

કોઈ પણ ઇષ્ટ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિની ઇચ્છા રાખનારને તે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે "સાધના" આવશ્યક છે અને તે દષ્ટિએ સર્વથા કર્મક્ષય કરી દુઃખની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને પરમાનન્દની પ્રાપ્તિ માટેની સાધના તરીકે જ્ઞાની પુરુષોએ તપને મહત્ત્વ આપ્યું છે.

ભારત વસુંધરા રત્નગર્ભા સાધના ભૂમિ છે. તેણે અનેક તપસ્વીઓને જન્મ આપ્યા છે. એટલું જ નહીં પણ તે ભૂમિ તપસ્વીઓની તપશ્ચર્યાથી આજ સુધી નવપલ્લવિત છે. આવા તપસ્વીના તપના પ્રભાવે ભારત દેવભૂમિ તરીકે વંદ્ય મનાય છે. ભારતના ખોળે ખેલતા તપસ્વીઓએ અને તત્ત્વવિદોએ તપશ્ચર્યાના અણમૂલા સંદેશા ભારતેત્તર પ્રજાને આપ્યા છે.

જગતની સભ્ય પ્રજાના ધાર્મિક ઇતિહાસમાં તપનું પ્રધાન સ્થાન છે. જીવન શુદ્ધિની તે સર્વોત્તમ ઉચ્ચ ભૂમિકા છે, એટલું જ નહિ પણ અધ્યાત્મ જીવનનો પ્રથમાંક જો કહીએ તો તપ છે.

આ તપસ્ શબ્દનો ઉપયોગ કરી સૂફી લોકોએ જીવનની ભૂમિકા રૂપે "તારીકા" નામથી સ્વીકાર્યો છે. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં બાહ્ય શુદ્ધિ putgation અને હિંદુ ધર્મમાં કર્મયોગ તરીકે, બૌદ્ધમાં શીલ તરીકે અને જૈનોમાં તપ તરીકે તેનો સ્વીકાર થયો છે.

તપની ભાવના વિશેષ કરી ભારત વર્ષમાં ઘણા પ્રાચીનકાળથી ચાલતી આવે છે. જગતની પ્રાકૃતિક રચનામાં સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, નક્ષત્રો, વનસ્પતિ, પૃથ્વી, પાણી આ સર્વ તેમની ભૂમિકામાં તપશ્ચર્યા કરી રહ્યા છે.

હિંદુ ધર્મના સર્વસન્માન્ ઋગ્વેદનાં કાળથી આરંભી અનેક ગ્રંથોમાં તપનું વિધાન જોવામાં આવે છે. પશ્ચિમના વિદ્વાન વિન્ટરનીટઝ પોપના "પ્રાચીન ભારતનું તપસ્ સાહિત્ય" એ ગ્રંથમાં જણાવે

છે કે * શ્રમણ સંસ્કૃતિમાં રહેલી તપસ ભાવના વધારે વ્યાપક પ્રબળ અને અહિંસક હતી.

તપ શબ્દ ભાષા શાસ્ત્રની દષ્ટિએ -

तप-वाहे-उभ-सवी.सेह् तर्पात ते अतापीत्-अतपीत्-अतपिष्ट तप-उपतापे-सक. ऐश्वर्ये

तपस् - पु. सतोपोऽकुरुतेति श्रुतिः चान्द्रायागादौ

तपस्या स्त्री तपश्चरति तपश्चरणे

ઉપરના નિર્ણયથી તપ ધાતુ તપવાના અર્થમાં એટલે કે બાળવાના અને ઉપલક્ષણથી પ્રકાશ એ અર્થમાં વપરાય છે. અગ્નિ વિધવિધ પદાર્થોને બાળે છે અને પ્રકાશ પણ આપે છે. તેવી જ રીતે તપથી અનેકવિધ કર્મ બળી જાય છે અને આત્મશક્તિનો પ્રકાશ થાય છે. સ્થૂલ દષ્ટિથી જોઈએ તો તપ લૌકિક અને લોકોત્તર દષ્ટિએ પણ આવકાર પાત્ર છે.

ઉપરની માન્યતાને વિશેષ બળવાન આધાર નીચેના વચનોથી મળે છે.

ज्ञानमेव बुधाः प्राहुः कर्मणां तापनातपः । (જ્ઞાનમંજરી)

કર્મોને તપાવનાર હોવાથી જ્ઞાન એજ તપ છે. એમ પંડિતો કહે છે અને ઉપવાસ આદિ બાહ્યતપ તે અંતરંગ તપને વધારનાર હોવાથી તે ઈષ્ટ છે.

मूलोत्तर गुणश्रेणि - प्राज्य साम्राज्य सिद्धये ।
बाह्याभ्यंतर चेत्यं, तपः कुर्यान् महामुनि ॥ (જ્ઞાનમંજરી)

---

* "The cursing"Risi' is a typical figure in Brahmanical legends... on the other hand, in the ascetic poetry asceticism is a moral factor and the hero is a saint who has renowned the world, who fears none and no being is afraid of him. He is a hero only in the sense of the man who goes to utmost limit of selfdenial and selfsactific for this ascetic motality culminates in 'Ashimas' (અહિંસા) ans 'Maitri' (મૈત્રી) Not priests are the poets of these legends but sges of all casts and ranks

(Winternity, "Some problems of Indian literature" P. 23 FF)

We have read considerabely about 'Tapas' also in Brahmanical legends. But this 'Tapas in Brahmanical literature is rather a magic power than a moral factor. Thus asceticism for the 'Risis' is a means of obatining sueetnatunal powers which make even the king of gods in heaven tremble by "Tapas" a "Risi" becomes a superman who inspires fear and may become dangerous by his curse.

મૂળગુણો અને ઉત્તરગુણોની શ્રેણી રૂપ મોટું સામ્રાજ્ય સાધવા માટે મહામુનિશ્વર બાહ્ય તેમજ અંતરંગ તપ કરે.

તપની ક્રિયાએ જીવન શુદ્ધિ માટે પરમ આદરણીય છે એમ ઉપરની વિદ્વાનોની વિચાર શ્રેણીથી વધારે નિશ્ચય થાય છે. જ્યારે તપ એ જીવન શુદ્ધિની વિશ્વવિદિત આવશ્યક ક્રિયા છે. તો તપ શબ્દની વાસ્તવિકતા વિશે જે દર્શન અને શાસ્ત્રમાં વધારે આવકાર પાત્ર અને બુદ્ધિગ્રાહ્ય નિર્ણય કરવામાં આવ્યો હોય તે દર્શન તરફ દૃષ્ટિ કરવી રહે છે.

सत्कारमान पूजार्थं तपो दंभेनचैवचत्
क्रियते तदिट प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम्
मूढ ग्राहिणाऽत्यनोयत्पीडया क्रियते तप,
परस्योत्साहनार्थवातत्तामसमुदाह्यतमं (ગીતા અ. ૧૭ શ્લોક ૧૪)

દેવ, બ્રાહ્મણ, ગુરુ અને જ્ઞાનીનું પૂજન, પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા એ શરીર તપ છે. ગીતા અ. ૧૭ શ્લોક ૧૪ ઉદ્વેગ ન કરે તેવું સત્ય પ્રેમ તથા હિત કરવાવાળું વાક્ય સ્વાધ્યાય અને અભ્યાસ એ વાણીનું તપ કહેવાય છે.

મનની પ્રસન્નતા, સૌમ્યતા, મૌન, આત્મસંયમ, ભાવસંશુદ્ધિ તે માનસિક તપ છે. ફલની ઇચ્છા નહિ રાખનારા એવા માણસોથી ત્રણ પ્રકારે પરમ શ્રદ્ધાપૂર્વક જે તપ થાય છે તે સાત્ત્વિક તપ છે.

સત્કાર, માન કે પૂજાને માટે દંભથી જે તપ થાય છે તે રાજસિક તપ ગણાય છે. અને તે અસ્થિર અને અધ્રુવ હોય છે.

દુરાગ્રહથી સમજ્યા વિના પીડા દઈને જે તપ થાય છે અને તેમાં બીજાનો નાશ કરવાનો હેતુ હોય છે. તો તે તામસિક તપ છે.

ગીતાની વિશેષતા એ છે કે ઘોર તપને અશાસ્ત્રીય માન્યું છે અને શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે "તપસ્વીઓમાં રહેલું તપ તે હું છું" માટે તું જે કાંઈ તપ કરે તે મને અર્પણ કર. આ નિષ્કામ કર્મની સૂચના છે.

આ રીતે વેદો, ઉપનિષદો, મહાભારત, રામાયણ, પુરાણો વગેરે તેમજ ગીતા વગેરેમાં આપજ જોઈ શકશો કે તપ દ્વારા એકલા જૈનો જ મોક્ષ કે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમ નથી કહ્યું પણ આ સૌ શાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં પણ તપનો મહિમા અદ્ભુત વર્ણવ્યો છે અને તે તપથી જ બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. તેમજ તપથી સૃષ્ટિ રચવામાં આવી અને તે તપ તે હું જ છું અને હું તે તપ છું. આ રીતે હિન્દુ શાસ્ત્રોની અંદર પણ તપનો સવિશેષ ઉલ્લેખ છે. અને જૈન તપસની સાથે તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ અહીં દર્શાવવામાં આવેલ છે. માટે સંવર અને તપને પ્રધાન અંગ માનજો ત્યાગ અને વૈરાગ્યને જીવનમાં

સ્થાન આપજો તથા संजमेण तपसा अप्पाणं भावमाणे विहरइ આ જૈન સૂત્ર વાક્યને હૃદયપટ પર કોતરી રાખશો અને જ્યારે પણ જીવન સાધનાની ભાવના થાય ત્યારે પણ તપનો સાધના સિદ્ધિમાં મોટો ફાળો છે. તેમ સમજીને તપસ્વી જીવન સ્વીકારશો.

વૈદિક યુગનું તપસ્ વિધાન :

જ્યારે ભારતની સંસ્કૃતિ ફાલી ફુલી હતી તે કાળે ભારતની ધર્મ સંસ્કૃતિના ત્રણ ઝરણાં વહેતા હતા. (૧) વૈદિક સંસ્કૃતિ (૨) બુદ્ધ સંસ્કૃતિ (૩) જૈન સંસ્કૃતિ. બુદ્ધ સંસ્કૃતિ અને જૈન સંસ્કૃતિમાં સામ્યતા બહુધા હતી. ભિન્નતા ઓછી હતી. જ્યારે જૈન સંસ્કૃતિ અને વૈદિક સંસ્કૃતિમાં સામ્યતા થોડી અને બહુધા ભિન્નતા વધારે હતી.

ઋગ્વેદમાં તપસ્ શબ્દનો વારંવાર ઉપયોગ થયેલો જોવામાં આવે છે. પણ ખાસ કરી તે તમસ શબ્દનો અર્થ જ્યાં જેઓ ઘટે ત્યાં એટલે કે ભિન્ન ભિન્ન રીતે કરેલો જોવામાં આવે છે.

समा तपत्यभिधः (ઋગ્વેદ મંડલ-૧-૧૦૫)

ચારેબાજુથી મનને સંતાપ થાય છે. આ પદમાં તપસ્ શબ્દને શારીરિક સંતાપની ભાવના તરીકે વ્યક્ત કર્યો છે. ઋગ્વેદનાં ઘણા મંડલોમાં તપસ્નો અર્થ દુઃખ-તાપ અને અગ્નિ એમ પણ કરેલો છે.

तमणरेभिर्तृषमिस्तवस्वैस्तपातपिष्ट तपसा तपस्वान् (ઋગ્વેદ)

આ મંત્રમાં તપસ્વાન્ શબ્દમાં ભાવિ પ્રતિભાનું સૂચન છે.

यज्ञं तन्वानास्तपाभ्यपश्य ૮/૫૯ (ઋગ્વેદ) (૨) વિયોગથી ઉત્પન્ન માનસિક દુઃખનાં અર્થમાં અહીં તપસનો પ્રયોગ થયો છે.

तपसाये अन्य धृष्या स्तपस्या ये स्वर्ययु

तपो एवक्रिरे महस्तांश्चिदेवापि गच्छतात् (ઋગ્વેદ)

જેઓ (ચાંદ્રાયણાદિ) તપ દ્વારા (પદાર્થ) મુક્ત છે. જેઓ (યજ્ઞ-યાજ્ઞાદી) તપ દ્વારા સ્વર્ગે જાય છે અને જેઓએ મહાતપ આદર્યું છે. હે દેવ ! તેને અનુસરો.

ऋतंचसत्यवाभिंध्या-तपसोऽध्यजायत (ઋગ્વેદ ૧૦-૧૯૦-૧)

ઋત અને સત્ય પણ અભિતાત તપથી ઉત્પન્ન થયા અહિ સાયણાચાર્ય ટીકા આપતા જણાવે છે કે

तत्सर्वमभीध्धापमि तष्तत् ब्राह्मणा पुरा सृष्टयर्थं ता

तपसोऽधि उपर्यजायत उपपद्यत (ઋગ્વેદ ૧૦-૧૨૯-૩)

ત્યારપછી **तपसः तत महिना आजायात एकं** "તે એક તપસ્ ના મહાત્મ્યથી જન્મ્યું" અહીં ઉપરના મંત્રને લગતો જ અર્થ સાયણાચાર્ય આપે છે કે **स्त्रषृव्य पर्यालोचनरुपत्यं सृष्टि** વખતે થતાં પર્યાલોપનને અર્થ સ્વીકાર્યો છે. જો કે પશ્ચિમના વિદ્વાનો વૈદિક તપસ્ શબ્દનાં અર્થમાં બહુ જ ભિન્નભિન્ન મત ધરાવે છે.

ઋગ્વેદમાં જે તપસ્ શબ્દનો પ્રયોગ છે. તેમાં ખાસ કરી આધ્યાત્મિક સર્જન શક્તિ પર વધારે અર્થ કરેલો જણાય છે. આ સંબંધમાં Muitનાં Sanskaittexts ભાગ પાંચમામાં ઉપયોગી વિચારણા આપી છે. ઋગ્વેદનું સવિશેષ જ્ઞાન ધરાવનાર જર્મન પંડિત ગ્લેડના તપનો અર્થ આંતરિક ઉદિપ્ત (Inneturge) સ્વીકારે છે. આ અર્થ આધ્યાત્મિક ઉન્નત ભાવનો દ્યોતક છે. કોઈ પણ પ્રકારની ગતિ, જીવન કે વિચાર માટે આવી જાતના તપની જરૂર પડે છે (Mental Abstiaction) અને સર્જન પણ તેમાંથી થાય છે.

યજુર્વેદમાં તપ શબ્દનો અર્થ માઘ, ફાગણ માસ એ રીતે પણ છે. एन ऋषयस्तपस्या सत्रमायन् અહીં ચિત્તની એકાગ્રતા અર્થે તપ શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે.

સામવેદમાં તપ શબ્દનો ઉપયોગ સાધના તરીકે કરવામાં આવ્યો છે. સૌથી વધારે મંત્ર પાઠ અથર્વવેદમાંથી તપ માટે નીકળે છે. તેમાં તપસ્ શબ્દનો અર્થ દિક્ષાનાં નિયમોનું પાલન અને અન્નદાન વ્રત એ અર્થમાં લીધેલો છે.

श्रद्धाया दुहिता तपसोषऽधि जाता । (સામવેદ ૬-૧૩૩)

શ્રદ્ધાની પુત્રી તપથી જન્મે છે અહીં તપનો અર્થ આસ્તિકતા સ્વીકાર્યો છે. **यदग्ने तपसा तप उपतप्या महे तपः** હે અગ્નિ ! જે તારા તપથી તપ કરવાનું છે તે તારી સમક્ષ તપુ છું. અહીં સાયણાચાર્ય તપસ્ ના બે અર્થ ઘટાવે છે. **तम् क्लेश सहिष्णुत्यम्** અને **मनसश्चेन्द्रिणं चैकाग्रचंतपउच्यते** તપથી ક્લેશ દૂર થાય છે. સહિષ્ણુતા પ્રગટે છે તથા મન અને ઇન્દ્રિયોમાં એકાગ્રતા ઉત્પન્ન થાય છે.

ब्रह्नैनद् विद्यात् तपसां । (સામવેદ ૮-૯-૩)

બ્રાહ્મણો તેને તપથી જાણે

सअत्यार्थं तपसा पिपर्ति । (સામવેદ ૧૧-૭-૧)

તે બ્રહ્મચારી પોતાના ગુરુને તપથી પામે છે. અહીં તપનો અર્થ સન્માર્ગ અને સત્ચારિત્ર સ્વીકાર્યો છે.

ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं वि रक्षति । (સામવેદ ૧૧-૭-૧૩)

રાજા પણ તપ અને બ્રહ્મચર્યથી રાષ્ટ્રનું રક્ષણ કરે છે.

અહીં સુધી વેદ ના જોતા પાઠો વૈદિક યુગમાં તપ શબ્દનો જુદા જુદા અર્થમાં ઉપયોગ થયો છે. બ્રાહ્મણ ગ્રંથોમાં તપ શબ્દનો પ્રકાશ એવા અર્થમાં ઉપયોગ કર્યો છે. પણ જ્યારે ઉપનિષદ યુગમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં તપસને બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિનું સાધન માનવામાં આવ્યું છે. તેમ જોઈ શકાય છે. ઉપનિષદ શબ્દનો અર્થ પણ તપ અને ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલું રહસ્યજ્ઞાન'' એજ સ્વીકાર્ય છે.

છાંદેગ્યમાં લખ્યું છે કે પ્રજાપતિએ લોકોને ઉદ્દેશીને તપ કર્યું છે. તેમના તપથી રસો તૃપ્ત થઈને વહેવા લાગ્યા. અહીં ટીકામાં શંકરાચાર્યે अभ्य. तत् શબ્દ પર ધ્યાન ध्यान लक्षणं तपश्चकार એમ ટીકા કરેલ છે.

यत्सप्तान्ननि मेध्या तपसा जनयप्तिता ।

પિતાએ સાત અન્નો મેધાથી અને તપથી ઉત્પન્ન કર્યા. આ સ્થળે મેધા અને તપ બંને શબ્દો જ્ઞાન અને કર્મના અર્થમા વાપર્યા છે.

तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्य तपो ब्रह्मैति. तै. उ । (તૈતરીય ઉપનિષદ)

तपसा चीयते ब्रह्म मु.उ. सत्येन लभ्य तपसाह्येष आत्मा मु तपएव साधनम् ।

શંકરાચાર્ય આ પદથી ઉપનિષદના ભાષ્યમાં આત્મદર્શન કરવા ઇચ્છતા માણસને તપને સાધન તરીકે માને તે અર્થમાં કર્યો છે. ઉપરાંત મહાનારયણ ઉપનિષદમાં તપની પ્રશસ્તિ પણ આવી છે.

त्रतं तपः सत्यं तपः, श्रृतं तपः शान्तं तपः ।

दमस्तपः शमस्तपो पान तपो यज्ञं तपो विगेरे ॥ (મહાનારાયણ ઉપનિષદ)

ધર્મસૂત્ર ઉપનિષદ પછી ધર્મસૂત્ર પર દ્રષ્ટિ કરીએ તો તેમાં જીવનના ચાર વિભાગની કલ્પના કરી છે. તેમાં બ્રહ્મચારી જીવનમાં સાધના કરવાની સૂચના છે. અને તે સાધના માણસનાં જીવન પર્યંત કરવાની હોવાથી બાહ્ય તપશ્ચર્યા પર પણ તેમાં ભાર મૂક્યો છે અને ગૌતમસૂત્રમાં જણાવે છે કે

ब्रह्मचर्यं सत्यवचनं सवनेषूदव्येपस्पर्शन ।

भार्द्रवस्त्रताऽधः शायिताऽनाशक शति तपांसि ॥ (ગૌતમ ધર્મસૂત્ર)

ગૌતમધર્મસૂત્રમાં બ્રહ્મચર્ય, સત્યવચન, સવાર, મધ્યાહન, સાંજનું સ્નાન આર્દ્રવસ્ત્ર નીચે શયન, ઉપવાસ વગેરે તપ છે. वैखानसो वने मुलफलाशी तपः शक्तिः વખાનસે વનમાં મૂળ ફળ ખાઈને રહેવું તેમજ તપ કરવું અહીં તપનો અર્થ ટીકાકાર "કાયપરિશોષણ" કરે છે. બોધાયન ધર્મસૂત્રમાં

શ્રદ્ધાને તપ માને છે. श्रद्धा ही परम तपः તેમજ वैरवानसो वने मुलफलाशी तपः शक्तिः સ્વાધ્યાયને પણ તપ માન્યું છે.

स्मृति युग - मुस्मृति सोऽभिध्याय शरीरात् स्वात् सिसृक्षु विविधा प्रजा પોતાના શરીરમાંથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છાથી તેણે ધ્યાન કરીને "સૃષ્ટિ કરી" तपः परं कृतयुगे કૃત યુગમાં તપને વિશેષ ગણવામાં આવ્યું છે. प्राणायामा परंतपः પ્રાણાયામને પણ તપ માન્યું છે.

तपो विद्यत्य विप्रस्य निः श्रेययस्सकरं परम् ।

तपसा किलिवषं हन्ति विद्यायाऽमृत मश्नुते ॥ (સ્મૃતિ યુગ - મનુસ્મૃતિ)

બ્રાહ્મણ માટે તપ અને વિદ્યા શ્રેયસ્કર છે. તપથી પાપ નાશ પામે છે અને વિદ્યાથી અમૃત્વ મળે છે. અહીં તપ શારીરિક પાપના નિવારણ માટે છે. અંગ્રેજીમાં રહસ્યવાદ Mysticismની પ્રથમ ભૂમિકા તરીકે Purgation (શુદ્ધિ) ગણવામાં આવેલ છે. આ જાતની માન્યતાને વધારે ટેકો મહાભારતમાં જ્યાં તપ વિશેનું સૂચન છે. તે શાંતિપર્વમાંથી મળે છે. તે જ વિચારો નીચેનાં મનુસ્મૃતિના શ્લોકમાંથી મળે છે.

દેવો અને મનુષ્યોનું જે સુખ છે. તેનું મૂળ તપ છે. અને તપ જ તેનાં મધ્યમાં અને અંતમાં છે. તેમ વેદદષ્ટાઓ જણાવે છે. બ્રાહ્મણનું તપ જ્ઞાન છે, ક્ષત્રિયનું તપ ગૌરક્ષાનું તેમજ કૃષિ છે. વૈશ્યનું તપ વ્યાપાર છે અને શુદ્રનુ તપ સેવા છે. ફલ, મુલ અને વાયુ ઉપર નિર્વાહ કરતા ગોવિન્દ્રય ઋષિએ તપથી જ ત્રિલોકમાં ચરાચર જગતને જુએ છે.

ઔષધી, નિરોગતા, વિદ્યા અને દેવતાની વિધવિધ સ્થિતિઓ તપથી જ સિદ્ધ થાય છે. કારણ કે તપ તેમનું સાધન છે. જે કાંઈ દુસ્તર છે, જે કાંઈ દુષ્પ્રાપ્ય છે, દુર્ગમ છે, દુષ્કર છે, તે બધુ જ તપથી સાધ્ય છે. કારણ કે તપનું ઉલ્લંઘન કોઈ કરી શકતું નથી. મહાન પાતકી તપ કરવાથી પાપ મુક્ત થાય છે. કીટ, સર્પ, પશુ-પક્ષી અને સ્થાવર જંગમમાં બધા પદાર્થો તપોબળથી સ્વર્ગને પામે છે, માણસ મન, વચન અને કાયાથી જે કાંઈ પાપ કર્મ કરે છે. તે બધું જ તપથી તપસ્વી નષ્ટ કરી દે છે. તપથી વિશુદ્ધ થયેલા બ્રાહ્મણનાં યજ્ઞમાં દેવતા બળીને ગ્રહણ કરે છે અને તેની વાસનાઓ પૂરી કરે છે. સ્વયં બ્રહ્માએ પણ શસ્ર તપથી રચ્યું છે અને ઋષિઓએ વેદને તપથી જાણ્યાં.

રામાયણ અને મહાભારત પર દ્રષ્ટિ :

મહાભારતમાં યુધિષ્ઠિર મહારાજે ભીષ્મપિતામહને પ્રશ્ન કર્યો છે કે,

यदिवं तपः इत्याहुः किंतपः संप्रकीर्तितम् ।
उपवास मथान्यतु वेदाचारमथो तु किम् । (મહાભારત)

લોકો જેને આ તપ કહે છે તે શાનું તપ છે ? તે ઉપવાસ છે કે, વેદાચાર છે કે શું છે ત્યારે ભીષ્મપિતા ઉત્તરમાં જણાવે છે.

पक्ष मासोपवासादीन् मन्यते वै तपोधनाः

वेदप्रभादिनी तप अपरे वेदपारगाः ॥ (મહાભારત)

તપોધનો પખવાડીઆનાં માસનાં વગેરે ઉપવાસને તપ માને છે. વેદજ્ઞો વેદવ્રતને તપ ગણે છે.

वेद पारायणंत्यान्येचाहुस्तत्व मथावरे

यथा विहितमाषार स्तपः सर्वव्रतंगताः ॥ (મહાભારત)

કેટલાક વેદના પારાયણને, કેટલાક તત્ત્વને કેટલાક વળી યથા વિહિત આચારને તપ ગણે છે.

आत्म विद्या विधानं यत्त तपः परिकीर्तितम ।

આત્મ વિદ્યા મેળવવામાં જે સહાયરૂપ થાય તે તપ છે.

त्यागस्तपस्तथाशांतिस्तप इन्द्रिय निग्रहः ।

ब्रह्मचर्यतपः प्रोक्तमाहरेव द्विजातयः ॥

ત્યાગ તપ છે. શાંતિ તપ છે. ઇન્દ્રિય નિગ્રહ તે તપ છે. બ્રહ્મચર્ય તે તપ છે એમ બ્રાહ્મણો માને છે.

અહીં જે પ્રમાણો આપ્યા છે તેમાં સદા ઉપવાસ કરનાર અવશિષ્ટ ખાનાર, અતિથિપ્રિય, તૃપ્ત શેષ ખાનાર એ પ્રમાણે તપના ઘણા જ અર્થોમાં તપ શબ્દનો પ્રયોગ છે. અને તે મહાભારત કાળમાં પ્રચલિત તપના અર્થોમાં વપરાતો હશે. પણ એક વસ્તુ સમજી શકાય છે કે -

ઉપવાસ, વ્રત, વેદપારાયણ (સ્વાધ્યાય), આત્મવિદ્યા, દાન, ત્યાગ, શાંતિ, કાયક્લેશ, ઇન્દ્રિય નિગ્રહ, જ્ઞાન.

આ શબ્દોમાં માનવજીવન શુદ્ધિની સામાન્ય અને વિશેષ ક્રિયા આવી જાય છે. એટલુ જ નહિ પણ જૈન સંસ્કૃતિને માન્ય જે બાર પ્રકારનું તપ છે. તેની સાથે મહાભારત કાળનાં તપનું અવિરોધી સામ્ય જોવામાં આવે છે.

હવે રામાયણ કાળ જોઈએ તો ત્યાં तपस्वाध्याय શબ્દથી શરૂઆત છે અને તે જ શ્લોકની ટીકામાં "તપ" શબ્દના તમામ અર્થો આપેલા છે. તે જોતાં રામાયણ કાળમાં તપનું વિશેષ પ્રાધાન્ય હતું.

વિશ્વામિત્રની જીવન કથામાં બ્રહ્મત્વ પ્રાપ્તિ માટે કઠિન તપ કર્યું છે.

तपोमहत् समास्थास्येयदवैब्रह्मत्त्व कारणम् । (રામાયણ)

બ્રહ્મચર્ય જેનાથી પ્રાપ્ત થાય તેવું મહાન તપ આદરીને હજારો વર્ષ તપ કર્યા પછી બ્રહ્મા પ્રસન્ન થઈને કહે છે કે હે કૌશિક ! તમે તપથી રાજર્ષિ થયા છો. ત્યારે તે ક્ષાત્રતેજ કરતાં બ્રહ્મતેજ વિશેષ માની પુનઃ તપ કરે છે.

तपसा क्षात्र मुत्सृज्य यो लेभे ब्रह्मचर्यसम् । (ભાગવત પુરાણ ૯૧૬-૨૮)

માત્ર રામાયણના કાળમાં ત્રિવર્ણ પ્રજાજનો તપ માટે અધિકારી સ્વીકારવામાં આવેલ હોય તેમ જોવામાં આવે છે. શુદ્ર માટે તપનો અધિકાર માન્યો નથી. હવે પુરાણકાળ તરફ દૃષ્ટિ કરીશું.

પુરાણકાલ અને તપ :

પુરાણ એ બહુજ પ્રચલિત લોકસાહિત્યનું સંગ્રહ સ્થાન છે. અને તે પુરાણોમાં તપ વિષયનું અસાધારણ સાહિત્ય કથાના રૂપે પ્રસિદ્ધ છે. તમામ પુરાણોમા તપનું સાહિત્ય હોવા છતાંય અહીં લોકમાન્ય ભાગવત અને વિષ્ણુ પુરાણમાંથી ઉપયોગી વિચારણા સ્વીકારી છે. ભાગવત્ પુરાણના દ્વિતીય સ્કંધના નવમાં અધ્યાયમાં પ્રભુ પોતે જણાવે છે કે

तपो मेहृदयं साक्षादात्महं तपसोऽमघ । (ભાગવત પુરાણ ૨-૯-૨૨-૧૩)
सृजामि तपसैवेदं ग्रसामि तपसाधुनः
विभर्मि तपसाविश्वंपीर्यंमे दुश्चरंतपः

હે અનઘ ! તપ મારુ હૃદય છે. હું તપનો આત્મા છું.

આ સર્વ હું તપથી ઉત્પન્ન કરું છું અને પાછું તપથી લય કરું છું. સમસ્ત વિશ્વને તપથી બાળું છું. મારું વીર્ય તપ છે. અહીં ટીકાકાર જણાવે છે કે "તપ" તે ભગવાનની અંતરંગ શક્તિ છે. કૃતયુગના ચાર પાયા છે. તે તપ, શૌચ, દયા અને સત્ય છે. (ભા. ૧-૭૭) તપ પ્રાણી માત્રને સુખ આપનારું છે. કારણ કે તપથી જ સૃષ્ટીએ સમસ્ત વિશ્વ રચ્યું છે અને તપથી પરમ જ્યોતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તપ જીવનના ઉત્થાનનો પ્રશસ્ત માર્ગ છે. તપની ઉત્કૃષ્ટ આરાધના-સાધનાથી જ તીર્થંકર પદ પ્રાપ્ત થાય છે. બધા તીર્થંકરો પૂર્વભવમાં તપ કરીને જ તીર્થંકર નામ કર્મ બાંધે છે. તપની સાધના કરે છે જેમકે શ્રમણ ભગવાન મહાવીરસ્વામીના આત્માએ નંદનમુનિના ભવમાં એકલાખ વરસ સુધી નિરન્તર માસખમણની તપસ્યા કરી. જે માસખમણોની સંખ્યા ૧૧ લાખ ૬૦ હજાર હતી.

તપ જીવનની કળા છે. આત્માના અંતરની પવિત્રતા છે. તપથી જીવનમાં તેજસ્વીતા પ્રાપ્ત થાય છે. કાયા નિરોગી બને છે. કાયા કંચનમય બને છે. તપનો માર્ગ તો કંટકથી ભરેલો છે છતાં પણ જે વીર હોય, ધીર હોય એ આ માર્ગ પર નિરંતર આગળ વધતા રહે છે.

તપ એક પ્રકારે શુદ્ધ કરેલું રસાયણ છે. કહ્યું છે કે આજના વૈજ્ઞાનિકોએ "બાયો કેમિસ્ટ" દવાની શોધ કરી છે. એમનું માનવું એ છે કે શરીરમાં બાર પ્રકારના તત્વ હોય છે એ તત્વોમાં કોઈ એક તત્વનું પ્રમાણ ઘટવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. બાર પ્રકારના ક્ષાર તત્વોથી રોગોને નાબુદ કરી શરીરને પૂર્ણ સ્વસ્થ અને શક્તિ સંપન્ન બનાવવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે તપના પણ બાર પ્રકાર છે તે પણ બાયોકેમિસ્ટ દવા સમાન છે. જેના આચરણથી કર્મરૂપી રોગ નષ્ટ થતા આત્મા સંપૂર્ણ સ્વસ્થ બની જાય છે.

વૈદિક સાહિત્યમાં તપ

વૈદિક સાહિત્યમાં તપ શબ્દનો પ્રયોગ અનેક સ્થળો પર મળે છે તેમજ તેમાં તપ કરવાનો આદેશ પણ છે. બ્રહ્મચર્ય અને તપસ્યાથી દેવતાઓએ સ્વર્ગલોકને પ્રાપ્ત કર્યું છે. તપ માનવ માટે અનિવાર્ય છે. તપથી ઇચ્છાઓની પૂર્તિ થાય છે. ઋકસંહિતામાં કહ્યું છે કે........

अजो भागसापसां तं तपस्वं । (ઋક્સંહિતા ૧૦/૧૬/૪)

તપથી આત્મા તેજસ્વી બને છે.

વૈદિક સંહિતામાં તપનો પ્રયોગ તેજના અર્થમાં કરવામાં આવ્યો છે. તેથી તેજસ્વી બનવાની સાધના જ તપ છે. સામવેદમાં કહ્યું છે કે

नि मायिनस्तपसी रक्षसो वहं । (સામવેદ પૂર્વાર્ચિક ૧/૧૧/૧૦)

તપથી માયાવી રાક્ષસોનું દહન થાય છે.

શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદના બીજા અધ્યાયમાં અષ્ટાંગયોગના ધ્યાન અને પ્રાણાયામ પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે કે.....

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्नि मयं शरीरम् । (શ્વેતાશ્વેતરોપનિષદ ૨/૧૨)

જેણે યોગાગ્નિમય શરીર પ્રાપ્ત કર્યું છે, તેને જરા નથી, રોગ નથી, મૃત્યુ નથી.

યોગની પ્રથમ સિદ્ધિના રૂપમાં કહે છે કે.........

लघुत्वमारोग्यम लोलुयत्वं, वर्ण प्रसादं स्वर सौष्ठवं च

गन्धः शुभो मूत्रपुरोषमल्पं, योग प्रवृतिं प्रथमं वदन्ति । (શ્વેતાશ્વેતરોપનિષદ ૨/૧૩)

શરીરનું હળવાપણું, આરોગ્ય, વિષય, નિવૃત્તિ, શારીરિક કાન્તિ સ્વર માધુર્ય, સુગન્ધતા, મળમૂત્રની ન્યૂનતા આદિ વ્યક્તિ નિષ્ઠ તપ અથવા યોગ પણ અમૃતત્વની પ્રાપ્તિનું સાધન છે તેથી તે તપ જ છે.

"इच्छा निरोहो तवो"

કામનાઓ તથા વાસનાઓનો નિરોધ કરવો એ જ સાચુ તપ છે. વાસનાઓ પર આધ્યાત્મિક તેજસ્વિતાનું આધિપત્ય તપ છે. તપ એવી ક્રિયા છે જેમાં કષાયોનું ઉપશમન થાય છે. જેના કારણે આત્મા વિશુદ્ધ બને છે. તેથી સાચું શુદ્ધ તપ તે જ છે, જેમાં ઈન્દ્રિયનો સંયમ હોય તથા મન વચન કાયા સંયમથી ઓતપ્રોત હોય. જે તપ ચિત્તની શુદ્ધિ માટે વૃત્તિઓના દમન માટે તથા વાસનાની પ્રબળતાને દૂર કરવા માટે થાય તે સાચું તપ છે. તપની સફળતા માટે કહેવામાં આવે છે કે.....

निर्दोष निर्विदानाढ्यं तन्निर्जरा प्रयोजनम् ।

चित्तोत्साहेन सद्बुद्धया तपनीय तपः शुभम् ॥

નિર્દોષ કામના રહિત અને કેવળ નિર્જરા માટે સદ્બુદ્ધિ દ્વારા મનમાં ઉત્સાહથી તપ કરવું શુભ છે.

વર્તમાનમાં તપની આ ભાવના તથા સ્વરૂપને વિસ્મૃતિ જાણે થઈ ગઈ છે. Self Mortification એટલે કે દેહ દમનની ક્રિયા માત્ર માનવામાં આવે છે.

તપ ક્યાં સુધી કરવાનું ? જેનુ સમાધાન કરતા કહે છે કે......

तावदेय तपः व्यार्य यत्र नो भवेत् ।
येन योगा न हीयन्ते निन्द्रियाणि च ॥

જે તપ કરવાથી મન ખરાબ ન થાય, ઈન્દ્રિયોની હાનિ ન થાય, યોગો પણ કમજોર ન બને. અંતઃકરણમાં દુર્ધ્યાન ન આવે ત્યાં સુધી તપ કરવું જોઈએ. તેથી તપના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજીને જે સાધક તપોનુષ્ઠાન કરે છે, તે જ આત્મશુદ્ધિ કરવામાં સફળતાને પ્રાપ્ત કરે છે.

મહાભારતમાં પણ તપના પ્રકાર બનાવવામાં આવ્યા છે.

देव द्विज गुरु प्राज्ञ-पूजनं शौचमार्जवम् । (મહાભારત)
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥

अनुद्वेगवीरं वाक्यं सत्यं प्रियं हितं च यत् ।
स्वाध्यायभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥

मनः प्रसाद सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भाव संशुद्धिरित्येतत्तपो माना समुच्यते ॥

મન-વચન-કાયાના ભેદથી તપ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. દેવતા, શિષ્ટ મનુષ્ય-ગુરુ અને જ્ઞાનીજનોનું સન્માન, પવિત્રતા સરળતા બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસાને શારીરિક તપ કહેવામાં આવે છે.

બીજાને ઉદ્વિગ્ન ન કરવાવાળા સત્ય, પ્રિય તથા હિત કરી ભાષા બોલવી તથા આત્માને ઉંચે લઈ જવાવાળા ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરવો તેને વાણીતપ કહેવામાં આવે છે.

મનને પ્રસન્ન રાખવું. શાંતભાવમાં રહેવું, ઓછુ બોલવું, આત્મસંયમ તપભાવોની પવિત્રતાને મનનું તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ દ્વારા અનન્ત અક્ષય સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. આત્માને શુદ્ધ બનાવવા માટે જ્ઞાનરૂપી પાણી અને તપ સંયમરૂપી સાબુ જ કામ આવે છે. જીવરૂપી કપડા પર લાગેલા કર્મ રૂપી મેલને ધોવા માટે જ્ઞાનરૂપી પાણી તથા તપ સંયમરૂપી સાબુથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

તપની મહત્તા બતાવતા મનુસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે.....

तपस्य क्मल्मषं हन्ति । । (મનુસ્મૃતિ)

તપથી મનનો મેલ નષ્ટ થાય છે તથા આત્માની શુદ્ધિ થાય છે.

વાલ્મીકી રામાયણમાં કહ્યું છે કે

तपो हि परमं श्रेयः सम्मोहितरत्सुखम् । (વાલ્મીકિ રામાયણ)

તપ જ પરમ શ્રેય અને સમ્યક્ સુખનું કારણ છે.

જૈન સાહિત્યમાં તપ —

तपसा कर्म क्षियते

તપ કરવાથી ભાવોની શુદ્ધિ થાય છે. જેના દ્વારા નિર્મળતાની પ્રાપ્તિ થાય છે અને નિર્મળભાવે કરેલી કોઈપણ ધર્મસાધનાને ધર્મસુકૃત નિષ્ફળ જતું જ નથી. કેમ કે એનાથી અશુભાનુબંધનો નાશ અને શુભાનુબંધનો વિકાસ થતો જ જાય છે માટે જ જીવનભર ધર્મ કર્યે ગયા અને બાહ્યથી દરિદ્રતા અપયશ અનાદર વગેરે દુઃખ ઊભા રહ્યાં તો ત્યાં જરાય નહિ માનવાનું કે 'મારો ધર્મ કોઈ ફળ્યો નહિ' આંતરિક, અશુભ, અનુબંધ તૂટતા ગયા ને શુભાનુબંધ ઊભા થતા ગયા એ જ ધર્મનું મોટું ફળ છે.

મહાવીર ભગવાન જેવાએ પણ કઠોર તપ કરવાની સાથે નિર્મળભાવોને પ્રાપ્ત કર્યા, એ ભાવોની ઉપયોગિતા પણ કેટલી થઈ. તપની સાથે સાથે જીવલેણ દુશ્મનો પર પણ સ્નેહ-વાત્સલ્યભાવ, ક્ષમાભાવ, કરુણાભાવ, સમતાભાવ વગેરે શુભભાવ જ રાખેલા. એના પર જીવન જીવી ગયા છે.

તપ કરવામાં આ લક્ષ્ય રાખવું કે મારામાં અશુભ ભાવ અટકી જાય અને શુભ ભાવ જાગતા રહે. તપ નથી કરતો તો આહારસંજ્ઞાના અશુભ ભાવ રહ્યા કરે છે ને તપ કરું તો કમસે કમ તપના કાળ પૂરતું એ અશુભ ભાવ રોકાય. (૧) તપના આનંદના ને અનુમોદનાના શુભ ભાવ રહે. (૨) જિનાજ્ઞા પાલનમાં શુભ ભાવ રહે. (૩) તપમાં વિશેષ સામાયિકાદિ ના જીવદયા, બ્રહ્મચર્ય, આદિના શુભ ભાવ રહે. (૪) તપ કરશું તો ભોજન બનાવવા નિમિત્તના આરંભ-સમારંભમાં થતી જીવહિંસા તપના હિસાબે

અટકીને જીવદયા પાળશે. અને શુભ ભાવ રહેશે. જૈન દર્શનમાં બાહ્ય આભ્યન્તર તપ બતાવવામાં આવેલ છે.

બાહ્ય તપ કરે તો જ આ આંતરિક ભાવોનું કાર્ય બની આવે, માટે બાહ્ય તપનું કેટલું બધું મહત્ત્વ છે. આના ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે તપ નકામો છે એવું નથી, કે તપ ન કરવો એવું નથી, પરંતુ બાહ્ય તપ આ લક્ષ્યથી જરૂરાજરૂર કરવો.

જેને બાહ્ય તપ નથી એ આહારસંજ્ઞાના અશુભભાવ શી રીતે રોકી શકે ? તેમ જ તપ આરાધનામાં જિનાજ્ઞા પાલનના શુભ ભાવ શી રીતે લાવી શકે ? કેમ કે જિનાજ્ઞા એમ નથી કહેતી કે 'ભલે તમે મેવા મિઠાઈ ખાવો, પરંતુ અંતરમાં તમારા ભાવ શુદ્ધ રાખો, એટલે તમારો મોક્ષ થઈ જશે.' જિનાજ્ઞા જો આમ કહેતી હોય તો તો ખુદ જિનેશ્વર ભગવાનને દીક્ષા લઈને શું ભાવ શુદ્ધ રાખવાનું નહોતું આવડતું તે એમણે ઉપવાસો વગેરે તપસ્યા આદરી ? શું ગાદીએ બેસીને રહેવાનું ન કરતાં વર્ષોના વર્ષો સુધી કાઉસગ્ગના ભારે કાયકષ્ટ ઉપાડવાનું શા માટે કર્યું ? શું એમને બહારથી આરંભ સમારંભ ને વિષયસંગ ચાલુ રાખી અંદરથી દયાભાવ, અહિંસાભાવ, અલિપ્તભાવ રાખતાં નહોતા આવડતાં તે ઘરસંસાર ને કુટુંબ પરિવાર છોડી નીકળી ગયા ? ભગવાને જોરદાર, કષ્ટમય બાહ્ય સાધનાઓ શા માટે ઉપાડી ? એનાથી એ જ મોટો લાભ કે અશુભ ભાવોની અટકાયત અને શુભ ભાવોની જાગૃતિ. તેથી બાહ્યતપની ક્યારેય પણ ઉપેક્ષા ન કરાય. માટે જ તપ આરાધના અશુભ ભાવ નિષેધ અને શુભ ભાવ જાગૃતિ રૂપ ફળ પેદા કરે છે.

તપના રસવાળાને તપ વિનાના દિવસો બેકાર લાગે છે. નકામા જતા લાગે છે માટે જ તો એને પારણાના દિવસમાં ઉલ્લાસ નહિ આવે, આમ પણ જોઈએ તો જેનેજેમાં રસ હોય અને એમાં જ આનંદ આવે છે. આપવામાં ઉલ્લાસ હોય તો સમજવાનું કે એને દાનમાં રસ છે અને જો ભેગું કરવામાં રસ આવે તો સમજવાનું કે એને ધનમાં રસ છે. જેને સ્વાદમાં રસ નથી તો એને જરૂર તપમાં રસ છે, એ સમજવું પડે છે. જે ન્યાય, નીતિ પૂર્વક જીવન જીવે છે તો ખ્યાલ આવી જાય છે કે એને સદાચારમાં જ રસ છે, દુરાચારમાં નથી.

સારા કાર્યોમાં જેને રસ છે. એના માટે આ કર્મનિર્જરાનું કારણ બને છે અને અથાગ પુણ્યાનુબંધી પુણ્યનું કારણ બને છે.

પ્રમાદના આલંબનો તજીને તપ અનુષ્ઠાનોમાં રમણતા થઈ શકે છે. પ્રમાદના આલંબનો આ પ્રમાણે છે. (૧) નિદ્રા (નિંદા) (૨) વિકથા (૩) કદાગ્રહ (૪) મનની મોકળાશ વગેરે પ્રમાદના આલંબનો છે. અહર્નિશ પ્રતિસમય આળસને ખંખેરી નાખીને સંયમમાં અનિર્વિણ બની. અનન્ય એવી પરમ શ્રદ્ધા, સંવેગ અને વૈરાગ્ય માર્ગમાં રહી કોઈપણ પ્રકારના નિયાણા વગર મનોબળ કે આત્મવીર્યને ગોપવ્યા

સિવાય પુરૂષાર્થી બની અગ્લાનપણે સુનિશ્ચિત અને એકાગ્રચિતે તપની સાધનામાં વારંવાર રક્ત બનવું જોઈએ.

આપણને તપની દરેક ક્રિયામાં રસ હોવો જોઈએ. એ ક્રિયામાં કંટાળો કેમ આવે ? સંસારના ક્ષેત્રમાં સહુ પોતપોતાના કાર્યમાં રસપૂર્વક કરનારા હોય છે. શેઠનું કાર્ય નોકર કંટાળા વગર કરે છે. વેપારીઓ લાભ દેખાય ત્યાં કંટાળ્યા વિના દોડાદોડ કરે છે. પ્રમાદ અને એશઆરામની વાતમાં કંટાળો આવતો નથી. ત્યાં એને લહેર છે માટે તેને તપની ક્રિયામાં કંટાળો આવે છે.

પરમ શ્રદ્ધા :

જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર તપનો માર્ગ જ જીવનમાં આદરણીય છે તેવો અટલ વિશ્વાસ, તેના વિનાની ક્ષણો નકામી છે, તપ અનુષ્ઠાનોમાં જે ક્ષણે જાય છે એ જ સાર્થક છે. બીજામાં જાય તે નિરર્થક છે. "घोरा मुहुत्ता अबलं शरीरम्" । १ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૪ અ) એના વિના જે સમય જાય છે એ ઘોર છે. ભયંકર કર્મબંધ કરાવી રહ્યો છે. એ કર્મબંધથી મુક્ત થવા માટે...

સંવેગ : તપધર્મ ઉપર અનહદ રાગ.

વૈરાગ્ય : અનુત્તરવાસી દેવતાઓનો સંસાર પણ આકર્ષે નહિ, પરંતુ નકામું જ લાગે.

નિર્નિદાન : તપધર્મમાં લીનતા એટલી બધી હોય કે આલોક કે પરલોકના કોઈપણ સુખની આશંસા નહીં માત્ર મોક્ષ સુખની જ જેમા અભિલાષા હોય. પોતાની સાથેના બીજા જાણે તો સારું એ પણ ભાવ ન જોઈએ. પોતાનો મોટો ગુણ પણ બીજા ન જાણે તો સારું એ ભાવના કેળવવી જોઈએ.

તપ સાધનામાં બળ, વીર્ય, પુરૂષાર્થ અને પરાક્રમ આ ચારને છુપાવ્યા વિના આગળ વધવાનું છે. ગમે તેવા વિઘ્નો આવે તો પણ કરવું જ છે એ માનસિક નિર્ણયને બળ કહેવાય છે. કાયિક શક્તિને વીર્ય કહેવાય છે. આત્મિક ઉલ્લાસને પુરૂષાર્થ કહેવાય છે અને ઉદ્યમને પરાક્રમ કહેવાય છે. આ આરાધનાના માર્ગમાં જરાય શક્તિ ગોપવવાની નથી. આત્માની સામે આવનાર મિથ્યાત્વ આદિને વશ ન બને. સુખ શીલતાને વશ ન થાય. જેટલી શક્તિ છે એ અનુસાર સર્વ શક્તિ ખર્ચીને તપ સંયમનું અનુષ્ઠાન કરીને જ રહે છે. જરા પણ ગ્લાનિભાવ ન લાવે એટલે કે શરીરના ત્યાગ સુધીની તૈયારી કરી રાખે.

સુનિષ્ઠિત : એટલે કે પોતાના માર્ગમાં સુસ્થિર અને એકાગ્ર ચિત્તવાળો બની તપનું આચરણ કરે.

રાગ, દ્વેષ, મોહ, અજ્ઞાન, વિષય-કષાયના વિવિધ આવેગો, અનેક પ્રકારના પ્રમાદ, ગારવ, રૌદ્ર, આર્તધ્યાન, મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, કષ્ટયોગ, અનાયતન સેવા (જેમાં પતનનો સંભવ હોય), કુશીલાદિ સંસર્ગ, પૈશુન્ય, અભ્યાખ્યાન, કલહ, જાતિ વગેરેના મદ, મત્સર, અમર્ષ (અસહિષ્ણુતા), મમકાર

(મમત્વ) અહંકાર વગેરે જે અનેક પ્રકારના છે તામસ ભાવ તેનાથી કલુષિત હૃદયથી થતી જે કુપ્રવૃત્તિઓ (હિંસાદિ પાંચ પાપો) આરંભ, સંકલ્પ, વિકલ્પ વગેરેમાં અધ્યવસાયવાળા બન્યા વિના તપના અનુષ્ઠાનોમાં વારંવાર રમે, ઘોર, રૌદ્ર ધ્યાનથી થતા પાપના લેપથી અલિપ્ત રહી આત્માને ભાવિત ન કરે. આશ્રવના સ્થાનોને ખુલ્લા ન રાખે.

તપ દીનતાથી આચરવાનું નથી લીધું એટલે પાળવું પડે એ ભાવથી નહિ. તપ કષ્ટમય અને સૂક્ષ્મકોટિનું કે જેમાં વિશેષ યતના સાચવવાની હોય, જેમાં મન-વચન-કાયાના યોગોનું ઘર્ષણ થાય છે, પરંતુ તપ આરાધનામાં સતત રમણતા કરવી જોઈએ જેથી યોગો ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે.

તપની વ્યાખ્યામાં જેમ બતાવ્યું છે કે જેવી રીતે અગ્નિ સુવર્ણને શુદ્ધ કરે છે. ફટકડી ડહોળા પાણીને નિર્મળ બનાવે છે. સોડા અથવા સાબુ ગંદા કપડાંને ઉજ્જવળ બનાવે છે. તેવી જ રીતે તપ આત્માને શુદ્ધ નિર્મળ અને ઉજ્જવળ બનાવે છે.

આચાર્ય શ્રી ભદ્રબાહુ સ્વામીએ કહ્યું છે કે -

जह खलु महलं वत्थं सुज्सए गाहिएहिं पव्वेहिं ।
एवं भाववहाणेण, सुज्झए कम्भदठविहं ॥ । २ । (આચારાંગ નિર્યુક્ત ૨૮૨)

જેવી રીતે ગંદુ કપડું સાબુ-પાણી વગેરેથી ચોખ્ખું થઈ જાય છે તેવી જ રીતે ભાવ તપ દ્વારા કર્મરૂપી મેલથી મુક્ત થઈ આત્મા શુદ્ધ અને પવિત્ર બની જાય છે.

અનંત અનંત કાળનાં કર્મ આત્મપ્રદેશ પર ચિટકીને તેને મલિન બનાવી રહ્યાં છે. આત્માના શુદ્ધ જ્યોતિર્મય સ્વરૂપને ઢાંકી રહ્યા છે. તપરૂપી જોરદાર પવન તે કર્મ દળીયાને અહીં તહીં કરી આત્મારૂપી સૂર્યની નિર્મળ જ્યોતિ ને પ્રગટ કરી દે છે. બસ તપનો આજ ઉદ્દેશ છે. આજ તેનું ફળ છે.

માણસ કોઈ કામ કરે છે તો તેની સામે તેના ફળની કલ્પના પણ રહે છે. ઉદ્દેશ અને લક્ષ્ય પણ રહે છે.

लक्ष्यहीन फलहीन कार्य को मूरख जन आचरते है ।
सुज्ञ सुधीजन प्रथम कार्य का लक्ष्य सुनिश्चित करते है ।

તપનું ફળ શું છે ?

તપ નો ઉદ્દેશ કયો છે ?

તપ શા માટે કરવામાં આવે છે ?

આ પ્રશ્નના જવાબ ભગવાન મહાવીરની વાણીમાં આપણે જોઈશું.

ગૌતમસ્વામીએ ભગવાનને પ્રશ્ન પૂછ્યો, હે ભગવાન તપ કરવાથી જીવને કયા પ્રકારના ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ભગવંતે કહ્યું કે ગૌતમ..

तवेण वोदाणं जणयइ । १ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨૯/૨૭)

તપથી વ્યવદાન થાય છે. વ્યવદાનનો અર્થ છે દૂર હટવું. આદાનનો અર્થ છે ગ્રહણ કરવું અને વ્યવદાનનો અર્થ છે છોડવું દૂર કરવું, તપસ્યા દ્વારા આત્મા કર્મને દૂર હટાવી દે છે. કર્મોનો ક્ષય કરે છે, કર્મોની નિર્જરા કરે છે. બસ આ જ તપનો ઉદ્દેશ છે. અને આજ તપનું ફળ છે. તપથી જે ફળ પ્રાપ્ત કરવા માંગીએ છીએ તે આજ ફળ છે નિર્જરા ! વ્યવદાન !

પરંતુ લોકો ભૌતિક સિદ્ધિઓ માટે કઠોર દેહદમન તથા અજ્ઞાન તપ કરે છે. સાધકો પંચાગ્નિતપ - ઝાડ પર ઉંધા મસ્તકે લટકવું, ઠંડી ઋતુમાં હાડકંપાવી દે એવી ઠંડી હવામાં કે પાણીમાં ઉભા રહીને તપ કરતા હતા, એવી જ રીતે ઉનાળામાં કે વર્ષાઋતુમાં પણ કઠોર તપ કરતા હતા. પરંતુ કોઈ એમને પૂછે કે તમે આ તપ, જપ, યજ્ઞ આદિ શા માટે કરો છો ? તો એમનો એક જ જવાબ રહેતો स्वर्गणामो जयते । સ્વર્ગ માટે યજ્ઞ તપ, અમુક સિદ્ધિ માટે, અમુક શક્તિ માટે, રિદ્ધિ-સમૃદ્ધિ માટે, બસ આનાથી આગળ એમની સમક્ષ કોઈ ઉદ્દેશ ન હતો. જ્યારે આ તીર્થંકર પરમાત્માએ આપણને તપનો ઉદ્દેશ બતાવ્યો છે. નિર્જરાનો તપ માત્ર કર્મનિર્જરા માટે જ કરવાનો છે. સંપૂર્ણ જૈન સંસ્કૃતિનો એક જ સ્વર છે.

नो इहलोगट्ठयाए तवमहिट्ठिज्जा ।
नो परलोगट्ठयाए तवमहिट्ठिजा
नो कितिवन्नसदसिलोगट्ठयाए तपमहिट्ठिज्जा
ननत्थ निज्जरठ्ठयाए तवमहिट्ठिज्जा (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૯ / ૪)

આ લોકની કામના અને અભિલાષાથી તપ ન કરો. પરલોકની કામના અને લાલસાથી તપ ન કરો, યશકીર્તિ અને પ્રતિષ્ઠા આદિ માટે પણ તપ ન કરો. તપ કરો તો માત્ર કર્મ નિર્જરા માટે જ કરો.

કામનાયુક્ત તપ શા માટે નહીં ? :

જૈનધર્મ સુખવાદી નહિ, મુક્તિવાદી ધર્મ છે. જે સુખવાદી ધર્મ છે તે ફક્ત સંસારનાં સુખોમાં જ ફસાયેલા રહે છે. આ લોકમાં ધન મળે. સારો પરિવાર મળે. યશકીર્તિ મળે, અને પરલોકમાં સ્વર્ગ મળે બસ આ જ એનો દ્રષ્ટિકોણ રહેલો છે અને એટલા માટે જ એ કાંઈ પણ કરવા તત્પર હોય છે. પરંતુ

જે મુક્તિવાદી ધર્મ છે તે કહે છે કે સુખ અને દુઃખ બંને બંધન છે. માણસ સુખને ચાહે છે, સુખ ને માટે પ્રયત્ન કરે છે. સમજી લો સુખ મળી પણ ગયું. સુખ ને ભોગવી પણ રહ્યો છે. એશ આરામ કરે છે. પરંતુ તે સુખ ભોગની સાથે નવા પાપકર્મ પણ બાંધતો જાય છે. શુભ કર્મનો ક્ષય થતો જાય છે. ફરી અશુભ કર્મનો ઉદય થાય છે. થોડા સુખ પછી ભયંકર દુઃખ ને પ્રાપ્ત કરે છે. ગીતામાં પણ કહ્યું છે જે સ-કામ કર્મ કરે છે. પુણ્યની અભિલાષાથી, સ્વર્ગની કામનાથી તપ કરે છે. તે મરીને સ્વર્ગને પ્રાપ્ત પણ કરી લે છે. પરંતુ ત્યાં દેવીઓના મોહ-માયામાં ફસાઈને પોતાના પુણ્યને ખતમ કરી નાંખે છે અને ફરી પુણ્યહીન બનીને ફરી દુઃખની ખાઈમાં ગબડી પડે છે.

જૈનદર્શન કહે છે સુખ, દુઃખના આ ચક્રનું મૂળ કર્મ છે. સંસારના સમસ્ત સુખ અને દુઃખ કર્મથી ઉત્પન્ન થાય છે.

क्षीणे पुण्ये मर्त्यं लोक विशन्ति

સુખ-દુઃખનું મૂળ કર્મ...

જૈનદર્શન કહે છે સુખ, દુઃખના આ ચક્રનું મૂળ કર્મ છં. સંસારના સમસ્ત સુખ અને દુઃખ કર્મથી ઉત્પન્ન થાય છે.

कम्मुणा उवाही जायई । (આચારાંગ સૂત્ર ૧/૩/૧)

કર્મથી બધી ઉપાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. બધા પ્રાણી પોતાના કર્મોનાં કારણે અલગ અલગ યોનિઓમાં જન્મ ધારણ કરે છે.

सच्चे सय कम्मकप्पिया । (સૂયગડાંગ સૂત્ર ૧/૨/૩/૧૮)

બધા પ્રાણી પોતાના કર્મ અનુસાર ચાલે છે.

जं जारिसं कम्म मकासि पुव्वं ।
तमेव आगच्छति संपराए । (સૂયગડાંગ સૂત્ર ૧૫-૨-૨૩)

પૂર્વ જન્મમાં જેણે જેવું કર્મ કર્યું હોય, આ જન્મમાં તે એવું જ તેનાં ભાગમાં આવશે. આ કર્મવાદનો શાશ્વત નિયમ છે.

જૈનદર્શન કહે છે કે સુખદુઃખ તો કર્મને આધીન છે. સુખ-દુઃખ તો પોતે સેવક છે. રાજા તો કર્મ છે. અશુભ કર્મનો ક્ષય કરો તો દુઃખ પોતાની મેળે ક્ષીણ થઈ જશે અને દુઃખનો નાશ થતાં જ સુખ પણ સ્વયં પ્રગટ થઈ જશે. દીપક પ્રગટાવશો તો અંધારા પોતાની મેળે દૂર થઈ જશે અને અંધારૂ દૂર થઈ ગયું તો પ્રકાશ સ્વયં જ આવી જશે. એટલા માટે જે કાંઈ પણ કાર્ય (તપ) કરો તે અશુભ કર્મનો નાશ કરવા માટે કરો. એટલે કે અશુભ કર્મની નિર્જરા માટે કરો.

બીજી વાત એ પણ છે કે ભૌતિક લાભ માટે તપ કરવાવાળાનો ઉદ્દેશ ખૂબ જ સીમિત હોય છે. નાના આ ઉદ્દેશને માટે ઘણું મોટું કષ્ટ ઉઠાવે છે. જ્યારે તપ કર્મ નિર્જરાના ભાવથી કરે તો અસીમ અચિન્તનીય ફળ આપવાવાળું બને છે. એક માણસ અમૃતનો ઉપયોગ કીચડથી બગડેલા પગને ધોવા માટે કરે છે અને બીજો માણસ મરી રહેલા પ્રાણીને જીવનદાન આપવા માટે કરે છે. જે પ્રકારે આ બંને વચ્ચે જમીન આસમાન જેટલું અંતર છે એ પ્રકારે તપના ઉદ્દેશમાં પણ મોટું અંતર છે. ગીતાજીમાં પણ કહ્યું છે કે

असक्तो ह्याचरन् व्यर्म परमाप्नोति पूरषः । (ગીતાજી)

અનાસક્ત ભાવથી જે શ્રેષ્ઠ કર્મ છે તે પરમપદને જ પ્રાપ્ત કરે છે.

नो पूयणं तवसा आवहेज्जा । (સૂયગડાંગ ૯-૧૨૭)

તપથી પૂજાઆદિની પણ કામના ન કરો. પરંતુ તપસ્યામાં એક જ પવિત્ર લક્ષ રાખો. આત્માની શુદ્ધિની થાય, કર્મની નિર્જરા થાય, કર્મ દુઃખનું મૂળ છે. તે કર્મ જ્યારે ક્ષય થશે ત્યારે દુઃખ પોતાની મેળે જ ક્ષય થઈ જાય છે.

તપસ્યાથી આત્મા પવિત્ર બને છે. સમ્યકત્વ શુદ્ધ થાય છે. આત્માનું જ્ઞાન, દર્શન અને ચરિત્ર નિર્મળ, નિર્મળતર અને નિર્મળત્તમ બને છે.

तवसा अवहट्ट लेसस्स दंसणं परिसुज्झइ । (દશાશ્રુતસ્કન્ધ ૫-૬)

તપસ્યાથી લેશ્યાઓને શુદ્ધ કરવાવાનો સાધકનું દર્શન સમ્યકત્વ પરિશુદ્ધ થાય છે, નિર્મળ થાય છે. તપથી આવા પ્રકારના મહાન ફળની પ્રાપ્તિ વૈદિક ગ્રંથોમાં પણ કહ્યું છે કે...

तपसा प्राप्यते सत्यं सत्यात् संप्राप्यते मनः ।
मनसा प्राप्यते त्वात्मा ह्यात्मापत्त्या निवर्तते ॥ (મૈત્રાયણી આરણ્યક ૧-૪)

તપથી સત્ય (મન પર વિજય મેળવવાની જ્ઞાનશક્તિ) પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યથી મન વશ થાય છે. મન વશ થવાથી દુર્લભ આત્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને આત્માની પ્રાપ્તિ થઈ જવા પર સંસારથી છૂટકારો મળી જાય છે. આત્મા કર્મ બંધનથી સર્વથા મુક્ત થઈ જાય છે. આ પ્રકારે જૈનેતર દર્શનોમાં પણ તપનું અંતિમ લક્ષ્ય મોક્ષ માન્યું છે. મહર્ષિ વશિષ્ટને પૂછવામાં આવ્યું કે સંસારમાં સૌથી દુર્લભ દુષ્પ્રાપ્ય શું છે ? ત્યારે તેમણે કહ્યું મોક્ષ ! સર્વ દુઃખોથી મુક્તિ ફરી પૂછવામાં આવ્યું કે તે દુષ્પ્રાપ્ય મોક્ષ કેવી રીતે મળી શકે છે ? ત્યારે જવાબ આપ્યો.

तपसैव महोग्रेण यद् दुरापं तदाप्यते (યોગવશિષ્ઠ ૩-૬૮-૧૪)

સંસારમાં જે સર્વાધિક દુષ્પ્રાપ્ય વસ્તુ છે તે તપસ્યા દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

માટે સાર એ છે કે તપનો જે ઉદ્દેશ છે તે જ તેનું ફળ છે. લાભ છે. તપનો ઉદ્દેશ છે આત્મ વિશુદ્ધિ અને મોક્ષ પ્રાપ્તિ તપથી આ ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. એટલા માટે કહ્યું છે કે મુક્તિ લાભ જ તપનું મુખ્ય ફળ છે. પરંતુ તપ નહિ કરીને માત્ર શરીરનું જ ધ્યાન રાખવામાં આવે તો તે રોગનું ઘર બને છે.

રોગોત્પતિના મૂળ કારણમાં કોણ છે ?

જીવમાત્ર જન્મ-જરા તથા મૃત્યુના દુઃખોથી ખૂબ જ દુઃખી છે, તો પણ બુદ્ધિપ્રધાન મનુષ્યના જીવનમાં રોગોનું આગમન કેવી રીતે થયું ? અને શા માટે ? આનો વિચાર કરવાથી ખબર પડશે કે મોહમાયા તથા વિષયોની વાસનાના કારણે સત્ય સદાચારયુક્ત ધાર્મિકતા, મુનિધર્મ, શ્રાવકધર્મ, ત્યાગધર્મ, તપોધર્મ તથા દાન પુણ્યાદિ કાર્યો તરફ જ્યારે જ્યારે બેદરકારી તથા નફરત આવે છે ત્યારે ત્યારે સહુથી પહેલા માણસ પોતાના ખાનપાનને બગાડે છે. એટલે કે વધુ પડતી મિઠાઈઓ, ફરસાણો, ખાટા પદાર્થો, તીખા તમતમતા પદાર્થો, માંસાહાર, શરાબપાન, હોટલોના પદાર્થો તથા બજારમાં જે કંઈ મળ્યું તેને ખાવામાં થોડો પણ સંયમ ન રાખવાના કારણે તે જીવ અજીર્ણ રોગના સ્વામી બને છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે "अजीर्ण प्रभावा रोगाः"

રોગ માત્ર ભલે ને સાધ્ય હોય કે અસાધ્ય તેના મૂળમાં અજીર્ણના ઘણા પ્રકારોમાંથી એકાદ અજીર્ણ કામ કરતું જ હોય છે. ખાન-પાનના અસમયના કારણે જ્યારે તે અજીર્ણ પણ અસાધ્ય બને છે. ત્યારે શરીરનું લોહી કમજોર થઈને જઠરાગ્નિ તથા આંતરડાને પણ કમજોર બનાવી દે છે. તેના ફળસ્વરૂપે એક પછી એક વ્યાધિઓ આવે છે, વધે છે. ક્યારેક કોઈ માત્રામાં દબાઈ જાય છે અને ક્યારેક અસાધ્ય પણ બની જાય છે. જેનાથી કેન્સર, બ્લડપ્રેશર, હાર્ટએટેક, ફેફસાંની નબળાઈ, ડાયાબિટીઝ, મગજનું ખાલીપણું, લકવો, સાંધાના દુખાવા, શરીરની સ્થૂળતા, દમ, ટી.બી., સનેપાત આદિ બિમારીઓ પ્રાયઃ કરીને અસાધ્ય છે. અથવા કષ્ટ સાધ્ય છે. જેના કારણે શ્રીમંતોનો કે સત્તાધારીઓના રૂપિયા ડૉક્ટરોના ખિસ્સામાં જઈ રહ્યા છે. જ્યારે દ્રવ્યહીન ગરીબો મૃત્યુ પામી રહ્યા છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પણ જીભડીના ચટાકા અથવા તો એવા ગુલામ બની ગયા છે કે 'સંયમ તપ' શબ્દ પણ સાંભળવા તૈયાર નથી.

ઠાણાંગના સૂત્રમાં પણ રોગોત્પત્તિના નવકારણ આ પ્રકારે બતાવ્યા છે.

(૧) ભૂખ મટી ગયા પછી પણ ઠાંસી ઠાંસીને ભોજન કરવું.

(૨) જે આહારને પચતાં વાર લાગે એવા અત્યંત ભારે પદાર્થોનું ભોજન કરવું.

(૩) વધુ પડતી સુવાની આદત પાડવી, વધુ માત્રામાં ખાધેલો ખોરાક આળશ વધારે છે અને આળશુનો પીર બની જતા તેનું શરીર સદા મડદાલ અને રોગોનું ઘર બને છે.

(૪) કરોડોપતિ બનવાના સપનામાં કારખાનું, દુકાન, પેઢી કે વ્યાપારમાં વધારે જાગવું પણ રોગનું કારણ છે.

(૫) કામકાજના દબાવમાં આવીને શારીરિક હાજતોને રોકવી.

(૬) પેશાબને રોકવાથી પણ રોગનું કારણ બને છે.

(૭) શરીર પાસેથી વધુ માત્રામાં એટલે કે હદ બહારનું કામ લેવું.

(૮) ખાનદાની અને ધર્મની વિરૂદ્ધ, અશુદ્ધ-અપાચ્ય ભોજન કરવું.

(૯) સંયમી જીવનને ખતમ કરવું, અસંયમી, દુરાચારી, વ્યભિચારી કુકર્મ જીવનનો માલિક બનવાવાળો મન-વચન-કાયાથી રોગિષ્ટ બની જાય છે.

સારાંશ એ છે કે ખાન-પાન, રહેણી-કરણી, વ્યાપાર, વ્યવહાર તથા ભોગવિલાસમા અસંયમી આત્મા રોગી છે, મહારોગી છે, દુઃખી છે, મહાદુઃખી છે અને દેવદુર્લભ મનુષ્યાવતારને બગાડીને પરમાત્માનો, આત્માનો, ખાનદાનનો દ્રોહી બનીને મરીને તે तामसावै अधांगच्छान्ति'' આ ઉક્તિ અનુસાર દુર્ગતિનો માલિક બને છે.

રોગોત્પત્તિમાં બીજું કારણ પૂર્વભવના અસાતાવેદનીય કર્મ છે. જેના ઉદયમાં ગર્ભમાં જીવ, નાની ઉંમરનો બાળક તથા સંયમ જીવી આત્મા પણ રોગગ્રસ્ત બને છે. કારણ કે ગ્રહસ્થ જીવનની મર્યાદાને તોડીને હિંસા, અસત્ય, ચોરી, મૈથુન અને પરિગ્રહના સેવનથી ઉપાર્જિત અસાતાવેદનીય કર્મને ભોગવવું એ દરેક વ્યક્તિ માટે અનિવાર્ય છે. માટે જ કહ્યું છે કે -

"सर्वेजीवास्तपोधर्म स्वीकर्युः"

સર્વ જીવોએ તપોધર્મ સ્વીકારવો જોઈએ

અહીં જોઈ શકાય છે કે પાપને આવવાના કારણો બંધ થાય છે. એટલે આશ્રવ દ્વાર બંધ થઈ સંવરની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જીર્ણ કર્મો ખરી પડે છે. તેથી નિર્જરાપણ થાય છે.

तदेव तपः क-र्त्वयं, देन मनोऽमंगुलं न चिन्तयति

सोहु तवो कायव्वणो जेए मणोमंगलम् न चिंतेइ

येन न इन्द्रियहानि येन योगा न हीयन्ते

जेए न इंदियहाणी जेए जोगा न हायंति

મન અમંગલ ચિંતન ન કરે, મનના અધ્યવસાય બગડે નહિ, ઈંદ્રિયોની તેમજ યોગની પણ હાનિ ન થાય અર્થાત્ પ્રમાર્જન, લેખન, શુદ્ધ ઉપદેશનું દાન, શુભધ્યાન, સ્વાધ્યાય વગેરે સંયમનાં વ્યાપારરૂપ ઉપયોગોને સ્ખલન ન પહોંચે, જેથી શરીરમાં પીડા થવા ન પામે અને જ્યાંથી માંસ રૂધિર નાશ ન પામે તેમજ તેનાથી નવા ધર્મધ્યાનની વૃદ્ધિ થાય તેનું નામ તપશ્ચર્યા છે.

જો આ વ્યાખ્યા પવિત્ર બુદ્ધિથી સમજાય તો જૈનશાસ્ત્ર કથિત તપને દુઃખરૂપ માનવાનો કદાગ્રહ નહીં રહે. આ સિવાય જૈન શાસ્ત્રનું એક કથન છે કે અગમ્ય પ્રસિદ્ધિ સર્વએ કરેલી તપશ્ચર્યા તે કોઈપણ કર્મના ઉદય રૂપે નથી એટલે તેને ઔદયિક ભાવરૂપ શાસ્ત્ર માનતું નથી પણ ક્ષાયોપશમિક ભાવરૂપ છે. એમ જ્ઞાનીઓનું માનવું છે. એટલે સમ્યકત્વ જ્ઞાન, સંવેગ વગેરે ક્ષાયોપશમિક ગુણો જ્યાં અનુભવાય છે ત્યાં શાંતિનો પણ અનુભવ થાય છે.

૧.૨ તપની વ્યાખ્યા લાક્ષણિકતાઓ અને તેનાથી નિષ્પન્ન થતી તપની વિભાવના

છગન પોલિસ પાસે ફરીયાદ કરવા ગયો, મારા ઘરેથી ટી.વી. સિવાય ફ્રીજ, સાયકલ, ખુરશી વિગેરે ચોરાઇ ગયુ.

પોલિસે પુછ્યુ - ટી.વી. કેમ ન ચોરાયુ ?

છગન : એ કેવી રીતે ચોરાય ? એ તો હું જોતો હતો.

છગનની વાત એ છે કે હું ટી.વી. જોવામાં એવો તલ્લીન હતો કે મારા ઘરનું બધુ ચોરાઇ ગયું છતા અને ખબર પણ ન પડી.

બસ આજ વાત આપણને પણ લાગુ પડે છે કે આપણે સામાયિક પ્રતિક્રમણ, જપ સાધના, તપ આરાધના વિગેરે ચોરાઇ ગઇ શેના કારણે શરીર તથા આહારના રાગના કારણે, એને સારી રીતે સાચવવાના કારણે, એનું મહત્ત્વ ન સમજવાના કારણે. બસ, તપનું મહત્ત્વ સમજાઇ જાય તો આજે જ શરીર તથા આહારના રાગમાં ઘટાડો થઇ જાય.

તપસ્યામય જીવન તથા નૈતિક જીવન પરસ્પર સાપેક્ષ છે. ત્યાગ અથવા તપસ્યા વગર નૈતિક જીવનની કલ્પના અપૂર્ણ છે. તપ નૈતિક જીવનનું તેજ છે, શક્તિ છે. તપ વગરની નૈતિકતા ખોખલી છે. તપ નૈતિકતાનો આત્મા છે. નૈતિકતાનો વિશાળ મહેલ તપસ્યાની નક્કરતા પર ટકી રહેલ છે. તપ નૈતિકતાની ભૂમિ છે, આધાર છે.

નૈતિક જીવનની સાધના કદાચ પૂર્વમાં વિકસિત થઈ હોય, પરંતુ પશ્ચિમમાં તો આ સાધના હંમેશા તપથી જ ઓતપ્રોત રહી છે. નૈતિકતાની સૈધાન્તિક વ્યાખ્યા ભલે તપના અભાવમાં સંભવ હોય, પરંતુ નૈતિક જીવન તપના અભાવમાં સંભવ નથી.

ભારતીય નૈતિકતાની વિચારણાઓનો આચાર દર્શનનો પ્રશ્ન છે. એમાંથી લગભગ બધાનો જન્મ તપશ્ચર્યામાંથી જ થયો છે. બધા એમાંથી જ મોટા થયા છે અને વિકસિત બન્યા છે.

તપ સાધના ભારતીય નૈતિક જીવન તથા સંસ્કૃતિનો પ્રાણ છે. વિદ્વધ્વર્ય શ્રી ભરતસિંહ ઉપાધ્યાયના શબ્દોમાં ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જે કાંઈ પણ શાશ્વત છે. જે કાંઈ પણ સુંદર તથા મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે, તે બધા જ તપસ્યાના કારણે છે. તપસ્યાથી જ આ રાષ્ટ્રનું બળ અને તેજ ઉત્પન્ન થયું છે. તપસ્યા માત્ર ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રની જ નહિ પરંતુ સમસ્ત ઈતિહાસની પ્રસ્તાવના છે. પ્રત્યેક ચિંતનશીલ પ્રણાલીકાઓ ભલેને આધ્યાત્મિક હોય કે આધિભૌતિક હોય બધી તપશ્ચર્યાની ભાવનાથી યુક્ત છે. તેના વેદ, વેદાંગ, દર્શન, પુરાણ, ધર્મશાસ્ત્ર આદિ બધી વિદ્યાના ક્ષેત્રજીવનની સાધનારૂપ તપસ્યાના એકનિષ્ઠ ઉપાસક છે." ॥ 1 ॥

1. બૌદ્ધદર્શન અને અન્ય ભારતીય દર્શન પૃ.૭૧-૭૨

"ભારતીય નૈતિક જીવન અથવા આચાર દર્શનમાં તપના મહત્વને વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે કાકા કાલેલકરના કથનની વાત બતાવતા કહે છે કે બુદ્ધકાલિન ભિક્ષુઓની તપશ્ચર્યાના પરિણામસ્વરુપ અશોકના સામ્રાજયનો તથા મૌર્ય(કાલીન) સંસ્કૃતિનો વિસ્તાર થયો છે. શંકરાચાર્યની તપસ્યાથી હિન્દુ ધર્મનું સંસ્કરણ થયું તેમજ મહાવીરની તપશ્ચર્યાથી અહિંસા ધર્મનો પ્રચાર થયો. ॥ 2 ॥

આતો ભૂતકાળની વાત છે પરંતુ વર્તમાનકાળમાં પણ જીવન્ત હોય તો તે ગાંધીજી અને અન્ય ભારતીય નેતાઓનું તપોમય જીવન, જેમણે અહિંસક ક્રાન્તિના આધારે દેશને સ્વતંત્રતા આપી માટે તપોમય જીવન પ્રણાલિકા જ ભારતીય નૈતિકતાનું જાજવલ્યમાન પાસું છે (અને એના વિના ભારતીય આચાર દર્શનને જૈન, બૌદ્ધ અથવા હિન્દુ આચાર દર્શન હોય.) સામાન્ય તપથી સમજાતું નથી એના માટે તપનું મહત્વ, લક્ષ્ય, પ્રયોજન તથા સ્વરૂપના સંબંધમાં વિભિન્ન ભારતીય સાધના પદ્ધતિને દૃષ્ટિકોણથી જોઈ તેનું સમીક્ષાત્મક દૃષ્ટિથી મુલ્યાંકન કરવાનો પ્રયાસ કરીશું.

જૈન સાધના પદ્ધતિમાં તપનું સ્થાન

જૈન તીર્થંકરો તથા વિશેષ કરીને મહાવીર સ્વામીનું જીવન જ જૈન સાધનામાં તપમય જોવા મળે છે. મહાવીર સ્વામીના સાધનામય જીવનમાં સાડા બાર વર્ષમાં લગભગ અગિયાર વર્ષનો સમય તો તેમના નિરાહાર ઉપવાસ સમયનો યોગ હતો. મહાવીર સ્વામીનો સમગ્ર સાધનાકાળ સ્વાધ્યાય, આત્મચિંતન, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગની સાધનાથી યુક્ત હતો. એમનું જીવન જ પ્રેરણામય હતું. આજ પ્રેરણાને ઝીલીને આજે પણ હજારો લોકો ૮, ૧૬, ૩૦, ૬૦ ઉપવાસ તથા વર્ષીતપ, ધર્મચક્ર, સિદ્ધિતપ, શ્રેણિતપ આદિ કઠોરમાં કઠોર તપશ્ચર્યા કરીને જીવનને પાવન-પવિત્ર બનાવી રહ્યા છે.

જૈન સાધના સમત્વયોગની સાધના છે અને આ સમત્વયોગ સમદૃષ્ટિથી જ આચરણના વ્યવહારિક ક્ષેત્રમાં અહિંસા બની જાય છે અને આજ અહિંસા નિષેધાત્મક સાધના ક્ષેત્રમાં સંયમ કહેવાય છે અને સંયમ ક્રિયાત્મકતા છે. અહિંસા સંયમ અને તપ સાથે મળીને જ ધર્મના સમગ્ર સ્વરૂપની ઓળખ બતાવે છે. સંયમ અને તપ એ અહિંસાની બે પાંખ છે. જેના વિના અહિંસાની ગતિ તથા વિકાસ અવરોધાઈ જાય છે. અહિંસા ચેતના કુંઠિત થઈ જાય છે અને અહિંસા ઉદ્દેશ મૃતપ્રાણ બની જાય છે.

હિન્દુ સાધના પદ્ધતિમાં તપનું સ્થાન

વૈદિક ઋષિ તપની પરિભાષા સમજાવતા શબ્દોમાં ઉદઘોષ કરતા કહે છે કે

तथैव वेदानृपयम्तपसा प्रति पेदिरे । (મનુસ્મૃતિ - ૧૧/૨૪૩)

તપસ્યાથી જ વેદની ઉત્પત્તિ થઈ છે.

ऋतुं च सत्यं चामीध्यात्तपसोऽध्याश्रायत । (ઋગ્વેદ - ૧૦/૧૯૦/૧)

તપસ્યાથી જ ઋતુ અને સત્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

2. જીવન સાહિત્ય - દ્વિતીય ભાગ- પૃ.૧૯૭-૧૯૮

तपसा चयिते ब्रह्मः । (મુણ્ડુકોપનિષદ - ૧/૧/૮)

તપસ્યાથી બ્રહ્મ(આત્માને) શોધવામાં આવે છે.

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपादनत । (વેદ)

તપશ્ચર્યાથી મૃત્યુ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે અને બ્રહ્મ

भद्रमिच्छन्तः ऋषयः ,र्विवि तपो दीक्षामुपनिषदुरग्रे

તપસ્યા દ્વારા તપસ્વીજન લોકકલ્યાણનો વિચાર કરે છે. તપસ્યાથી જ લોકમાં વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ભારતીય નીતિશાસ્ત્રના પ્રવર્તક આચાર્ય મનુ કહે છે કે

ऋषयः संयतात्मानः फलमूलनिलाशनाः । तपसेव प्रयश्यन्ति त्रैलोक्यं स चराचरम् । (મનુસ્મૃતિ - ૧૧/૨૩૬)

તપસ્યાથી ઋષિગણ ત્રૈલોક્ય જગતના ચરાચર પ્રાણીઓને સાક્ષાત જોઈ શકે છે.

ગોસ્વામી તુલસીદાસજી પણ તપનું વર્ણન કરતા કહે છે કે "तप सुखप्रव सब दोष नसाव्व । करउ जाइ तप अस जिय जानी"

બૌદ્ધ સાધના પદ્ધતિમાં તપનું સ્થાન –

બૌદ્ધ સાધનામાં તપનો અર્થ છે. ચિત્તશુદ્ધિનો સતત પ્રયાસ. બૌદ્ધ સાધનામાં તપનો અર્થ તપનો પ્રયત્ન અથવા પ્રયાસના અર્થમાં જ ગ્રહણ કરેલ છે અને આ જ અર્થમાં બૌદ્ધ સાધના તપના મહત્ત્વને સ્વીકારે છે. ભગવાન બુદ્ધ મહામંગલ સૂત્રમાં કહે છે કે "તપ બ્રહ્મચર્ય, આર્યસત્યોનું દર્શન અને નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર; એ ઉત્તમ મંગલ છે. ॥ 1 ॥

કાશી ભારદ્વાજ સૂત્રમાં તથાગત કહે છે કે "હું શ્રદ્ધાનું બીજ વાવું છું. તેના ઉપર તપશ્ચર્યાની વૃષ્ટિ થાય છે. શરીર વાણીથી સંયમ રાખું છું અને આહારથી નિયમિત રહીને સત્ય દ્વારા હું મનના દોષોને દૂર કરું છું." ॥ 2 ॥

"કોઈ તપ અથવા વ્રત કરવાથી કોઈકનો કુશળ ધર્મ વધે છે અને અકુશળ ધર્મ ઘટે છે માટે અવશ્ય તપસ્યા કરવી જોઈએ. ॥ 3 ॥

સ્વયં બુદ્ધ પોતાને તપસ્વી કહે છે. બુદ્ધનું જીવન કઠણ તપશ્ચર્યાથી ભરેલું હતું. તેમના પોતાના સાધનાકાળ તથા પૂર્વજન્મનો ઇતિહાસ અને વર્ણન બૌદ્ધાગમોમાં જોવા મળે છે.

1. મહામંગલસૂત્ર
2. કાસિભારદ્વાજ સૂત્ર
3. દ્રષ્ટિવિજયસૂત્ર - અંગુત્તર નિકાય

"સ્વયં બુદ્ધે પણ સારીપુત્ર પાસે પોતે કરેલી કઠણ તપશ્ચર્યાનું વિસ્તૃત વર્ણન કરેલું હતું." ॥ 4 ॥

"બુદ્ધ બિંબિસાર રાજાને (શ્રેણિક) કહે છે કે હવે હું તપશ્ચર્યા માટે જઈ રહ્યો છું એ જ માર્ગમાં મારુ મન રમે છે." ॥ 5 ॥

આ વિધાન ઉપરથી જ ખ્યાલ આવે છે કે બુદ્ધના જીવનની તપ સાધનાની સાક્ષી પુરે છે. બુદ્ધને માત્ર અજ્ઞાનયુક્ત દેહને દંડ આપવાની તપ સાધના સ્વીકાર્ય નથી. પરંતુ જ્ઞાનસહિતની તપ સાધના સ્વીકાર્ય હતી.

ડૉ. રાધાકૃષ્ણનનું કહેવું છે કે બુદ્ધે કઠોર તપશ્ચર્યાની આલોચના કરી છે તો પણ આશ્ચર્યજનક એ છે કે બૌદ્ધ શ્રમણોનું અનુશાસન કોઈપણ બ્રાહ્મણ ગ્રન્થમાં વર્ણિત અનુશાસનથી (તપશ્ચર્યા) કઠોર છે. આજે પણ બૌદ્ધમાં સૈદ્ધાંતિક દ્રષ્ટિથી નિવાર્ણની ઉપલબ્ધિ તપશ્ચર્યાના અભાવમાં પણ સંભવ માને છે તો પણ વ્યવહારમાં તપ તેમના અનુસાર આવશ્યક પ્રતીત થાય છે. ॥ 6 ॥

બુદ્ધના પરિનિવાર્ણ પછી પણ બૌદ્ધ ભિક્ષુઓ જંગલમાં રહીને વિવિધ તપશ્ચર્યા કરતા હતા અને તે ભિક્ષુઓનું મહત્ત્વ પણ ઘણું હતુ.

હિન્દુ સાધનામાં તપનું વર્ગીકરણ –

પ્રથમ સ્વરૂપની દ્રષ્ટિથી ગીતાકાર તપના ત્રણ પ્રકાર બતાવે છે. (૧) શારીરિક (૨) વાચિક (૩) માનસિક । 7 ।

(૧) શારીરિક તપ – શારીરિક તપ આ પ્રમાણે છે (૧) દેવસ દ્વિજ, ગુરુજન અને જ્ઞાનીજનનોનું પૂજન (સત્કાર તથા સેવા) કરવું (૨) પવિત્રતા (શરીરની પવિત્રતા તથા આચરણની પવિત્રતા) (૩)સરળતા (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અહિંસાનું પાલન

(૨) વાચિક તપ – વાચિક તપ આ પ્રમાણે છે. ક્રોધ ન કરવો તથા શાન્તિપ્રિય, હિતકારક, યથાર્થ બોલવું, સ્વાધ્યાય તથા અભ્યાસ આ ત્રણ પ્રકાર બતાવે છે.

(૩) માનસિક તપ – મનની પ્રસન્નતા, શાંતભાવ, મૌન, મનોનિગ્રહ અને ભાવશુદ્ધિ.

તપની શુદ્ધતા તથા નૈતિક જીવનમાં તેના આચરણની દ્રષ્ટિથી તપના ત્રણ સ્તર ગીતામાં બતાવ્યા છે.

(૧) સાત્વિક તપ (૨) રાજસ તપ (૩) તામસ તપ ॥ 1 ॥

---

4. મહાસિંહનાથ સુત્ત
5. પવજ્જાસુત્ત-સુત્તનિપાત
6. Indian Philosophy P.436 Vol-1
7. ગીતા અધ્યાય - ૧૭ શ્લોક-૧૪, ૧૫, ૧૬

---

1. ગીતા અધ્યાય - ૧૭ શ્લોક-૧૦, ૧૮, ૧૯

ગીતામાં કહ્યું છે કે ઉપરના ત્રણે તપ શ્રદ્ધાપૂર્વક ફળની આકાંક્ષાથી રહિત, નિષ્કામ ભાવથી કરવામાં આવે છે ત્યારે તે સાત્વિક તપ કહેવામાં આવે છે.

સત્કાર, માન, પ્રતિષ્ઠા માટે કે મોટા દેખાવ કરવા માટે પાખંડપૂર્વક કરવામાં આવે તો તેને રાજસ તપ કહેવામાં આવે છે.

મૂઢતાપૂર્વક, હઠાગ્રહથી પોતાને પણ કષ્ટ આપે તથા બીજાને પણ કષ્ટ આપવામાં આવે છે અને જે બીજાનું અનિષ્ટ કરવાના ઉદ્દેશથી કરવામાં આવે છે તે તામસ તપ છે.'

વર્ગીકરણની દષ્ટિથી ગીતા અને જૈન વિચારણામાં જે મુખ્ય અન્તર છે તે એ કે ગીતામાં, અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય તથા ઇન્દ્રિય નિગ્રહ, આર્જવતા તે વિશે પાંચમહાવ્રતો તથા દસ યતિધર્મોના અનાગત સમાવેશ કરેલ છે. આ પ્રકારે ગીતામાં જૈનોના બાહ્યતપ વિશે કોઈ વિશેષ વિચાર કરવામાં નથી આવ્યો. જૈનોના આભ્યંતર તપો જેમ ગીતામાં તપના રુપમાં નહિ, પણ અલગરૂપથી વિચાર કરવામાં આવેલ છે જેમકે સ્વાધ્યાયનો તપના રૂપમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો યોગના રૂપમાં વૈયાવૃત્યનો લોકસંગ્રહ યજ્ઞના રુપમાં તથા વિનય વિશે ગુણના રૂપમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. પ્રાયશ્ચિતને ગીતામાં શરણાગતિ રૂપમાં સ્વીકારેલ છે.

જો સમગ્ર હિન્દુ સાધનાની દ્રષ્ટિમાં જૈનોની તપ સાધનાનું વર્ગીકરણ વિશે વિચાર કરવામાં આવે તો લગભગ બધા જ પ્રકાર હિન્દુસાધનામાં માન્ય છે.

જે વૈખાનસ સૂત્રના આધારે તથા અન્ય સ્મૃતિ ગ્રન્થોના આધારે સિદ્ધ કરવામાં આવે છે. મહાનારયણોપનિષદ્‌માં તો ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે "અનશનથી વધીને બીજો કોઈ તપ નથી" ॥ 2 ॥

ગીતામાં અનશનથી અપેક્ષાએ ઉણોદરી તપને વધારે મહત્ત્વ આપ્યું છે. ગીતામાં મધ્યમમાર્ગ બતાવતા કહ્યું છે કે "યોગ વધારે ન ખાવાવાળા જ કરી શકે છે ખાવાવાળા માટે સંભવ નથી. યોગ્ય આહાર-વિહારવાળો જ યોગની સાધના સરળતાથી કરી શકે છે. ॥ 3 ॥

મહર્ષિ પંતજલિએ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર પ્રાણિધાન આ ત્રણે ક્રિયાને યોગ કહે છે.

બૌદ્ધ સાધનામાં તપનું વર્ગીકરણ –

મજ્ઝિમનિકાયના કન્દદક સૂત્રમાં એક વર્ગીકરણ ઉપલબ્ધ છે. જેમાં ગીતાજી સમાન તપની શ્રેષ્ઠતા તથા નિષ્કૃષ્ટતા પર વિચાર કર્યો છે ત્યાં બુદ્ધ કહે છે કે પરન્તપ નથી. આ સાધનામાં કઠોર તપશ્ચર્યા કરવાવાળો તપસ્વીગણ આવે છે કે જે સ્વયંને કષ્ટ આપે છે બીજાને નહિ (૨) બીજા એ છે કે જે પરન્તપ છે. આત્મનીય નથી જેમાં બલીદેવાવાળા બીજાને કષ્ટ આપે છે. (૩) બીજા આત્મનીય પણ છે અને પરન્તપ પણ છે તે પોતે પણ કષ્ટને સહન કરે છે અને બીજાને પણ કષ્ટ આપે છે. તપશ્ચર્યા સહિત યજ્ઞાદિ

2. મહાનારાયણોપનિષદ્ - ૨૧/૨

3. ગીતા અ.૬ શ્લોક. ૧૬-૧૭

કરવાવાળા (૪) ચોથા એ છે કે જે આત્મનીય પણ નથી અને પરનીય પણ નથી એટલે કે પોતાને પણ કષ્ટ નથી આપતા અને બીજાને પણ કષ્ટ નથી આપતા. ।1।

જૈન અને ગીતાની જેમ બૌદ્ધ તપની આરાધના પણ વધારે મળતી આવે છે.

(૧) બૌદ્ધભિક્ષુઓ માટે અતિ ભોજન વર્જિત છે. સાથે સાથે ફક્ત એક જ વખત ભોજનનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે જે જૈનોની ઉણોદરીને કે અનશનને મળતું આવે છે. (૨) બૌદ્ધ ભિક્ષુઓ માટે રસાસક્તિનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે. (૩) બૌદ્ધ સાધનામાં વિભિન્ન સુખાસનોની સાધનાનું વિધાન મળે છે. આજેપણ આસનોની સાધના તથા ઠંડી અને ગરમી સહન કરવાની ધારણા મળે છે. (૪) ભિક્ષાચર્યા માટે જૈન અને બૌદ્ધ બન્નેનો આચાર-પ્રણાલિકામાં સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. આજે પણ ભીક્ષામાં કઠોર નિયમો જૈન શાસનમાં વધારે છે. (૫) વિવિક્ત શયનાસન તપનો પણ બૌદ્ધ વિચારણામાં સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. બૌદ્ધ આગમોમાં પણ જંગલમાં રહેવું, ઝાડનીચે નિવાસ કરવો, સ્મશાનમાં નિવાસ કરવો, ધુતંગ ભિક્ષુઓની પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. (૬) પ્રાયશ્ચિત બૌદ્ધ આગમોમાં પ્રવારણા (૭) વિનય (૮) વૈયાવચ્ચ-સેવા (૯) સ્વાધ્યાય (૧૦) ધ્યાન અને (૧૧) કાયોત્સર્ગ બૌદ્ધ અને જૈન વિચારણામાં સમાન અર્થમાં તથા લગભગ સમાન રૂપોમાં સ્વીકાર કર્યો છે. આ બધાને જીવનમાં સ્થાન આપવાનો આગ્રહ બુદ્ધ પણ મહાવીરની જેમ જ કરે છે.

તપ એક મુલ્યાંકન –

તપ શબ્દ અનેક અર્થમાં ભારતીય પ્રચાર દર્શનમાં પ્રયુક્ત થયેલો છે. જ્યાં સુધી આપણે એની મર્યાદાઓ નક્કી નહી કરી લઈએ ત્યાં સુધી એનું મુલ્યાંકન કરવું કઠિન છે. તપ શબ્દ એક અર્થમાં ત્યાગની ભાવના બતાવે છે. ત્યાગ, ભલે પોતાનો સ્વાર્થ તથા હિતોનો ત્યાગ હોય અથવા ભલેને વ્યક્તિગત સુખોપલબ્ધિઓનો ત્યાગ હોય છતાં એને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપનું કેવળ વિસર્જનાત્મક મૂલ્ય નથી પણ સર્જનાત્મક મુલ્ય પણ છે. વૈદિક પરંપરામાં તપને લોકકલ્યાણનું વિધાન કરવાવાળુ માન્યું છે. ગીતામાં જેને લોકસંગ્રહ પણ કહે છે. જૈનદર્શનમાં વૈયાવચ્ચ અથવા તો સંઘસેવા કહે છે. બૌદ્ધમાં "બહુજનહિતાય બહુજન સુખાયનો નારો" આપવામાં આવેલ છે.

તપ સર્જનાત્મક પક્ષમાં આત્મોપલબ્ધિ છે, સ્વોપલબ્ધિ છે એટલા માટે તપસ્વીનું આત્મકલ્યાણ અને લોકકલ્યાણ પરસ્પર વિરોધી ન થતાં એકરૂપ બનીને આત્મકલ્યાણ; લોકકલ્યાણ બને છે અને લોકકલ્યાણ જ આત્મકલ્યાણ બને છે.

તપ ભલેને ઇન્દ્રિય સંયમ હોય; ચિત્ત નિરોધ હોય, લોકકલ્યાણ અથવા બહુજન હિત હોય તેના મહત્વને ઓછું કરી શકાતું નથી. લોકકલ્યાણ તથા આત્મકલ્યાણ જીવન તથા સમાજ માટે મહત્ત્વના છે.

1. મજ્ઝિમનિકાય કન્દસ્ક સૂત્ર (ભગવાન બુદ્ધ પૃ.૨૨૦)

ડૉ.ગુરૂ આદિ કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિચારકોએ તપશ્ચર્યા શબ્દનો આત્મનિયંત્રણ (self torture) અથવા સ્વપીડનના રૂપમાં જોયો છે. એમાં પણ જૈનદર્શનમાં વિશેષ છણાવટ કરવામાં આવી છે.

૧. એક સામાન્ય નિયમ છે કે સુખ-સાધનોની ઉપલબ્ધિ માટે કાંઈ ને કાંઈ દુઃખ તો ઉઠાવવું જ પડે છે તો પછી આત્મસુખોપલબ્ધિ માટે કોઈ કષ્ટ ઉઠાવવુ ન પડે એ કેવી રીતે શક્ય બને ?

૨. બીજું સ્વયંને કષ્ટપ્રદ સ્થિતિમાં નાખીને પોતાની સમતાભાવનાનો અભ્યાસ કરવો...

૩. ત્રીજાનું એમ કહેવું છે કે હું ચૈતન્ય છું. શરીર જડ છે. પરંતુ શરીર અને આત્માની વચ્ચે જડ અને ચૈત્નયની વચ્ચે, પુરુષ અને પ્રકૃતિની વચ્ચે સત્ બ્રહ્મ અને મિથ્યા જગતની વચ્ચે અનુભવાત્મક ભેદ વિજ્ઞાનરૂપ સમ્યક્જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. તેની સાચી કસોટી તો આત્મનિયંત્રણની પ્રણાલિકા છે. દેહ દંડ એ અગ્નિ પરીક્ષા છે. જેમાં આપણે પોતાના ભેદ જ્ઞાનની નિષ્ઠાનું સત્ય પરીક્ષણ કરી શકીએ છીએ.

દેહપિડન કે આત્મનિયંત્રણ સહિતનું તપ જ જ્ઞાન સમન્વિત તપ છે. જે તપમાં સમત્વની સાધના નથી. ભેદવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન નથી એવા દેહ દંડ રૂપ તપને જૈન દર્શનમાં અકામ તપ કહ્યો છે. ગીતામાં પણ જ્ઞાન અને તપને સાથે સાથે જોવામાં આવેલ છે. ભગવાન બુદ્ધ અને ભગવાન મહાવીરે અજ્ઞાનયુક્ત તપની નિંદા સમાનરૂપથી કરી છે.

ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં કહ્યું છે કે અજ્ઞાનયુક્ત માસ માસની તપસ્યા કરે છે તેની પૂર્ણાહુતિ બાદ માત્ર કુશાગ્ર (ઘાસના અગ્રભાગ પર રહે જેટલું ભોજન રહે તેટલું જ અન્ન ગ્રહણ કરે છે. છતાં તેઓ જ્ઞાનીની ૧૬મી કળાના જેટલું પણ ધર્મનું આચરણ નથી કરતા માટે તે અજ્ઞાન તપ છે. આ જ વાત બુદ્ધે પણ ધમ્મપદમાં કહી છે. । 1 ।

દેહપીડનને જો સામાન્ય અર્થમાં લઈએ તો તેની વ્યવહારીક ઉપાદેયતા સિદ્ધ થઈ જાય છે. જેમ વ્યાયામના રૂપમાં કેટલી દેહપીડા (self imposed pain) શારીરિક સ્વાસ્થ્યની રક્ષામાં પણ લાભપ્રદ બને છે. એ જ પ્રકારે તપશ્ચર્યાના રૂપમાં દેહપીડનનો અભ્યાસ કરવાવાળા પોતાના શરીરમાં એક કષ્ટ સહિષ્ણુ શક્તિને વિકસિત કરી લે છે. જે તેને ઇચ્છાઓના સંઘર્ષમાં જ નહિ પરંતુ જીવનની સામાન્ય સ્થિતિઓમાં પણ સહાયક બને છે. એક ઉપવાસનો અભ્યાસી કોઈ પરિસ્થિતિમાં ભોજન ન કરી શક્યો તો એટલો વ્યાકુળ નહિ થાય જેટલા અન્ય માણસો જેવા આ તો કષ્ટસહિષ્ણુ બનવાનો અભ્યાસ છે જે પ્રાપ્તિની દિશા માટે આવશ્યક છે માટે તપશ્ચર્યાનું પ્રયોજન આત્મ પરિશોધન છે કે દેહદંડ. જેમ ઘીની શુદ્ધિ માટે ઘી ને તપાવવુ પડે છે ન કે પાત્રને બસ એ જ પ્રકારે આત્મશુદ્ધિ માટે આત્મવિકારોને તપાવવામાં આવે છે અને એ માટે જ તપ બતાવ્યું છે. શરીર માટે નહિ. આત્મા સાથે શરીરનો સંયોગ છે એટલે એ તો પોતાની મેળે જ તપી જવાનું છે. જે તપમાં માનસિક કષ્ટ હોય. વેદના હોય, પીડા હોય તે તપ કહેવામાં નથી આવતું. પીડા હોવી એ એક વાત છે અને પીડાની અનુભૂતિ કરવી એ બીજી વાત છે. તપમાં પીડા

1. ધમ્મપદ ગા.૭૭ બાલવર્ગ

હોઈ શકે છે પરંતુ પીડાની અનુભૂતિ નહિ. પીડા શરીરનો ધર્મ છે. જ્યારે અનુભૂતિ આત્માનો..તપનો આત્માનો આનંદ છે. એ જીવનની કિંમતી ક્ષણનો નાશ નથી કરતો પરંતુ તપ દ્વારા જીવનની કિંમતનો ખ્યાલ આવે છે.

તપને નિષેધાત્મક દૃષ્ટિથી જોશો તો તૃષ્ણા, રાગ, દ્વેષ આદિ ચિત્તની સમસ્ત અકુશળ, અશુભ વૃત્તિઓનું નિવારણ તથા વિધનાત્મક દૃષ્ટિથી બધી કુશળ, શુભ વૃત્તિઓ તથા ક્રિયાઓની આરાધનાનું સંપાદન કરવું તેને તપ કહેવામાં આવે છે.

ભારતીય ઋષિઓએ હંમેશા તપને વિરાટ સ્વરૂપમાં જ જોયો છે. અહીં તો શ્રદ્ધા, જ્ઞાન, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, આર્જવ, માર્દવ, ક્ષમા, સંયમ, સમાધિ, સત્ય, સ્વાધ્યાય, અધ્યયન, સેવા, સત્કાર આદિ બધા ગુણોને તપ માનવામાં આવ્યું છે.

આચાર્ય આનસેને પણ કહ્યું છે કે

सर्वेत्वपि तपोयोग, प्रशस्त...

બધા સાધનોમાં તપયોગ પ્રશસ્ત છે.

તપ અને મનોબળ

મનુષ્ય જીવનની વિવિધ સાધનાઓમાં તપનું અત્યન્ત મહત્વ છે. તપની સાધના ફક્ત મનુષ્ય જ કરી શકે છે. અન્ય જીવો માટે આ સંભવ નથી કારણ કે તપમાં તાપ હોય છે અને આ તાપ બાહ્ય ન રહેતા આંતરિક હોય છે. પશુ-પક્ષી પણ કુદરતી તાપને સહન કરી લે છે પણ પોતાના અંદરના તાપને સહન નથી કરી શકતા. હાથી સહુથી મોટું જનાવર છે. શરીર અને શક્તિમાં પણ ચડિયાતુ છે. પરંતુ જો અંદરથી તાવ (જવર) આવી જાય તો તે તાપને સહન નથી કરી શકતો અને પરિણામે મૃત્યુ પામે છે. આનો અર્થ એ છે કે અંદરનો તાપ બહાર કરતા પણ વધારે હોય છે માટે એક માત્ર મનુષ્ય જ એવો છે કે અંદરના તાપનો સંયમ કરી શકે છે અને વિજય પણ મેળવી શકે છે ને વશ પણ કરી શકે છે.

તપ એક આધ્યાત્મિક શબ્દ છે. એટલે એને સમજવા માટે સમજાવવા માટેના અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણ છે અને એટલા માટે તપના અનેક ભેદ છે. કોઈ વ્રતો ને તપ કહે છે, કોઈ ઇન્દ્રિય સંયમને તપ કહે છે. કોઈ આધ્યાત્મિક નિયમોના પાલનને તપ કહે છે. કોઈ કર્મ સંતાપને દૂર કરવાવાળા આચરણને તપ કહે છે. શબ્દકોષ અનુસાર તપનો અર્થ ગીષ્મ ઋતુ, સંતાપ અને તપસ્યા આદિ છે. ખરેખર તો પ્રાકૃતિક દુઃખી બાધાઓને શાન્તિપૂર્વક સહન કરવુ. અને આત્મનિકટ રહેવું તેનું નામ તપ છે.

તપ સાધનાનું મોટું અંગ છે : — આ અંગ ત્રણ પ્રકારે છે અને ત્રણ પ્રકારની સાધના પૂર્ણ થતાં મનુષ્ય યોગી બની જાય છે. સંસારની કુદરતી શક્તિ કરતા પણ અનન્ત ગણી શક્તિ આ મનુષ્ય શરીરમાં રહેલા આત્મામાં છે પરંતુ માણસોને ખબર જ નથી અને કોઈ જાણકારી પણ નથી. જ્યારથી તે પોતાની શક્તિને સારી રીતે જાણવા લાગી જાય છે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવામાં સમર્થ બની જાય છે. સંસારના બે જ માર્ગ આપણી સામે છે. શ્રેય અને પ્રેય. શ્રેય આધ્યાત્મિકત્વની પ્રાપ્તિનો દ્યોતક છે અને પ્રેય લૌકિક

સુખનો દ્યોતક છે. આ તપશ્ચર્યાની લૌકિક શક્તિના કેટલાય ચમત્કાર જોવા મળે છે. આકાશ-ગામીની અદૃશ્ય થઈ જવું, બધા પ્રકારના શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોથી મુક્ત થઈ જવું, વચનસિદ્ધિ, પરકાય પ્રવેશ, વિવિધ લબ્ધિઓ વગેરે અનેક સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ પ્રકારની સિદ્ધિઓ મનને વશમાં કરવાથી, વચનને વશમાં કરવાથી, કાયાને વશમાં કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. આની નિયમિત તથા નિયત સમયે સાધના કરવાથી સહુથી મોટો લાભ મનોબળની પ્રાપ્તિ થાય છે. કારણકે તપ એક આંતરિક પ્રક્રિયા છે જે મનને ઉજ્જળ તથા પવિત્ર બનાવે છે અને આત્મશુદ્ધિ કરે છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના અનુસાર મનના બે રૂપ છે. જ્ઞાત અને અજ્ઞાત, જ્ઞાત મનથી અજ્ઞાત મનની ક્રિયા અધિક સૂક્ષ્મ તથા ગંભીર હોય છે. સાધક તપસ્યાના બળથી તે અજ્ઞાત મન પર નિયંત્રણ કરી લે છે. અને શરીર તથા મનની શક્તિને પ્રાપ્ત કરી લે છે. જેનાથી તેને આત્મતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. આજ તપશ્ચર્યાનું લક્ષ્ય છે. આને કોઈ મુક્તિ, નિર્વાણ, કૈવલ્ય પ્રાપ્તિ અથવા મોક્ષ કહે છે. તપ કરવાની આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ જ આ છે. સાચો તપસ્વી લૌકિક સિદ્ધિઓમાં પડતો નથી. કારણકે પૂર્ણ નિષ્કામભાવથી ધ્યાન અથવા સમાધિથી શરીર, મન તથા વચનની શક્તિઓને નિયન્ત્રિત કરી વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર પર સ્થિર કરી દે છે માટે જ તેની આ સાધના આધ્યાત્મિક તથા અલૌકિક કહેવામાં આવે છે.

મનુષ્ય જીવનમાં પોતાના પર નિયંત્રણ કરવું ઘણી જ મોટી વાત છે. જેના માટે નૈતિક શક્તિ જોઈએ. આ રાજકીય, સામાજિક તથા સંઘના કાનૂનોથી પ્રાપ્ત નથી થતી કારણકે આ કાનૂનની પાછળ ભય રહેલો છે. જીવન સુધારણા તથા આત્મશુદ્ધિ પર કોઈ જ જોર આપવામાં નથી આવતું, પરંતુ તપ પોતાની ઈચ્છાથી કરે છે. આત્મશુદ્ધિ માટે કરવામાં આવે છે. જેમ સોની સુવર્ણને વારંવાર તપાવીને શુદ્ધ કરી દે છે અને ચળકાટમય બનાવી દે છે તેમ મનુષ્ય જીવનના શોધન માટે તપરૂપી અગ્નિમાં વારંવાર તપાવવાની અને શુદ્ધિ કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. જ્યાં સુધી આત્મશુદ્ધિ નથી થતી ત્યાં સુધી ધર્મપ્રાપ્તિ તથા વાસ્તવિક આનંદ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

તપથી સુક્ષ્મ અને સ્થૂળ બન્ને પ્રકારના મનને બળ મળે છે. જેનાથી રહસ્યમય મનઃસ્થિતિનો ખ્યાલ આવતો જાય છે. મન પોતાની પરવશતાનો અનુભવ કરવા લાગે છે અને સ્વતંત્રતાની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્કંઠા જાગે છે. આ પ્રકારે તપથી મનોબળની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેનાથી તે પૂર્ણ સ્વતંત્ર બનવાના પ્રયાસ કરવામાં સમર્થ બની જાય છે. આ બધી જ પ્રક્રિયા તપસ્યામૂલક હોવી જોઈએ. જેનાથી મનુષ્ય અધ્યાત્મલોકમાં પ્રવેશ કરે છે. સાચી શાન્તિ અધ્યાત્મિકતામાં જ પ્રાપ્ત થાય છે.

મોટાભાગે લોકો એમ જ સમજે છે કે તપશ્ચર્યા સંતો તથા સાધકો માટે છે. એનાથી આપણને શું ? પરંતુ વાત એવી નથી મનુષ્ય માત્ર માટે નાની-મોટી તપસ્યા આવશ્યક છે. તપ કરવાથી મનને કેન્દ્રિત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જીવનમાં મોટામાં મોટા કામોની સફળતા માટે આ શક્તિની અત્યન્ત જરૂરિયાત પડે છે. પછી ભલેને રાજકાર્ય હોય, વેપાર હોય, સ્વાધ્યાય હોય, કળા અને વિજ્ઞાન સંબંધી અન્ય કાર્ય હોય. બધા જ માટે મનોયોગની ઉપયોગિતા સ્પષ્ટ છે અને એટલા માટે પણ મનને બળવાન બનાવવું જરૂરી છે. કારણ કે આપણા શરીરમાં સહુથી વધારે અને નિરંતર ગતિશીલ રહેવાવાળુ મન છે. આની ક્રિયાશક્તિ

પર સમ્પૂર્ણ શરીરનો વ્યાપાર અવલંબિત છે. જો મન અશક્ત થઈ ગયુ તો શરીર પણ વધારે કામ નથી આપતુ અને શરીર સ્વસ્થ ન હોય તો જીવન પણ ટકી શકતું નથી. પરંતુ ઉપવાસાદિ વ્રત કરવાથી શારીરિક પ્રકૃતિને બળ મળે છે. ગતિ અને પ્રકૃતિ વધારે સક્ષમ બને છે. શરીરના જે અવયવો નિષ્ક્રિય અને શિથિલ બની ગયા હોય તે પણ ઉપવાસ કરવાથી ક્રિયાશીલ બની જાય છે. આ તપશ્ચર્યાની ઉપયોગિતાનું પ્રમાણ છે.

તપસ્યાના રહસ્યો અનન્ત છે. મનુષ્યની એવી આધિ-વ્યાધિઓ કે જેનું કોઈ પ્રકારની ચિકિત્સા-પ્રણાલિથી ઉન્મુલન કરી શકાય તેમ ન હોય ત્યારે યોગશક્તિના બળથી મૂળમાંથી મટાડવામાં આવે છે. અહીં ફક્ત શારીરિક તપસ્યાનું ફળ જોવા મળે છે. અષ્ટાંગ યોગમાં બતાવેલ આસન-પ્રાણાયામ આ બે અંગ આના સાધક છે. યમ અને નિયમના પાલનથી દ્વેષ બુદ્ધિનો ત્યાગ થઈ જાય છે અને હિંસક તથા અહિંસક એકસાથે પ્રેમઘાટ પર સ્વતંત્ર રૂપથી વિચરણ કરે છે. ધ્યાન અને ધારણાથી મનવાંછિત ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સમાધિ સર્વથા આનંદને આપવાવાળી છે. આ બધી જ શક્તિને આપવાવાળી તપસ્યા જ છે. જેના સંબંધ (સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ) મન, વચન, બુદ્ધિ અને શરીર દ્વારા થાય છે પરંતુ સહુથી વધારે બળ મનને પ્રાપ્ત થવાના કારણે તથા માનસિક પ્રક્રિયામાં પરિવર્તન થઈ જવાથી મનોબળને તપની વધુ નજીક માનવામાં આવ્યું છે. તપ એક એવી માનસિક પ્રક્રિયા છે જેનાથી સ્વયં મનને સ્ફૂર્તિ તથા બળ મળવાની સાથે સાથે શરીરનાં બધા અંગો અને આત્માને પણ બળ મળે છે.

આધુનિક તર્ક અને તેનું સમાધાન

આધુનિક સમયમાં અનેક વ્યક્તિ તપને Negative Measures of the Senses અથવા Repression માનીને તપ ઉપર શંકા કરે છે. એમનું કહેવું છે કે તપ ઇન્દ્રિય-નિગ્રહ કરવા માટેનું સાધન નથી આ તો દમન છે પરંતુ વાસ્તવમાં તપનો અભિપ્રાય માત્ર ઉપવાસ, અનશન, નિરાહાર, રહીને તપ કરવાથી નહિ પરંતુ તપના પ્રાયશ્ચિત, વિનયાદિ અન્ય ૬ પ્રકારોથી પણ છે. ઇન્દ્રિય નિગ્રહ માટે Positive Measures છે, પરંતુ પ્રાયશ્ચિત, વિનય, સ્વાધ્યાય આદિ દ્વારા ઇન્દ્રિયોને sublimate કરવું સહજ અને સરળ નથી માટે ઉપવાસ આદિ છ બાહ્ય તપની પણ આવશ્યકતા છે.

આજના વિજ્ઞાનયુગમાં આધુનિક માણસની ઇચ્છાઓની જાળ ચારેબાજુ ફેલાઈ ગઈ છે અને જીવ એમાં ફસાઈ ગયો છે જ્યારે એને દુઃખાદિ ફળોનો ખ્યાલ આવશે ત્યારે તેને ઇચ્છા-નિગ્રહ-ઇન્દ્રિયનિગ્રહ રૂપ તપની મહિમાનું જ્ઞાન થશે. ભગવાન મહાવીર કહે છે કે...

सुवण्ण रुपस्स पव्वया भवे सिया हु केलाससमा असंखया ।।।

णरस्स लुद्धस्स ण तेबि किंचि इच्छा हु आगास समा अणंतया । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર-૯)

અગર જો કૈલાસ પર્વત જેટલા સોના ચાંદીના અસંખ્ય પર્વત કરવામાં આવે તો પણ મનુષ્યને સંતોષ નથી થતો કારણકે ઇચ્છાઓ તો આકાશની જેમ અનંત છે તેથી જીવનમાં શાંતિપૂર્ણ પ્રગતિ માટે ઇન્દ્રિયો પર નિગ્રહ અને ઇચ્છાઓ પર નિયંત્રણ તપ દ્વારા જ સુસાધ્ય છે.

૧.૩ ધર્મ તથા અધ્યાત્મમાં તપનું સ્થાન :

એ કાઠીયાડી કાકા ગામડેથી મુંબઈ આવ્યા. બસની લાઈનમાં ઉભા હતા. બસ આવી, લાઈન છોડીને બધા ભાગા-ભાગી કરવા માંડ્યા. એટલે કાકાએ પણ કૂદકો માર્યો ને દાંડો પકડ્યો પણ નીચે પડી ગયા.

એક મરાઠીએ પૂછ્યું : કાય ઝાલા ?

કાકા - ઝાલ્યું હોત તો પડત ક્યાંથી ?

આપણી હાલત પણ કાકા જેવી છે. ધર્મઆરાધનાને પકડીએ છીએ. પણ ઝાલી રાખતા નથી માટે સંજ્ઞાઓમાં ફસાઈ જઈએ છીએ. ધર્મ-આરાધનાને પકડીએ પણ જેનો સંસાર ભાવોનો ધક્કો લાગે ને ધર્મ આરાધનાને છોડી દઈએ છીએ. આવો એને પકડી રાખીએ અને એનું સ્થાન બરાબર ઓળખી લઈએ.

ધર્મ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાનો છે. તેની ઉત્પત્તિ ધૃ (धारयति) ધાતુ પરથી થઈ છે. ધૃ એટલે 'ધારણ કરવું' અથવા 'ટકાવી રાખવું'. પ્રશ્ન થાય છે કે શું ટકાવી રાખવું ? આનો ઉત્તર મહાભારતકારના જણાવ્યા પ્રમાણે "સમગ્ર સમાજને નિયમમાં રાખનાર કે ધારણ કરનાર અથવા ટકાવી રાખનાર નિયમ કે તત્ત્વ એટલે ધર્મ[૧]". એટલે કે વ્યાપક અર્થ કરતા મહાભારતકાર કહે છે કે "તત્ત્વ, નિયમ, સિદ્ધાંત શાસન વ્યક્તિને, સમાજને, દેશને અને સમગ્ર વિશ્વને ધારણ કરે, ટકાવી રાખે અથવા આધાર કે રક્ષણ આપે તે ધર્મ." ધર્મ માટે અંગ્રેજી શબ્દ Religion કે ફારસી मजहब પણ પ્રયોજવામાં આવે છે.

ડૉ. રાધાકૃષ્ણએ કહ્યું છે કે, "ધર્મ એ વિશાળ અર્થાકારવાળું વ્યાપક અને વૈવિધ્યપૂર્ણ તત્ત્વ છે. તેથી તેની સર્વમાન્ય, સંતોષપ્રદ અને ચોક્કસ વ્યાખ્યા આપી શકાય નહિ.

(૧) મહાભારતના કર્તા મુનિશ્રી વ્યાસના મતે, "સમગ્ર સમાજને નિયમમાં રાખનાર, ધારણ કરનાર કે ટકાવનાર નિયમ કે તત્ત્વ તે ધર્મ."

(૨) આચાર્ય શ્રી આનંદશંકર ધ્રુવ માને છે કે "સમગ્ર જગતના સત્ય સ્વરૂપને સમગ્ર આત્માથી (એટલે કે તન-મન અને આત્માથી) અનુકૂળ થવું એનું જ નામ ધર્મ."

(૩) જૈમિની મુનિના મતે "ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક સુખ આપનાર બાબત તે ધર્મ."

પુનઃ ધર્મની વ્યાખ્યા આપતાં ડૉ. રાધાકૃષ્ણ કહે છે કે "ધર્મ એટલે સદ્‌વર્તનનો નિયમ" એટલે કે માનવીને સાચા અર્થમાં માનવ બનાવે, નીતિપરાયણ બનાવે અને તેને ઉર્ધ્વકક્ષાએ લઈ જઈ તેનું સમગ્ર જીવન એક આદર્શમય બનાવે તેવા વર્તનને ધર્મ કહી શકાય."

(૪) મહાત્મા ગાંધીજી : ધર્મ એ શ્રધ્ધા અને માન્યતાઓનો વિષય છે. આથી તેઓ કહે છે કે,

---

૧. धारागाधर्म इत्याहु धर्मो धारयति प्रजाः (કર્ણપર્વ)

"ધર્મ એટલે ઈશ્વર વિશેની જીવંત અને ઉજ્જ્વળ શ્રધ્ધા અને ઈશ્વર એટલે સનાતન સત્ય આ વ્યાખ્યા પ્રત્યેક ધર્મને લાગુ પડે છે, કેમ કે આખરે તો પ્રત્યેક વ્યક્તિનું ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ધ્યેય 'સત્યની શોધ' જ હોય છે."

(૬) પ્રજ્ઞાચક્ષુ પંડિત સુખલાલજી જણાવે છે કે, "ધર્મ એટલે સત્યની તાલાવેલી અને વિવેકી સમભાવ તેમજ એ બે તત્ત્વોની દોરવણી નીચે ઘડાતો જીવનવ્યવહાર."

કેટલાક વિદેશી વિદ્વાનોએ ધર્મની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે આપી છે :

(૭) ટેઈલર : આ વિદ્વાનના મતે "ધર્મ એટલે દૈવી શક્તિઓમાં માન્યતા" તેઓ માને છે કે, સામાન્ય રીતે આ માન્યતાઓના આધારે જ માનવીનો ધાર્મિક જીવન વ્યવહાર ઘડાતો હોય છે.

(૮) સર્વિયસ : આ વિદ્વાનના મતે "ધર્મ એટલે માનવીનું માનવીથી પર (Super human element) એવા ઉચ્ચોચ્ચ કુદરતી તત્ત્વ સાથેનું તાદાત્મ્ય."

(૯) જેમ્સ ફ્રેઝર નામના વિદ્વાન જણાવે છે કે, "મારી સમજ પ્રમાણે ધર્મ એટલે પ્રકૃતિના ક્રમનું અને મનુષ્યના જીવનનું સંચાલન અને નિયમન કરી શકે તેવી મનુષ્યથી વધુ શક્તિશાળી અલૌકિક શક્તિઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, એવી માન્યતાઓને આધારે થતી શક્તિઓની પૂજા કે આરાધના."

(૧૦) જેમ્સ માર્ટિન નામના વિદ્વાન તેમના "એ સ્ટડી ઓફ રિલિજિયન" નામના ગ્રંથમાં જણાવે છે કે ધર્મ એ સદાકાળ અસ્તિત્વ ધરાવતા ઈશ્વરમાં માન્યતા એટલે કે જે સફળ વિશ્વનું શાસન કરે છે અને સમગ્ર માનવજાત સાથે નૈતિક સંબંધો જાળવે છે, તેવા દૈવી મન તથા દૈવી ઇચ્છાશક્તિમાં માન્યતા."

આમ, ધર્મ એ વિશાળ, વ્યાપક અને ગૂઢાર્થ ધરાવતો શબ્દ છે. ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓમાં વિભિન્ન વિદ્વાનોએ જે જુદા જુદા વિચારો રજૂ કર્યા છે, તેમાં ધર્મ એટલે (૧) નીતિ-સદાચાર (૨) માનવીની શ્રેષ્ઠ એવી કોઈ અલૌકિક શક્તિમાં માન્યતા કે શ્રધ્ધા (૩) માનવીથી વધુ શક્તિશાળી અને દૈવીશક્તિ કે જે વિશ્વનું, કુદરતનું અને માનવજીવનનું સંચાલન કરે છે. તેની પૂજા, પ્રાર્થના કે આરાધના. ધર્મ એ આપણી ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક વિચારસરણીઓનો આપણા (માનવના) આંતરિક તથા બાહ્ય જીવનમાં આવિષ્કાર છે અને તેથી જ કદાચ આહાર, નિંદ્રા, ભય અને મૈથુન એમ સર્વ બાબતોમાં માનવી પશુ સમાન હોવા છતાં કેવળ તે ધર્મના પાલન અને આચરણથી ભિન્ન તરી આવે છે.

ઈતિહાસ એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે માનવી જ્યારે પ્રાગૈતિહાસિક યુગમાં જંગલી અવસ્થામાં હતો અને પરિભ્રમણ જીવન ગાળતો ત્યારે પણ તે ઉષા, સંધ્યા, અરુણ, વરુણ, સાપ, વૃક્ષ, વેલ જેવા અનેકાનેક પ્રાકૃતિક તત્ત્વોના ભયથી કે આદરથી પૂજા-આરાધના. તપ કરી ધર્મ પાળતો હતો. અર્વાચીન યુગમાં પણ એ માનવીએ ધર્મનું અવલંબન ત્યજી દીધું નથી. પોતપોતાના ધાર્મિક પંથો કે સંપ્રદાયોની ધાર્મિક માન્યતાઓને સ્વીકારે છે. ધર્મે માનવીના કલુષિત બની ગયેલા જીવનને પુનઃ

હર્યુંભર્યું ને નવપલ્લવિત કર્યું છે. ધર્મે જ આજ લગી જગતના દુઃખો, યાતનાઓ અને વેરઝેરથી અંધકારમય બની ગયેલા તથા નાસીપાસ થયેલા માનવીના ભાવિ જીનમાં સથવારો પૂરો પાડી તેના જીવનને પ્રકાશમય કરેલું છે. ધર્મ માનવીના વ્યક્તિગત જીવનને ઉન્નત, સંસ્કારી અને દિવ્યતાના પંથે પ્રયાણ કરાવનાર મંગળકારી જ બન્યો છે.

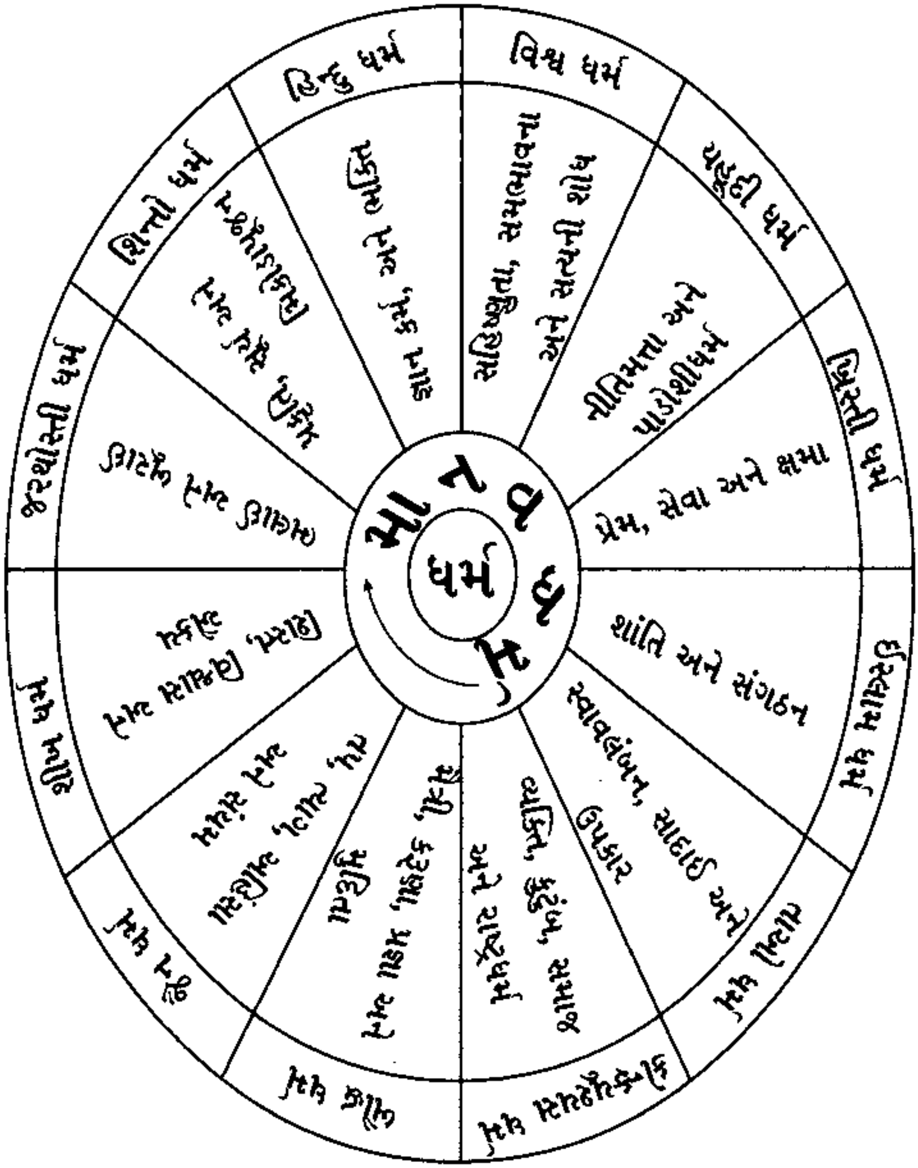
અર્વાચીન યુગમાં વિવિધ વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોને કારણે વિશ્વ અતિ સાંકડું બનતું જાય છે. વાહનવ્યવહારની અને સંદેશાવ્યવહારની સગવડોને કારણે આજે દુનિયા વિભિન્ન ખંડોના વિવિધ દેશો એટલા બધા નજીક આવી ગયા છે કે એક દેશમાં બનતા આર્થિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક કે રાજકીય બનાવોની તત્કાલીન અને દીર્ઘકાલીન અસરો બીજા દેશમાં તરત જ પડે છે અને છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી વિદેશગમનની પ્રવૃત્તિ પણ ખૂબ વધી છે. તેથી એક દેશના ધર્મોના પ્રચલિત પૂજાવિધિઓ, સદાચાર અને સદ્‌વર્તનના સિદ્ધાંતો, ચારિત્ર્ય ઘડતરના આદર્શો, 'સત્ય', 'અહિંસા', 'શાંતિ' અને 'તપ' માટેની વગેરેના ભાવનાઓ પરિચયમાં અન્ય દેશોમાં લોકો આવે છે. વળી, પ્રત્યેક ધર્મના ધાર્મિક, નૈતિક અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકોનો પણ ખૂબ પ્રચાર થયો છે. આ સર્વેનું સીધું પરિણામ એ આવ્યું છે કે વિવિધ ધર્મો પ્રત્યેની માન, આદર તથા સહિષ્ણુતાની ભાવના વધી છે. આના કારણે ધર્મ એકલો ન રહેતા આજે એ 'વિશ્વધર્મ' બની ગયેલ છે.

શ્રી કિશોરલાલ મશરૂવાળા લખે છે કે, કોઈ ધર્મ એવો નથી કે જેમાં સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય (સંયમ), તપ ઇત્યાદિનો સ્વીકારન્ હોય. આમ બધા જ ધર્મો માનવીના સદાચાર અને સદ્‌વર્તનના સિદ્ધાંત ઉપર જ ભાર મૂકે છે. બાહ્ય શુદ્ધિ કરતાં આંતરિક શુદ્ધિ પર વધુ ભાર મૂકે છે. આમ બધા ધર્મોનું દિશા સૂચન એક જ ધ્યેય તરફી છે અને તે છે માનવતાનો વિકાસ. ટૂંકમાં सत्यम्, शिवम् અને સુંદરમ્ ની પ્રાપ્તિ અને તેનું અનુશીલન આ આપણે વિશ્વધર્મને "માનવધર્મ" રૂપે પણ ઓળખી શકીએ.

મહાન ધર્માત્માઓ અને ધર્મસ્થાપકોની ઉદાત્ત જીવનઝરમરમાંથી પણ કેટલાક પ્રાણવાન મૂલ્યો વિશ્વધર્મની સ્થાપના માટે પ્રેરક અને સહાયક જરૂર બનશે. દા.ત. શ્રી રામકૃષ્ણની ભક્તવત્સલતા, પ્રભુ મહાવીરનો સંયમ અને તપ, ગૌતમબુદ્ધનો સત્ય, અહિંસા અને પ્રેમનો સંદેશ, ગુરુનાનકની સમન્વય સૂચક ઉદાર દૃષ્ટિ, મહાત્મા કોન્ફ્યૂશ્યસની સમાજસેવા તથા કુટુંબસેવા, શિન્તોધર્મનો રાષ્ટ્રપ્રેમ, મહાત્મા લાઓત્ઝનો શાંતિ સંદેશ, ઈસુ ખ્રિસ્તની માનવતા, અષો જરથુષ્ટ્રની પવિત્રતા, મોઝીઝની નીતિમયતા, હજરત મહંમદ પયગંબરની એકેશ્વર માન્યતા વગેરે તત્ત્વોની અંદર 'એકતા', 'સમાનતા' અને 'બંધુત્વ'ની ભાવના ઉમેરાય એટલે વિશ્વધર્મ કે માનવધર્મનું સ્વરૂપ આપોઆપ તૈયાર થઈ જાય છે.

જગતના ધર્મોનું ઉત્પત્તિ સ્થળને આધારે વર્ગીકરણ :

પૂર્વના ધર્મો - પશ્ચિમના ધર્મો



આકૃતિ : વિવિધ ધર્મોના સિદ્ધાન્તોનું હાર્દ
અથવા
તુલનાત્મક ધર્મ અને વિશ્વધર્મની ફળશ્રુતિ

જગતના ધર્મોનું ઉત્પત્તિસ્થળને આધારે વર્ગીકરણ

- (દ.એશિયા) ભારતમાં ઉદ્ભવેલા ધર્મો
  - હિન્દુ ધર્મ
  - જૈન ધર્મ
  - બૌદ્ધ ધર્મ
  - શીખ ધર્મ
- પશ્ચિમ એશિયામાં ઉદ્ભવેલા ધર્મો
  - યહુદી ધર્મ (પેલેસ્ટાઈન)
  - ખ્રિસ્તી ધર્મ (પેલેસ્ટાઈન)
  - ઈસ્લામ ધર્મ (અરબસ્તાન)
  - જરથોસ્તી ધર્મ (ઈરાન)
- પૂર્વ એશિયામાં ઉદ્ભવેલા ધર્મો
  - કોન્ફ્યૂશ્યસ ધર્મ (ચીન)
  - તાઓ ધર્મ (ચીન)
  - શિન્તો ધર્મ (જાપાન)

આમ ઉપર પ્રમાણે તો માત્ર આપણે મુખ્ય મુખ્ય ધર્મોની જ નામાવલિ કોઠામાં મૂકી છે; બાકી તો તે ધર્મોના વિવિધ પંથો અને સંપ્રદાયોની નામાવલિ મૂકીએ તો તે ઘણી જ લાંબી થઈ જાય છે.

જગતના ધર્મો

- એકેશ્વરવાદી ધર્મો (આસ્તિક ધર્મો)
  - હિન્દુ ધર્મ
  - શિન્તો ધર્મ
  - કોન્ફૂશ્યસ ધર્મ
- એકેશ્વરવાદી ધર્મો (આસ્તિક ધર્મો)
  - યહુદી
  - ખ્રિસ્તી
  - જરથોસ્તી
  - ઈસ્લામ
  - તાઓ
  - શીખ
- નિરીશ્વરવાદી ધર્મો
  - જૈન ધર્મ
  - બૌદ્ધ ધર્મ

આવી રીતે દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ, અલગ-અલગ રીતે, ધર્મની વ્યાખ્યા કરી છે. જ્ઞાનીઓ સમજતા હતા કે દરેકની ચાહના અલગ-અલગ છે. બધાને એક જ વસ્તુ નહિ ગમે. દરેકના રસ-રૂચિ અલગ-અલગ જાણીને અલગ-અલગ પ્રકારની આરાધનાઓ બતાવી છે. એ વિવિધ આરાધનાઓમાંથી તપધર્મ નિષ્પન્ન થાય છે. આ તપધર્મને દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ સ્વીકારેલ છે.

તપની વ્યાખ્યા વ્યુતપત્તિની રીતે કરીએ તો

तापयति अष्ट प्रकारं कर्म-इति तपः । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ટીકા - અ-૨, પૃ. ૫૮)

જે આઠ પ્રકારના કર્મોને તપાવે અને ખપાવવામાં સમર્થ હોય એને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ ફક્ત આપણી આધ્યાત્મિક સાધના માટે નહિ. પરંતુ સંપૂર્ણ જીવજગતનું પ્રાણતત્ત્વ છે. તપ વગર મનુષ્યનું જીવન યોગ્ય નથી. તપ જીવનની ઊર્જા છે. સૃષ્ટિનું મૂળ ચક્ર છે. સેવા, સહયોગ, તિતિક્ષા, સ્વાધ્યાય, આદાન-પ્રદાન અને ભોજનવિવેક આ, તપના અંગ છે, તો શું આ જીવનના અંગ નથી ? માટે જ કહ્યું છે કે તપ જ જીવન છે. તપથી જ મનુષ્ય જીવન જીવવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તપનો મહિમા ભારતીય ધર્મોમાં તો છે જ, પરંતુ વિશ્વના પ્રત્યેક ધર્મમાં તપ-ત્યાગની વાત સ્વીકારી છે.

ભારતીય સાધના સહસ્રધારા તીર્થ છે. સાધનાનો વિરાટ અને વ્યાપક માર્ગ જે અહીં મળે છે એવો બીજે ક્યાંય મળતો નથી ? ભારતીયોના જીવનનો પ્રત્યેક શ્વાસ સાધનાનો શ્વાસ હોય છે. પ્રત્યેક ચરણ સાધનાના ચરણ હોય છે. તપ એ ભારતીય સાધનાનો પ્રાણ છે.

તપની વ્યાખ્યા કરતા ભાવવિજયજી કહે છે કે,

मलं स्वर्णगतं वह्निर्हंसः क्षीरगतं जलम् ।
यथा पृथक्करोत्येवं, जन्तो : कर्ममलं तपः ॥ શ્લોક ૪૫ (સુભાષિત પદ્ય રત્નાકર ભાગ-૨)

જેમ સુવર્ણમાં રહેલા મેલને અગ્નિ અલગ કરે છે, દૂધમાં રહેલા જળને જેમ હંસ જુદું પાડે છે, તેમ તપ જીવનમાં કર્મરૂપ મેલને જુદા પાડી દે છે.

માટે જ તપ જ્વાલા પણ છે, જ્યોતિ પણ છે. જ્વાળાનો અર્થ એટલા માટે છે કે મનના વિકારો ને તપ બાળીને ભસ્મ કરી દે છે અને જ્યોતિ અર્થ એટલા માટે કે અન્તર્મનના અંધકારને નષ્ટ કરી એક દિવ્ય પ્રકાશ જગમગાવી દે છે.

તપ નિગ્રહ નહિ અભિગ્રહ છે. તપ દમન નહિ શમન છે. તપ વગર પાણીએ અંતરંગ સ્નાન કરાવે છે. જેનાથી જીવન પરના વિકારો રૂપી મેલના કણ-કણ ધોઈને સાફ કરી દે છે.

દેહપિડન કે આત્મનિયંત્રણ સહિતનું તપ જ જ્ઞાન સમન્વિત તપ છે. જે તપમાં સમત્વની સાધના નથી, ભેદ વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન નથી એવા દેહ દંડ રૂપ તપ ને જૈન દર્શનમાં અકામ તપ કહ્યો છે. ગીતા

પણ જ્ઞાન અને તપને સાથે સાથે જુએ છે. બુદ્ધ અને ભગવાન મહાવીરે અજ્ઞાન તપની નિંદા સમાન રૂપથી કહી છે.

તપ અને મૂલ્યાંકન :

તપ શબ્દ અનેક અર્થમાં ભારતીય પ્રચાર દર્શનમાં પ્રયુક્ત થયેલો છે. જ્યાં સુધી આપણે એની મર્યાદાઓ નક્કી નહિ કરી લઈએ ત્યાં સુધી એનું મૂલ્યાંકન કરવું કઠીન છે. તપ શબ્દ એક અર્થમાં ત્યાગની ભાવના બતાવે છે. ત્યાગ ભલે પોતાનો સ્વાર્થ તથા હિતોનો ત્યાગ હોય અથવા ભલે ને વ્યક્તિગત સુખોપલબ્ધિઓનો ત્યાગ હોય છતાં એને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ કેવળ વિસર્જનાત્મક મૂલ્ય નથી પણ સર્જનાત્મક મૂલ્ય પણ છે. વૈદિક પરંપરામાં તપ ને લોકકલ્યાણનું વિધાન કરવાવાળુ માન્યુ છે. ગીતામાં લોકસંગ્રહ પણ કહે છે. જૈનદર્શનમાં વૈયાવચ્ચ અથવા તો સંઘ સેવા કહે છે. બૌદ્ધમાં બહુજનહિતાય બહુજન સુખાયનો નારો આપે છે.

તપ સર્જનાત્મક પક્ષમાં આત્મોપલબ્ધિ છે. સ્વોપલબ્ધિ છે. એટલા માટે તપસ્વીનું આત્મકલ્યાણ અને લોકકલ્યાણ પરસ્પર વિરોધી ન થતા એકરૂપ બનીને આત્મકલ્યાણમાં લોકકલ્યાણ બને છે અને લોકકલ્યાણ જ આત્મકલ્યાણ બને છે.

તપ ભલે ને ઈન્દ્રિય સંયમ હોય, ચિત્ત નિરોધ હોય, લોક કલ્યાણ અથવા બહુજન હિત હોય તેના મહત્ત્વને ના કહી શકાતી નથી. લોક કલ્યાણ તથા આત્મકલ્યાણ જીવન તથા સમાજ માટે મહત્ત્વના છે.

ડૉ. ગુરૂ આદિ કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિચારકોએ તપશ્ચર્યા શબ્દને આત્મનિયંત્રણ (Self torture) અથવા સ્વપીડનના રૂપમાં જોયો છે. એમાં પણ જૈનદર્શનમાં વિશેષ છણાવટ કરવામાં આવી છે.

(૧) એક સામાન્ય નિયમ છે કે સુખ સાધનોની ઉપલબ્ધિ માટે કાં ને કાંઈ દુઃખ તો ઉઠાવવું જ પડે છે તો પછી આત્મ સુખોપલબ્ધિ માટે કોઈ કષ્ટ ઉઠાવવું ન પડે એ કેવી રીતે શક્ય બને?

(૨) બીજા સ્વયંને કષ્ટપ્રદ સ્થિતિમાં નાખીને પોતાના સમભાવનો અભ્યાસ કરવો.

(૩) ત્રીજાનું એમ કહેવું છે કે હું ચૈતન્ય છું, શરીર જડ છે. પરંતુ શરીર અને આત્માની વચ્ચે, જડ અને ચૈતન્યની વચ્ચે, પુરુષ અને પ્રકૃતિની વચ્ચે, સત્ બ્રહ્મ અને મિથ્યા જગતની વચ્ચે અનુભવાત્મક ભેદવિજ્ઞાનરૂપ સમ્યક્જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. તેની સાચી કસોટી તો આત્મનિયંત્રણની પ્રણાલિકા છે. દેહ દંડ એ અગ્નિ પરીક્ષા છે. જેમાં આપણે પોતાના ભેદ જ્ઞાનની નિષ્ઠાનુ સત્ય પરિક્ષણ કરી શકીએ છીએ.

इन्द्रियाण्येव संयम्य तपो भवति नान्यया ॥ ।१।

ઇન્દ્રિયો આદિના સંયમ તેને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ તો આચરણ દ્વારા જ અભિવ્યક્ત કરવામાં આવે છે. તેને શબ્દો દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવો સંભવ જ નથી. તપ તો આત્માની છાયા છે. જેને વાક્યમાં પણ પ્રગટ કરી શકાતું નથી, લખી શકાતું નથી.

તપ કોઈ એક આચાર માટે નથી તે તો પ્રત્યેક જાગૃત આત્માની અનુભૂતિ છે. તેની અનુભૂતિ માત્રથી મનના ક્લેશો, વ્યસનાઓ, શિથિલ થવા લાગે છે. અહંકાર ઓગળવા લાગે છે. તૃષ્ણા અને કષાયોની અગ્નિતપની ઉષ્મા રૂપી પાણી પડતા જ નામશેષ થઈજાય છે. જડતા ક્ષીણ થઈ જાય છે. જેનાથી એક નવી જ અનુભૂતિ થાય છે. શબ્દ અને ભાષા મૌન થઈ જાય છે. એનું આચરણ જ બોલવા લાગી જાય છે.

તપનો આજ જીવન્ત અને જાગૃત શાશ્વત સ્વરૂપ છે.જે સાર્વજનિક અને સાર્વકાલિક છે. બધી જ સાધના પદ્ધતિઓ આને માનીને ચાલે છે અને પોતાના સાધકોના દેશ, કાળ અને રુચિ અનુસાર આના કોઈક એક દરવાજા દ્વારા તેમને તપના આ ભવ્ય મહેલની અંદર લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. જ્યાં સાધક પોતાના પરમાત્મા સ્વરૂપનું દર્શન કરે છે. આત્મા સાક્ષાત્કાર થાય છે. તપ એક એવો પ્રશસ્ત યોગ છે. જે આત્માને પરમાત્માથી જોડી દે છે. તેનામાં પરિવર્તન કરાવી પરમાત્મા સ્વરૂપ બનાવી દે છે.

आत्मनि इति अध्यात्म् अधि + आत्मन् = अध्यात्म 'આત્મન્' શબ્દથી સ્વ, સ્વયં, દેહી, શરીરી, નિર્ગુણ, નિરાકાર બ્રહ્મ, અવિનાશીતત્ત્વ, સંબંધિત વિચાર 'અધ્યાત્મ' છે.

અધ્યાત્મ માટે અલગ અલગ વિચારો દર્શાવવામાં આવ્યા છે

स्वतः संबंधी देह तथा व्यष्टि संबंधी ज्ञान ।
अयाध्यात्मम् । प्राणो व्यानोऽपान उवान समानः ॥ (તૈતરીય ઉપનિષદ - ૧-૧-૧)

અધ્યાત્મ આ છે. પ્રાણ, ત્યાગ, અપાન, ઉદાન, સમાન, ચક્ષુ, ક્ષોત્ર, મન, વાણી, ત્વચા, ચામડી, માંસ, સ્નાયુ, અસ્થિ અને મજ્જા.

અધ્યાત્મમાં જેનો વિચાર હોય છે તે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થોની ગણત્રી કરે છે. જેને જાણવું તે અધ્યાત્મ છે.

ऋचा अक्षरे परमे व्योमन् अस्मिन देवा अधिविश्वेनिषेधुः ।
चस्तन वेप किमूचा करिष्यति य इत् तव् विदुस्ते अमे समासते ॥ (ઋકસંહિતા ૧-૧૬૪-૩૯)

આકાશ સમાન વ્યાપક અક્ષરબ્રહ્મ (અવિનાશી આત્મતત્વ) અને જેમાં સંપૂર્ણ દેવગણ (ઇંન્દ્રિયગણ અને નક્ષત્ર-તારાગણ, વિરાટ-વિશ્વ) સ્થિત છે. એવા વિશ્વરૂપ પરમાત્માને જે નથી જાણતો ને માત્ર વેદમંત્રોના પઠનથી શું કરશે ?

એટલે કે અક્ષર બ્રહ્મનું પ્રત્યક્ષ યથાર્થ દર્શન જ અધ્યાત્મ છે.

अक्षरं ब्रह्म परंम स्वभावोऽध्यात्म मुच्यते ।

भूतभावोद्भववीरो विसर्गः व्यर्थसंज्ञितः ॥   (ગીતા, ૮-૩)

અક્ષર વિરાટમાં અસિત ભાંતિ પ્રિયત્વરૂપથી બિરાજમાન સર્વવ્યાપી કૂટસ્થ અક્ષર બ્રહ્મ ૧ વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિનો સ્વકીય સ્વભાવ છે. જેને અધ્યાત્મ કહે છે.

હું કોણ છું ? ક્યાંથી આવ્યો છું ? ક્યાં જવાનો છું ? આ પ્રશ્ન અંતમૂર્ખતા તરફ ઝૂકવુ તે અધ્યાત્મવાદ છે.

અધ્યાત્મના સાત સોપાન – સદ્ગુરુ દ્વારા પ્રત્યક્ષ દર્શન પછી શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન, સાક્ષાત્કાર, સમાધિ, પરાભક્તિ અને અચલ આત્મસ્થિતિ એ અધ્યાત્મના સાત સોપાન છે. भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः और सत्यं આવા અનેક નામ છે.

જૈન આગમમાં ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં જણાવ્યું છે કે...

अप्पा चेव दमेयव्वो, अप्पा हु खलु दुदमो ।

अप्पा दन्तो सुही होई, अस्सिं लोए परत्थय ॥   (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર. અ-૧, ગા-૧૫)

આધ્યાત્મિકતાને પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતે જ પોતાનું દમન કરવું જોઈએ. દમન કરવાવાળો સવ કષાય પર વિજય પ્રાપ્ત થતા આ લોકમાં તથા પરલોકમાં સુખી થાય છે.

અધ્યાત્મ સાધના માટે ચાર તત્ત્વોનું જાણવું જરૂરી છે. ૧. જેનાથી દુઃખનું સર્જન થાય છે. ૨ જે દુઃખ હોય છે ૩. દુઃખનો નિરોધ થાય છે. ૪. જેનાથી દુઃખનો ક્ષય થાય છે. જેનાથી દુઃખનુ સર્જન થાય છે તે આશ્રવ છે. જે દુઃખ છે તે કર્મ છે. જેનાથી દુઃખનો નિરોધ થાય છે તે સંવર છે. જેનાથી દુઃખનો ક્ષય થાય છે તે તપ છે. સંવરયોગ અને તપોયોગ આ બન્ને આધ્યાત્મિક વિકાસના ઉપાય છે. સંવર દ્વારા નવા પાપો આવતા અટકી જાય છે અને તપ દ્વારા જૂના કર્મોનો ક્ષય થઈ જાય છે.

અન્તર્દષ્ટિનો વિકાસ થવા પર મિથ્યાદષ્ટિથી થવા વાળા દુઃખો જમા નથી થતા. સમત્વનો વિકાસ થવા પર ઇચ્છાથી થવાવાળું દુઃખ પ્રાપ્ત થતું નથી. અપ્રમાદનો વિકાસ થવાથી ચૈતન્યની સુષુપ્તતાથી થવાવાળું દુઃખ પ્રાપ્ત નહિ થાય. વીતરાગતાનો વિકાસ થવાથી દુઃખનું મૂળ નષ્ટ થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં શુદ્ધ ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. મન વિલીન થઈ જાય છે. તપથી દુઃખનો નિરોધ થાય છે અને કર્મનો ક્ષય થાય છે.

તપોયોગની સાધનાનું પ્રથમ સૂત્ર છે – આહારશુદ્ધિ.

વધારે આહાર કરવાથી મળ જમા થાય છે. જેના શરીરમાં મળ સંચિત થાય છે તેની નાડી શુદ્ધ નથી રહેતી અને મન પણ નિર્મળ નથી રહેતું. જ્ઞાન અને ક્રિયા બન્નેની આરાધનાનું માધ્યમ નાડી સંસ્થાન છે. મળના જમા થવાથી બન્નેમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સાધકે આહારની બાબતમાં

ધ્યાન રાખવું જોઈએ. માટે જ ઉપવાસ, ભિન્નાહાર અને રસ-પરિત્યાગ (સ્વાદિષ્ટ-રસદાર ભોજનનો ત્યાગ) બતાવવામાં આવ્યો છે.

તપોયોગની સાધનાનું બીજુ સૂત્ર આસન અથવા કાયકલેશ –

શરીરમાં રહેલા ચૈતન્ય કેન્દ્રોને જાગૃત કરવા માટે આસનોનું ખૂબ જ મહત્વ છે. આસન કરવાવાળા માટે ચૈતન્યકેન્દ્રનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. એ જ્ઞાનના આધારે જ અનુકૂળ આસનોની પસંદગી કરવામાં આવે છે.

કાયકલેશ એટલે શરીરને દુઃખ આપવું તે નહી પરંતુ સાધનાના ઉદ્દશેની પૂર્તિ માટે શરીરની ક્ષમતાને વિકસિત કરવી તે છે. સૂર્યનો આતાપ કષ્ટદાયક જરૂર હોય છે પરન્તુ તેનું પ્રયોજન તેજસ શક્તિને વધારવાનું છે. ઠંડી અને ગરમી સહન કરી શકાય એ પણ તેની પાછળનો વિશિષ્ટ દષ્ટિકોણછે.

તપોયોગની સાધનાનું ત્રીજુ સૂત્ર છે - ઈન્દ્રિય સંયમ –

ઈન્દ્રિય સંયમની સાધના ત્રણ પ્રકારે કરવામાં આવે છે.

(૧) શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ. આ ઈન્દ્રિય વિષયોનો ત્યાગ કરે.

(૨) આ ઈન્દ્રિયોના વિષયોનો ઉપયોગ કરતી વખતે આમાં રાગદ્વેષ ન કરે. માત્ર શબ્દ સાંભળે પરંતુ તેમાં રાગદ્વેષ ન કરે આનાથી શ્રોતેન્દ્રિનું સંયમ સંધાય છે. આવી રીતે અન્ય ઈન્દ્રિયો માટે પણ સમજવું.

(૩) ઈન્દ્રિયોના વિષયોની સાથે જોડાયેલા મનને ભીતર લઈ જાય જેનાથી બહારના વિષયોનું આકર્ષણ સહજ રીતે સમાપ્ત થઈ જશે.

તપોયોગની સાધનાનું ચોથુ સૂત્ર છે ધ્યાન –

જ્ઞાન અને ધ્યાન એક જ ચિત્તની બે અવસ્થા છે. ચિત્તની ચંચળ અવસ્થાને જ્ઞાન અને સ્થિર અવસ્થાને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. જે ચિત્ત ભિન્ન ભિન્ન અવલંબનોના આધારે રહેલો છે તે તેની જ્ઞાનાત્મક અવસ્થા છે. અને જે ચિત્ત એક જ આલંબન પર સ્થિર થઈ જાય છે તે તેની ધ્યાનાત્મક અવસ્થા છે.

ચંચળ ચિત્તના ત્રણ રૂપ બને છે. ચિંતન, અનુપ્રેક્ષા અને ભાવના.

A ચિંતન – અલગ અલગ વિષયોનો મુક્તભાવથી વિચાર કરવો. વિકલ્પો આવતા જાય છે અને નવા નવા વિષયોનો જન્મ થતો જાય છે.

B અનુપ્રેક્ષા – આ એક વિષય પર થવાવાળું ચિંતન છે. જેમકે કોઈ અનિત્યની અનુપ્રેક્ષા કરે છે ત્યારે તેને અનિત્ય પદાર્થના સ્વભાવનું ચિંતન થાય છે. એની ઊંડાઈ સુધી જવાય છે.

(૩) ભાવના – એક વિષયના વિકલ્પને વારંવાર દોહરાવવામાં આવે છે. આત્મા ભિન્ન છે. શરીર ભિન્ન છે. આ પ્રકારના વિકલ્પ 'અન્યત્વ અનુપ્રેક્ષા' છે. આ વિકલ્પને વારંવાર યાદ કરવામાં આવે ત્યારે તે ભાવના બની જાય છે.

ચિંતન – અનેક વિષય, અનેક વિકલ્પ

અનુપ્રેક્ષા – એક વિષય, અનેક વિકલ્પ

ભાવના – એક વિષય, એક વિકલ્પની પુનરાવૃત્તિ.

ધ્યાન – એક વિષય એક વિકલ્પથી નિર્વિકલ્પ.

તપ દ્વારા કર્મનો ક્ષય કરતા બહિરાત્મભાવમાંથી મુક્ત થતા થતા અંતરાત્મભાવમાં સ્થિર થાય છે અને જેમ જેમ સ્થિરતા આવતી જાય છે તેમ તેમ વિષય, કષાયો, વાસના વિગેરેથી મૂક્તિ મળી જાય છે.

તપ દ્વારા દ્રવ્ય અને ભાવ બન્ને રીતે લાભ થાય છે. દ્રવ્યથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ જાય છે અને ભાવથી અધ્યાત્મિક ભાવની વૃદ્ધિ થાય છે. જે પરભાવમાં રમણતા હતી તે સ્વભાવમાં સ્થિર થઈ જાય છે. સ્વભાવમાં સ્થિરતા આવતા સમ્યક્દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સમ્યક્દર્શન દ્વારા ઘાતીકર્મનો ક્ષય કરી કેવળજ્ઞાન કેવળદર્શનને પ્રાપ્ત કરી લે છે. આયુષ્ય કર્મ પૂર્ણ થતા બાકીના કર્મોનો પણ ક્ષય થઈ જાય છે અને મોક્ષના અનંત સુખને પ્રાપ્ત કરે છે.

તપાચારના બાર અતિચારનું સ્વરૂપ

શ્રી જિનેશ્વરે બાર પ્રકારે તપ પ્રરુપ્યો તે પરમ નિર્જરાનું કારણ છે. પણ તે ઈચ્છા નિરોધ કરીને; વિષ, ગરલ અને અન્યોન્ય અનુષ્ઠાન રહિત, માન પૂજારહિત, આજીવિકા હેતુ રહિત, પરલોકે દેવાદિકની પદવિના આશય રહિત, કષાય રહિત, ઉમંગ તથા સમતા સહિત પ્રસન્ન ચિત સહિત કર્મ ક્ષય નિમિત્તે કરે તે શુદ્ધ તપ કહીએ, તેના ભેદ બાર છે. માટે અતિચાર બાર બતાવ્યા છે :–

૧. અણસણ તપાતિચાર :– ઉપવાસાદિક તપ કરીને પૂર્વ કરેલા આહાર યાદ કરે, ભક્ત કથા કરે, આગલે દહાડે પારણાની ચિંતા કરે, મન ગ્લાન કરે, ઉપવાસ કઠણ થયો, આ શું કર્યું એવો પશ્ચાતાપ કરે તે.

૨. ઉણોદરી તપ :– પુરુષનો પુર્ણ આહાર બત્રીસ કોળીઆનો છે અને સ્રીનો અઠ્ઠાવીસ કોળીઆનો છે. તેમાંથી બે, ચાર, છ ઓછા લેતા તે ઉણોદરી તપ; પણ તેમાં વળી મોટા મોટા કોળીયા કરવા તે અતિચાર અથવા મોદક પ્રમુખ ચીકણા ખોરાકના થોડા કોળીયે તૃપ્તિ થાય, તેમાં એમ વિચારે કે મેં તો બત્રીસ કોળીયાને બદલે ચોવીસ લીધા એટલે આઠ ઓછા લીધા પણ ભુખ તો તૃપ્ત થઈ ગઈ તો તે પણ અતિચાર.

૩. વૃત્તિ સંક્ષેપ :– વિવિધ પ્રકારના અભિગ્રહ ધારે, ચૌદ નિયમ ધારે અથવા આહારની ચીજોની

ગણત્રી રાખે તે વૃત્તિ સંક્ષેપ; તેમાં ગણત્રી બરાબર રાખવાને કેટલીક ચીજો જેવી કે મીઠું, મરચું, જીરૂં, હીંગ, ભેગા નાંખી તૈયાર રખાવવાનો સંકેત જણાવે, સૂચના કરે, જેથી દ્રવ્યની ગણત્રી બરાબર રહેશે એમ વિચારે તે.

૪. રસત્યાગ :– છ વિગય તે વિકારના હેતુ છે તથા રસ ગૃદ્ધિના બહુ કડવા વિપાક છે, એમ જાણી ત્યાગ કર્યો પછી કાંઈ કારણ વિના કે ગુરુ આજ્ઞા વિના નિવિઆતાં કરી અથવા બીજી સારી ચીજ કરી ખાય તે.

૫. કાય કલેશ :– સાધુ લોચ કરાવે, તડકે આતાપના લે, ટાઢ સહે, ડાંસ મચ્છરાદિના પરિસહ સહે, વિકટ આસને સ્થિર થઈને ધ્યાન ધરે, સજ્ઝાય કરે. તે સાધુને સર્વથા અને શ્રાવકને સામાયિક પોસહમાં પંચ પરમેષ્ટીના ધ્યાનના અવસરે કાય કલેશ સહવાનો છે. ત્યાં છતી શક્તિએ આગળથી વસ્ત્રાદિક લપેટી આખું શરીર ઢાંકીને ક્રિયા કરે અથવા કોમળ આસને બેસી જાપાદિક કરે તે.

૬. સંલીનતા :– સાધુને હંમેશા સંલીનતા તપ છે તેથી પોતાના અંગોપાંગ સંવરી રાખે. કારણ વિના ન હલાવે, શ્રાવક પણ સામાયિક પોસહ પુજા તથા જાપાદિકમાં પોતાનાં અંગોપાંગ વિનય સહિત સંવરી રાખે તે સંલીનતા પણ તેમાં અંગોપાંગ લાંબા ટૂંકા કરતાં પૂર્વોક્ત દૂષણ લગાડે તે.

આ છ બાહ્ય તપના છ અતિચાર કહ્યા.

હવે અભ્યંતર તપના છ અતિચાર કહે છે

૧. પ્રાયશ્ચિત તપ અતિચાર – જો કોઈ સાધુ અથવા શ્રાવક પોત પોતાના વ્રતમાં દૂષણ લાગ્યું જાણે ત્યારે જ્ઞાની ગુરુ પાસે આલોયણા લે. તે બે પ્રકારની છે. ૧. સ્વલ્પ વિષયીકાલીન તે કોઈ વખત કે નિયમાદિનો અતિચાર લાગ્યો જાણે કે તરત ગુરુને પુછીને તેનું પ્રાયશ્ચિત લે તે. ૨. બહુવિષયી બહુકાલીન, ઉમરગત દૂષણની આલોચના. આ આલોચના તો જ્ઞાન ક્રિયા યુક્ત શુદ્ધ ગુરુ પાસે લે; કદાપિ તેનો જોગ ન બને તો બહુ શ્રુત જ્ઞાનવાન શુદ્ધ ભાષી એવા પાસથ્થા પાસે લે, તેનો પણ જોગ ન બને તો બે ગુણયુક્ત અથવા એક ગુણયુક્ત શુદ્ધ પ્રરુપક જ્યાં હોય ત્યાં જઈને લે. તે ક્ષેત્રથી સાતસેં જોજન સુધી અને કાળથી બાર વરસ સુધી ખોળ કરે. તેમ કરતાં કરતાં જો કાલ કરે તો પણ આરાધક થાય અથવા પતીત (ચારિત્ર છોડી ગૃહસ્થ બનેલા) કે જે પ્રથમ બહુશ્રુત અને ક્રિયાવંત સાધુ હતા તે પછવાડેથી પતીત થએલા તેમને સમજાવી ફરી ચારિત્ર ગ્રહણ કરાવી તેમની પાસે આલોચના લે પણ તેમ ન બને તો તેમને જિનમંદિરમાં લઈ જઈ સામાયક લેવરાવી વંદન કરી આલોચના લે, તે એવી રીતે કે બાળક માબાપ પાસે જેવી હકીકત બની હોય તેવી કહે તેમ કહીને લે ઘણા ઉત્સાહપૂર્વક લે અને લીધા પ્રમાણે લેખા શુદ્ધ પુરું કરી પોંચાડે તે તપાચાર; પણ તે ગુરુએ આપેલા માર્ગને છોડીને પોતાની મતિકલ્પનાએ કરે, નિર્માણ કરેલા કાળથી વધારે લગાડે, ફરી તેવું જ આશ્રવ સેવે તો આ અતિચાર લાગે.

૨. વિનય તપ :– સાધુ તથા શ્રાવક પોતપોતાની દશા માફક આચાર્ય ઉપાધ્યાયાદિક ગુણવંત પુરુષો પ્રતે વિનય જે વંદન, નમન, અભ્યુત્થાનાદિ ઉચિત ભક્તિ રૂપ આગમ શૈલી મુજબ કરે તે વિનય તપાચાર અને જે આગમોક્તિથી વિપરીત કરે, અણછુટતો કરે કે દંભથી કરે તે.

૩. વૈયાવચ્ચ તપ :– તે સાધુ શ્રાવકને, કુળ, ગણ, ચૈત્ય, સંઘ ઇત્યાદિકનું જેનું જેનું જેવું જેવું વૈયાવચ્ચ કરવું આગમમાં કહ્યું છે તેવું તેવું વૈયાવચ્ચ કરે. વૈયાવચ્ચ એટલે રાગાદિક વિઘ્ન ઉપનેયક તેનો ઉપાય વિવિધ ઔષધ, અંગમર્દન, પથ્ય વિગેરે ભક્તિપૂર્વક કરે તે વૈયાવચ્ચ તપાચાર; પણ વૈયાવચ્ચની વખતે બહાનું કાઢી ખસી જાય, વૈયાવચ્ચ ખોટી કરે, ભક્તિ વિના અણછૂટતે કરે, દંભથી કરે, આચાર્યાદિકના ભયથી કરે, અથવા પોતાને કરવાનું તે બીજા પાસે કરાવે તો આ અતિચાર લાગે.

૪. સજ્ઝાય તપ :– તે જે સાધુ કે સાધ્વી પોતપોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે શ્રુતજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરે તે પાંચ પ્રકારે છે.

૧. વાંચના – શ્રુત ભણવું, ભણાવવું તે.

૨. પૃચ્છણા – ભણવામાં સંદેહ થયે ગુરુને પૂછી ખુલાસો મેળવવો તે.

૩. પરાવર્તન – પૂર્વ ભણેલા શ્રુતનું ગણવું, ગુરુએ શિષ્યની પરાવર્તના સાંભળવી અથવા તેમ કરવાની પ્રેરણા કરવી તે.

૪. અનુપ્રેક્ષા – ભણેલા શ્રુતના અર્થનું ચિંતવન કરવું, સાધુ શ્રાવકે અન્યોન્ય ચર્ચા કરવી, ગુરુ સ્યાદ્વાદશૈલી પૂર્વક ઉક્તિ યુક્તિપૂર્વક શિષ્યનો સંશય ટાળે તે.

૫. ધર્મકથા – તે રુચિવંત જીવને ભાવ કરુણા શિષ્ય તથા ગુરુ પોતપોતાની દશા માફક યથાગમ કરે તે સજ્ઝાય પમાડે તે.

ઉપરની પાંચ પ્રકારની સજ્ઝાય શિષ્ય તથા ગુરુ પોતપોતાની દશા માફક યથાગમ કરે તે સજ્ઝાય તપ અથવા –

૧ વાંચના – શિષ્ય વિનય સહિત હર્ષિત થકો, ગુરુનો આશય અટકળ કરતો, અનુકુળપણે આસનસ્થ પ્રશાંત ઇત્યાદિ વિધિપૂર્વક વાંચના લે તથા ગુરુ પણ પ્રસન્ન ચિત્તથી તેની યોગ્યતા માફક પ્રમાદ છોડી અગ્લાનપણે વાંચના આપે તે બંનેને વાંચના સજ્ઝાય થાય.

૨. પૃચ્છણા – ગુરુને આસનસ્થ જોઈને શિષ્ય વિનયાદિ ગુણ યુક્ત આશય અનુકૂળ થઈને પૂછે, ગુરુ પણ ભાવ દયા ધરીને ધર્મ રાગથી ઘણી બુદ્ધિ વાપરીને સ્યાદ્વાદશૈલી મુજબ એવો જવાબ આપે કે તેણે કરી શિષ્યના ચિત્તનો સંદેહ તરત મટી જાય, તે બંનેને પૃચ્છણા સજ્ઝાય તપ થાય.

૩. પરાવર્તના સજ્ઝાય – જે શિષ્ય તીવ્ર ઉપયોગી થકા પૂર્વે પઠિત શાસ્ત્રને ગણે તથા ગુરુ પણ તીવ્ર ઉપયોગી થકા સાંભળે, ભૂલચૂક કહી દે, તે બંનેને પરાવર્તના સજ્ઝાય તપ.

૪. અનુપ્રેક્ષા – જે અર્થની ચર્ચા શિષ્ય સહાધ્યાયી અને બીજા પણ નિપુણ સાધુ મળીને વિવિધ યુક્તિ જૈનશૈલી પૂર્વક કરે, ત્યાં ક્યારેક ચર્ચા કરતાં ઉક્તિ યુક્તિ પૂર્વક નિર્ણય થાય અને ક્યારેક નિર્ણય ન થાય ત્યારે ગુરુ પણ આગમ અનુકૂળ ઉપયોગી થઈને વિશદ રીતે ચર્ચાનો નિર્ણય કરી આપે તે બંનેને અનુપ્રેક્ષા સજ્ઝાય.

૫. ધર્મોપદેશ – જો પોતાની ઉપદેશ આપ્યાની યોગ્યતા હોય તો તે બંનેને પૂર્વોક્ત વિધિપૂર્વક ઉપકાર બુદ્ધિથી ધર્મોપદેશ આપે, અને જો આગમ શૈલીના નય, નિક્ષેપ પ્રમાણ સપ્તભંગી પ્રમુખમાં તથાવિધ ક્ષયોપશમ ન હોય ત્યારે બહુશ્રુત ઉપદેશ આપે. તે પોતે કાંઈક હરખીત થઈ આશ્ચર્ય પામતો સાંભળે તે ધર્મકથા.

ઉપરના પાંચે સજ્ઝાય ઉપર કહેલી રીતથી વિપરીત કરે, અથવા દંભથી કરે અથવા શિરવોજ નિર્વાહ કરે અથવા અભિમાન કરે, બીજાની ઈર્ષ્યાથી કરે, ઉતાવળો ગડબડ કરી પૂરી કરે, પોતાની મરજી માફક કરે, યશ અર્થે કરે, તો સજ્ઝાય તપ અતિચાર લાગે.

૫. ધ્યાન તપ :– ધર્મધ્યાન શુક્લ ધ્યાન એ બે મુક્તિદાયક છે ત્યાં પ્રથમ સાધુજીને ધર્મ ધ્યાનના ચારે પાદ ધ્યાવવાના છે. તે ધ્યાવતાં અપ્રમત્ત સ્થાને પોંચે ત્યાર પછી આઠમું ગુણઠાણું પામે. ત્યાં શુક્લ ધ્યાનનો પહેલો પાયો ચિંતવતાં ચિંતવતાં બારમું ગુણસ્થાનક પામે ત્યારે બીજા પાયાનું ધ્યાન કરે. તે ધ્યાવતાં બારમું પુરું થઈ રહે ત્યારે ચારે ઘનઘાતી કર્મ ક્ષય કરી કેવળજ્ઞાન પામે, તેરમું ગુણઠાણું પામે. પછી આયુષ્ય સ્થિતિ પ્રમાણે તેરમે રહે. તેમાં શેષ અંતર્મૂહૂર્ત્ત કાળ બાકી રહે ત્યારે શુક્લ ધ્યાનના છેલ્લા બે પાદ ધ્યાવે, ત્યાં ચઉદમે ગુણઠાણે પોંચે, ત્યાં સકલ કર્મ કરી મોક્ષે જાય. એ સાધુના ધ્યાનની પદ્ધતિ છે. તથા શ્રાવકને તો ધર્મધ્યાન શુક્લ ધ્યાન ધ્યાવવાની યોગ્યતા નથી કેમકે તેના મૂળઘાતી ચાર કષાય ઉદયવંત શરુ છે માટે શ્રાવક તો અનિત્યાદિ બાર ભાવના એક ચિત્તે શુભ આર્ત્તરુપે ધ્યાવે. તેમ કરતાં કોઈ ઉત્તમ જીવને ઉપયોગની નિર્મળતાથી લયલીનતા થાય તેથી ધર્મધ્યાનની સમાપ્તિ થાય. તે સમાપ્તિ પ્રભાતના અરુણોદયના આભાસ જેવી જાણવી. કેમકે તેના વડે ભાવનાજન્ય શુદ્ધોપયોગથી ધર્મધ્યાન સરખો અનુભવ થાય મુનિભાવનો આસ્વાદ માત્ર પામે તે ધ્યાન તપ. એ ધ્યાનમાં બીજો વિકલ્પ, યોગ ચપલતાદિક કરે તે અતિચાર.

૬. દેહ ત્યાગ તપ :– ત્યાગના બે ભેદ છે ૧. દ્રવ્યત્યાગ ૨. ભાવત્યાગ. તેમાં દ્રવ્યત્યાગ તો સાધુ તથા શ્રાવક પોતપોતાની માફક આહાર ઉપધિ તથા નવવિધ પરિગ્રહરુપ ઈંદ્રિય સુખનો તથા અવસ્થા વિશેષે દેહનો પણ ત્યાગ કરે તે. પણ ભાવત્યાગ તો વિષય તૃષ્ણા તથા ક્રોધાદિક કષાયનો ત્યાગ કરે તે. એ ત્યાગ તપ છતિ શક્તિએ ન કરે, વિધિરહિત કરે, તત્ત્વ પ્રતીતિ ધરી કરે નહીં, લોકની બીકથી ન છૂટકે કરે, નિયાણું કરી કરે તો અતિચાર લાગે.

૧.૪ તપનું સ્વરૂપ

ચોરોના ગામમાં સંતે વ્યાખ્યાન કર્યું. શરાબ, જુગાર, વેશ્યાગમન ન કરવું. આ સાંભળી એક માણસ ઉભો થયો. મેં દસ વર્ષથી કાંઇ કર્યું નથી. ધન્યવાદ, ચોરો વચ્ચે શાહુકાર ક્યાંથી ? પછી ખબર પડી કે એ દસ વર્ષ જેલમાં હતો. જેલમાં તો બંધન છે. ક્યાંથી કરી શકે. પરંતુ જ્યાં મુક્ત વાતાવરણ છે ને ત્યાં ના કરે તો સાચો કહેવાય. બંધન છે તો નિયમ છે અને બંધન નથી તો નિયમ નથી.

આપણે પણ આપણા સ્વરૂપને જાણવું હશે તો તપનું બંધન સ્વીકારવું પડશે. તપના સ્વરૂપને જાણવું પડશે. તો જ આપણે કર્મથી મુક્ત થશું.

ક્રોડો વર્ષો તપ કરે, તોય ન છૂટે બાળ,
ક્ષણમાં કર્મો ક્ષીણ કરી, છૂટે જ્ઞાની તત્કાળ,
તપથી કર્મો નિર્જરે, તપથી નિર્મળ થાય,
તપથી સ્વરૂપે પ્રતપતો, આત્મા ઝળહળ થાય.

ડૉ. ભગવાનદાસ

ધર્મના ચાર પ્રકાર કહ્યા છે : દાન, શીળ, તપ અને ભાવ. એ ચાર પ્રકારના ધર્મથી આત્મા કર્મની નિર્જરા કરી ચિત્તને શુદ્ધ કરી મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મોક્ષ-સાધનામાં પહેલું પગથીયું દાનનું છે. તેથી મન કુણુ બને છે અને આત્મામાં પ્રેમ અને ત્યાગ કેળવાય છે.

દાન અને શીળ એટલે શુદ્ધ ચારિત્રથી આત્મા ઉચ્ચ બન્યા પછી મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે પૂર્વ કરેલાં અશુભ કર્મોની નિર્જરા કરવા માટે તપની જરૂર રહે છે. મોહ આસક્તિથી સર્વ કર્મો બંધાય છે. મોહનું સ્થાન ઇચ્છામાં છે. એટલે ઇચ્છાનો નિરોધ કરવો તે તપનો હેતુ કહ્યો છે, તેથી જ કહ્યું છે કે इच्छा निरोधः तपः । ઇચ્છાને રોકવી, ઇચ્છાનો નિરોધ કરવો તે તપ છે અને તપથી સંવર અને નિર્જરા થાય છે.

કષ્ટ સહન કર્યા વિના ઇચ્છાનો નિરોધ થઈ શકતો નથી. મનને મારવું બહુ મુશ્કેલ છે. માનસિક તેમજ શારીરિક કષ્ટ સહન કરવાથી જ ઇચ્છાનો નિરોધ થાય છે અને મન કાબુમાં આવે છે.

શરીર અને મન એકબીજાથી એવી રીતે જોડાયેલા છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. એટલે ઇચ્છા નિરોધ માટે શારીરિક તેમજ માનસિક કષ્ટ સહન કરવાનું હોય છે.

માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે. પ્રમાદને પાત્ર છે. અને ભૂલ કે પ્રમાદથી, જાણતાં કે અજાણતાં,

શારીરિક કે માનસિક અતિક્રમણ, વ્યતિક્રમણ કે અનાચાર થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. તેવા જાણ્યે અજાણ્યે થતા શારીરિક અને માનસિક દોષોને બાળી નાખવાના ઈલાજ વખતસર ન લેવામાં આવે તો તેના ઘણા દોષો એકઠા થઈ ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે એ દેખીતું છે.

પણ જો એ ગુન્હાનો દંડ કે એ ભૂલનું પ્રાયશ્ચિત તુરત લેવામાં આવે તો અનિષ્ટ પરિણામ ન આવે. જઠર ઉપર થએલા બોજાને ઓછો કરવા લાંઘણ કે ઉપવાસ ન કરવામાં અને આરામ લેવામાં આવે તો માઠી અસરો એટલેથી જ દબાઈ જાય. આ પ્રમાણે જાણતાં, થતા દોષોની અસરને આગળ વધતી અટકાવવા માટે એક અથવા બીજા પ્રકારની 'કુદરતી દવા' અથવા 'તપની' જરૂર રહે છે.

તેમજ વ્યવસાય, પ્રવૃત્તિની ધાંધલમાં પડવાથી આત્મજ્ઞાન ભૂલી જવાથી વિભાવરમણતા થાય છે, અસત્ય બોલાઈ જવાય છે, અયોગ્ય કામ કરાઈ જવાય છે. માનસિક શાંતિ ગુમાવી બેસાય છે. પણ જો તે પછી એકાંતમાં બેસી સ્વાધ્યાય એટલે જ્ઞાનદાયક પુસ્તકોનું વાંચન મનન કરવામાં આવે, ધ્યાન, પશ્ચાતાપ અને ધર્મસેવા કાર્ય કરવામાં આવે તો ગુમાવેલી માનસિક શાંતિ પાછી આવે છે અને થયેલા દોષો ઓછાવત્તા દૂર થાય છે.

વળી પૂર્વજન્મના કર્મો પણ હોવાથી તેને ખપાવવા માટે પણ તપની જરૂર રહે છે. આ પ્રમાણે પૂર્વ તથા વર્તમાનના દોષોને નિવારવા માટે શારીરિક તેમજ માનસિક અતિક્રમણની અનિષ્ટ અસરોને નાબુદ કે ઓછી કરવા માટે તપની ખરેખર જરૂર છે.

નિર્જરા તપને આધીન છે. વિદ્યમાન કર્મ તપના પ્રભાવથી ક્રમે ક્રમે નાશ પામે છે. જ્યારે કર્મ સંપૂર્ણપણે ખપી જાય છે ત્યારે પરમાનંદરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. એટલે મોક્ષનું કારણ નિર્જરા છે અને તપથી નિર્જરા થાય છે.

અવિરતિ અસંયમી સમ્યગ્દષ્ટિ મનુષ્યનું તપ મહાન ઉપકાર કરવાવાળું બનતું નથી. કારણ કે અસંયત મનુષ્ય તપથી કર્મની નિર્જરા કરે છે પરંતુ અસંયમથી બીજા ઘણા નવા કર્મ ગ્રહણ કરે છે. તેથી અસંયમીને તપનું જોઈએ તેવું સારૂં ફળ મળતું નથી. અને તેનું તપ કર્મને નિર્મૂળ કરવાને સમર્થ બનતું નથી.

એટલે તપની સાથે સંવર ભળે તેથી નવા કર્મ આવતા બંધ થાય તો મોક્ષની પ્રાપ્તિ ઘણી જલદી થઈ શકે.

તપ શબ્દ तप् ધાતુ પરથી બનેલો છે. तप् એટલે તપાવવું. એટલે શરીરને તેમજ ઉપલક્ષથી કર્મોને તપાવે, બાળી નાખે તે તપ કહેવાય. તેથી કહ્યું છે કે :–

रसरूधिरमांस भेदोऽस्थिमज्जाशुक्राण्येन तप्यन्ते ।

कर्माणि चाशुभानीत्यतस्तपो नाम् नैरुक्तम् ॥

અર્થ – જેનાથી શરીરમાં રહેલ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદ, હાડકાં મજ્જા અને શુક્ર એ સાત ધાતુઓ તથા અશુભ કર્મો તપે, બળીને નાશ પામે તેને તપ કહે છે.

મનોનિગ્રહ કરવા અથવા ઈંદ્રિયો ઉપર વિજય મેળવવા માટે ઈચ્છાનો નિરોધ કરવામાં આવે તે ક્રિયાને તપ કહેવાય અને અશુભ કર્મો તપથી તપીને, બળીને ખરી જાય છે એટલે તપ એ આત્માને કર્મથી મુક્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

તપ એ કર્મરૂપી ઈંધનને ભસ્મ કરનારો પ્રચંડ અગ્નિ છે, શરીરની અંદરના તેમ જ મનની અંદરના કચરાને બાળી નાંખવાની શક્તિ ધરાવતો પ્રચંડ અગ્નિ છે, એટલે તપ એ કર્મની નિર્જરા માટે જ કરવો જોઈએ. બીજા કોઈ કારણ કે આશય માટે તપ કરવો ન જોઈએ. તપ નિર્જરાથી આત્મશુદ્ધિ કરવા માટે જ કરવાનો છે તેને બદલે બીજા કોઈ આશયથી કરવામાં આવે તો તપનું ફળ ઘણું ઓછું થઈ જાય છે.

શ્રી અનુયોગદ્વાર સૂત્રમાં કહ્યું છે કે –

"જસ્સ સાસણિયો અપ્પા, સંજમે નિયમે તવે ।
તસ્સ સામાઈલ' હોઈ, ઈઈ કેવલિભાસિયં ॥"

ભાવાર્થ :– જે સમભાવથી વર્તે છે તેનાં જ તપ-નિયમ સંયમ વગેરે સફળ છે. સમભાવ વિના તપ-નિયમાદિ સફળ થતા નથી. જો તપ કર્યું અને બીજાને કષ્ટ આપ્યું, સંયમ લીધો અને બીજાઓ ઉપર હકૂમત ચલાવી તો એ સમભાવરહિત તપ-સંયમ છે. તપ-સંયમની સાચી સફળતા ત્યારે જ મળે છે કે જ્યારે તપ-સંયમની સાથે સમભાવ હોય.

શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે –

निर्दोषं निर्निदानाख्यं तन्निर्जराप्रयोजनम् ।
चित्तोत्साहिन सद्बुद्धया तपनीर्थं तपः शुभम् ॥

અર્થ :– દોષ રહિત તેમ જ નિયાણા રહિત એટલે કોઈ પણ સાંસારિક ફળની ઈચ્છા વિના **ફકત કર્મની નિર્જરા કરવા માટે જ.** ચિત્તની ઉત્સાહપૂર્વક અને સારી ભાવનાથી કરેલું તપ શુભ ગણાય છે.

એટલે તપ સાંસારિક લાભ મેળવવા માટે કે કોઈને નુકસાન કરવા કે વેર વાળવા માટે કરવો ન જોઈએ.

કેટલાક લોકો બીજાને કષ્ટ આપવા માટે કે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા માટે પણ તપ કરે છે પણ આવા તપની ગણના આ તપમાં થઈ શકે નહિ. કારણ કે અહીં તપનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, તે તપ કર્મોને નષ્ટ કરવા માટે જ કરવા માટે જ કરવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં સાચું તપ તો તે જ છે જે તપ બીજાઓને કષ્ટ આપવા માટે કરવામાં આવ્યું ન હોય પણ કર્મોની નિર્જરા કરવા

માટે જ કરવામાં આવ્યું હોય.

મનુષ્યનું આયુષ્ય પણ ટૂંકું છે, જ્ઞાન ઘણું ઓછું છે, વૃદ્ધાવસ્થાનું દુ:ખ સહન કરવાનું છે. મૃત્યુના વખતની કાંઈ ખબર નથી. એવો આ મનુષ્ય ભવ અનેક દુ:ખોથી ભરેલો છે તેમાં પણ આ પાંચમા આરાનો મનુષ્યભવ તો દુ:ખોના સમૂહરૂપ જ છે.

પરંતુ એ દુ:ખોનો અંત લાવના અને મોક્ષનું પરમ સુખ અપાવનાર તપ પણ આ મનુષ્યભવમાં જ થઈ શકે છે. તેથી આ મનુષ્યભવ દુર્લભ ગણાય છે. એવો દુર્લભ મનુષ્યભવ, મનુષ્ય દેહ ભાગ્યયોગે મળેલ છે તો તેનો સત્વર સદ્‌પયોગ કરી લેવો એ સુજ્ઞ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

મૃત્યુ ક્યારે આવશે એ કોઈ જાણતું નથી. માટે એક ક્ષણ માત્રનો પણ પ્રમાદ નહિ કરતા આ મનુષ્યભવમાં બની શકે તેટલું નિર્મળ તપ કરી લેવું. નિર્મળ તપ એટલે કોઈ પણ જાતની સાંસારિક કે પૌદ્‌ગલિક સુખની આકાંક્ષા વગરનું ફક્ત કર્મની નિર્જરા માટેનું જ તપ કરવું અને મોક્ષમાર્ગમાં બને તેટલું આગળ વધવું એ દરેક મુમુક્ષુ મનુષ્યનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે.

સર્વ દુ:ખનું કારણ દુર્જેય વિષય કષાય છે. એ કષાયો ઉદ્ધત ચોરો જેવા છે અને મુમુક્ષુની રત્નત્રયરૂપી લક્ષ્મી ક્ષણવારમાં લૂંટી લીએ છે. પણ તપ રૂપી યોદ્ધા પાસે તે કષાયરૂપી ચોરોનું કાંઈ જ ચાલ્યું નથી. માટે દરેક મુમુક્ષુએ તરરૂપી રક્ષક હંમેશ પોતાની સાથે રાખવો જોઈએ, એટલે કે નિયમસાર તપનું આરાધન કરતા રહેવું જોઈએ.

મનની વૃત્તિઓનો નિગ્રહ કરવા માટે જ દેહ અને ઈંદ્રિયોનું દમન કરવામાં આવે છે. પરંતુ વૃત્તિઓને બહેકતી રહેવા દઈને તપ કરવામાં આવે છે તે તપની સાચી સિદ્ધિ મળી શકે નહિ. એટલે જ્ઞાનપૂર્વક વૃત્તિને રોકીને તપ કરવો જોઈએ.

દાન અને શીલ પછી તપને મૂકવામાં આવ્યું છે તેનું કારણ એ છે કે દાન અને શીળના શુદ્ધ આચરણથી મન ઉચ્ચ દશાને પામ્યું છે તેઓ તપ કરવાને ખરેખરા યોગ્ય લાયક ગણાય. તેને માટે કહ્યું છે કે —

शान्तो दान्तो निरारंभ उपशान्तो जितेन्द्रियः ।

एतदाराधको ज्ञेयो विपरीतो विराधकः ॥

અર્થ — ક્ષમાવાન, ઈંદ્રિયોને દમનાર, પાપકર્મને નાશ કરનાર, સમતાવાળો, જિતેંદ્રિય ખરેખરો આરાધક છે અને તે તપના ખરા ફળને પામે છે. તેથી વિપરીત વર્તનારો વિરાધક છે.

વળી કહ્યું છે કે —

सो अ तवो कायणो जेण मणो मंगुलं न चिंतेइ ।

जेण न इंद्रियहाणी, जेण जोगा न हायंति ॥

અર્થ — જે તપ કરવાથી મનમાં અશુભ વિચારો આવે નહિં અથવા મનમાં સમાધિ રહે અને ઇંદ્રિયોની હાનિ થાય નહિ, અથવા ઇંદ્રિયો પોતાનું કાર્ય કરી શકે તેમ જ યોગોની હાનિ થાય નહિ એવી રીતે તપ કરવો.

તપનું પૂરેપૂરૂં ઉત્તમ ફળ મેળવવા માટે વિધિપૂર્વક તપ કરવું જોઈએ. તે માટે કહ્યું છે કે—

यस्तपो विधिराम्नातो जिनैर्गीतार्थ साधुभिः ।

तं तथा कुर्वतां सन्तु मनोवांच्छित सिद्धयः ॥

અર્થ — જિનેશ્વર ભગવંતોએ તથા ગીતાર્થ સાધુપુરુષોએ તપનો જે વિધિ કહ્યો છે તે વિધિપૂર્વક તપ કરનારને તપ-ઇચ્છિત આત્મસિદ્ધિ આપે. માટે વિધિપૂર્વક તપ કરવું જોઈએ.

એ પ્રમાણે શુદ્ધ મનથી ઉત્સાહપૂર્વક કરેલો તપનો મહિમા પણ મહાન છે. તપનો પ્રભાવ બતાવતા કહ્યું છે કે —

यद् दूरं दूराराध्यं यच्च दूरे व्यवस्थितम् ।

तत्सर्वं तपसा साध्यं तपां हि दुरातक्रमम् ॥

અર્થ — જે (ઇચ્છેલ વસ્તુ) દૂર હોય, જે (કાર્ય સાધવાનું) ઘણું મુશ્કેલ હોય, જે દૂર રહેલ હોય તે સર્વ (કાર્યો) તપ વડે સાધી શકાય છે. કારણ કે તપનો પ્રભાવ દુરતિક્રમ છે. (સાંસારિક કાર્યની સિદ્ધિ માટે આ કહેવામાં નથી આવ્યું તે ધ્યાનમાં રાખવું.)

તપની મહત્તા બતાવતા કહ્યું છે કે —

अथिरं पि थिरं वंकंपि उज्जुअं ।

दुल्लहंपि तह सुलहं ।

दुसज्झंपि सुसज्झं तवेण संपज्जए कज्जं ॥

અર્થ — તપના પ્રભાવથી અસ્થિર સ્થિર થાય છે, વક્ર સરળ થાય છે, દુર્લભ સુલભ થઈ જાય છે અને દુઃસાધ્ય સુસાધ્ય થઈ જાય છે.

વિશેષાર્થ — ***अस्थिरं पि थिरं,*** આત્મા સ્થિર પદાર્થ છે પરંતુ કર્મબંધનથી અસ્થિર બનેલ છે. તપથી કર્મનાશ થવાથી આત્મા સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે.

वंकं पि उज्जुअं અનાદિકાળથી આત્મા અનેક પ્રકારની સંજ્ઞાઓને વશ થઈને વર્તે છે. તે આત્માનું વક્રગમન છે. સર્વ સંજ્ઞામાં આહારસંજ્ઞાનું પ્રાબલ્ય અધિક છે. આહારથી શરીર બને છે. શરીરથી કર્મબંધ અને કર્મબંધથી સંસારભ્રમણ એ આત્માનું વક્રગમન છે. તપ આત્માને આહાર સંજ્ઞાથી અલગ કરે છે તેથી આત્માનું સરળ ગમન પણ થાય છે.

दुल्लहं पि तह सुलहं ભવ ચક્રમાં મનુષ્ય, ભવ, ઉત્તમ કુળ, દીર્ઘાયુષ્ય, પંચેન્દ્રિયપટુતા, સદ્‌ગુરૂયોગ, શાસ્ત્રશ્રવણ, શ્રદ્ધા અને આચરણ એ સર્વ એક એકથી દુર્લભ ગણાય છે. તે સર્વ તપથી સુલભ બની જાય છે.

दुसज्झं पि सुत्तसज्झं છ ખંડના અધિપતિ થવું સહેલું છે પરંતુ ઇંદ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો અતિ કઠિન છે. ઇંદ્રિયોમાં રસના સૌથી બળવાન છે. રસના ઉપર મેળવેલા કાબુ ઉપરથી મનુષ્યનું સંસાર નિર્વેદનું સાચું માપ નીકળે છે. જે જીભને જીતે તે જગતને જીતે છે. તપથી રસના જીતાય છે. રસ ત્યાગના અભ્યાસથી રસ ઉપરની આસક્તિ નાશ પામે છે અને તેથી આત્માના તીવ્ર કર્મબંધના પરિણામ ઢીલા પડી જાય છે.

આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે મન, વચન અને કાયાની શુદ્ધિ માટે જ તપ કરવાનું છે. અને મન, વચન અને કાયાની શુદ્ધિ માટે કરવામાં આવેલું તપ જ સાચું છે.

કેટલાક તપસ્વીઓ સહેજ પ્રતિકુળ વાતમાં ક્રોધ કરે છે, ક્રોધી બની જાય છે તેને સાચા તપસ્વી કહી શકાય નહિ. તપમાં ક્રોધને સ્થાન જ નથી. કષાયોને દબાવ્યા વિનાનો તપ તે વાસ્તવિક રીતે તપ જ નથી.

તપ આત્મકલ્યાણ માટે જ કરવાનો છે અને તપ તથા સંયમને જીવનમાં અપનાવવાથી જ આત્માનું કલ્યાણ થઈ શકે છે.

તપસ્વી કોઈ ભયભીત વ્યક્તિને નિર્ભય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જો કોઈ તપસ્વીને ગાળો ભાંડે કે માર મારે તો પણ તપસ્વી તે ગાળો ભાંડનાર કે માર મારનારને કટુવચનો કહી ભયભીત કરતા નથી. પણ તેને અભયદાન આપી નિર્ભય બનાવે છે. તપસ્વીઓ તો બીજાઓ દ્વારા આપવામાં આવેલાં કષ્ટોને પણ પ્રસન્નાપૂર્વક સહી લે છે, શક્તિ હોવા છતાં પણ બીજાઓને ભયભીત કરતા નથી. તપસ્વીઓની તો આ જ મોટી વિશેષતા છે.

ગજસુકુમાર મુનિમાં શક્તિ હતી છતાં તેમનાં મસ્તક ઉપર ધગધગતા અંગારા મૂકનારા સોમિલને વાણીથી ભયભીત કર્યો ન હતો. ઊલટો તેને પરમ સહાયક માની અભયદાન આપ્યું હતું; એટલું જ નહિ પણ ગજસુકુમાર મુનિના ગુરુ ભગવાન નેમિનાથે શ્રીકૃષ્ણને પણ એ જ કહ્યું હતું કે હે કૃષ્ણ ! તે પુરુષ ઉપર ક્રોધ ન કરો કારણ કે તે પુરુષે ગજસુકુમાર મુનિને સહાયતા આપી છે. જો કે સોમલ બ્રાહ્મણે તેમનાં શિષ્ય ઉપર ધગધગતા અંગારા મૂક્યા હતા, છતાં ભગવાને તે સોમલ ઉપર ક્રોધ ન કર્યો, તેમ શ્રીકૃષ્ણના ક્રોધને પણ અટકાવ્યો.

આ પ્રમાણે તપસ્વીઓ કોઈને ભયભીત કરતા નથી અને જે લોકો ભયભીત હોય છે તેમને પોતાની અમૃતવાણી દ્વારા અભયદાન આપી નિર્ભય બનાવે છે.

તપસ્વીની વાણીમાં શુદ્ધિ અને પવિત્રતા હોવી જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ તેમનાં મનમાં પણ

શુદ્ધિ અને પવિત્રતા હોવી જોઈએ. એમ થવું ન જોઈએ કે, પ્રકટમાં વાણી દ્વારા બીજું કાંઈ કહે અને મનમાં દુર્ભાવના રાખે. જો આ પ્રમાણે મન અને વાણીમાં એકતા રાખવામાં ન આવે તો તપસ્વીનું તપ સાચું નથી. સાચું તપ તો તે જ છે, કે તપ દ્વારા મન શરદઋતુના ચન્દ્રમાં સમાન નિર્મલ થઈ જાય.

મનમાં જો રજોગુણ કે તમોગુણ હોય તો મન નિર્મલ રહી શકતું નથી. જ્યારે મન રજોગુણ કે તમોગુણમાંથી નીકળી જાય અથવા ત્રિગુણાતીત થઈ જાય ત્યારે સમજવું કે, તે સાચો તપસ્વી છે અને તેનું મન નિર્મળ છે. જ્યારે તપસ્વીનું મન ત્રિગુણાતીત થવાથી નિર્મળ થઈ જાય ત્યારે જ તપસ્વીઓનું તપ ફળે છે અર્થાત્ તે તપનું વ્યવદાન ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે પ્રમાણે ચન્દ્રમા શીતલતા આપે છે અને શીતલતા આપવામાં રાજા કે રંકનો ભેદ રાખતો નથી પણ બધાને સમાન માની પોતાનો સૌમ્ય પ્રકાશ બધાને આપે છે. તે જ પ્રમાણે જે મહાત્મા મનમાં કોઈના પ્રત્યે પણ ભેદ રાખતા નથી પણ બધાને શાન્તિ આપે છે, તે જ કર્મોને નષ્ટ કરી કર્મમુક્ત થાય છે. આ વિષે ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે –

તપસ્વી મહાત્માઓ કાં તો સ્વાધ્યાયમાં કે કાં તો પરમાત્માના ધ્યાનમાં મશગૂલ રહે છે અથવા મૌન રહે છે. તેઓ વિશેષ બોલતા નથી અને જો બોલે છે તો તપને માટે જ બોલે છે, અર્થાત્ બીજાને નિર્ભય બનાવવા માટે જ બોલે છે. જેમકે ગર્દભાલિ મુનિ ધ્યાન - મૌનમાં હતા, પણ સંયતિ રાજાને ભયભીત જોઈ તેને નિર્ભય બનાવવા માટે તેઓ બોલ્યા હતા.

આ પ્રમાણે તપસ્વીઓ મનની ગતિને આત્માનો નિગ્રહ કરવામાં જ વાળે છે. બીજાં કામોમાં મનનો ઉપયોગ કરતા નથી. તપસ્વીઓના ભાવ ઉજ્જવલ હોય છે તેમનાં ભાવો મલિન હોતા નથી. મતલબ કે, જે તપ દ્વારા માનસિક વિશુદ્ધિ થાય તે જ સાચું તપ છે. કર્મની નિર્જરા કરવા માટે અર્થાત્ વ્યવદાન ફળને પ્રાપ્ત કરવા માટે તપને જીવનમાં સ્થાન આપો તો તેમ કરવામાં કલ્યાણ જ રહેલું છે.

જીવની ચાર ગતિ છે - (૧) નરક, (૨) તિર્યંચ, (૩) દેવ અને (૪) મનુષ્ય. તેમાં નારકીઓ તીવ્ર દુઃખે નિરંતર તપ્તાયમાન રહે છે. તિર્યંચો વિવેકરહિત છે અને દેવો વિષયાસક્ત છે. એટલે એ ત્રણેય ગતિમાં ધર્મારાધન અસંભવિત છે. ફક્ત મનુષ્ય ભવમાં જ ધર્મ પ્રાપ્તિ, ધર્મારાધન સંભવિત છે.

મનુષ્ય પર્યાય(ભવ) અતિ દુર્લભ છે. મનુષ્યનું શરીર અપવિત્ર પદાર્થોથી ભરેલું છે. માનવજીવન સુખ રહિત છે. મરણ સમય અનિશ્ચિત છે અને આયુષ્ય અલ્પ છે. તેથી અત્યારે જ્યારે બહુ પુણ્યના ઉદયથી માનવદેહ મળ્યો છે ત્યારે તેનો વગર વિલંબે, વગર પ્રમાદે સદ્ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ.

આ જીવનમાં કેવળ શારીરિક અને માનસિક દુઃખોની મુખ્યતા વર્તે છે. અરે, દુઃખની પરંપરા જ ચાલી રહી છે. આ સર્વ દુઃખોમાંથી છુટવાને માટે તપ એ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

કેટલાકો તપથી શરીરની સુંદરતા નષ્ટ થવાનો ભય સેવે છે. અને તેથી તપથી વિમુખ રહે છે. ત્યારે ખાસ વિચારવું કે આ શરીર તો મળ, મૂત્ર, પુરુષ આદિ નિંદ્ય અને અત્યંત ગ્લાની ઉપજાવનારી વસ્તુઓથી ભરેલું છે અને મહા અપવિત્ર છે. તેમાં વળી કઈ સુંદરતા બગડી જવાની હતી !

સુંદરતા અને સ્વચ્છતા તો આત્માની છે. શરીરની નથી. વળી દેવોની માફક કદાપિ મરણનો સમય નિશ્ચિત હોત તો "થોડો વખત નિશ્ચિત રહી પછી તપ કરીશું" એવી ભાવનાને સ્થાન આપી શકાત પરંતુ આજે આયુષ્ય ઘણું ટૂંકું છે અને અંતકાળ નિશ્ચિત નથી. તેથી પ્રમાદનો સર્વથા ત્યાગ કરી નિરંતર તપમાં ઉદ્યમી રહેવું એ જ યોગ્ય છે.

तपसा निर्जरा च (તત્ત્વાર્થસૂત્ર) તપ સંવર નિર્જરાનો સુંદર ઉપાય છે. આત્માના વાસ્તવિક સુખનું સાચું સાધન છે. કારણ વ્યાકુળતા એ જ દુઃખ છે અને ઐહિક વિનાશી પદાર્થોની વાંચ્છા એ જ વ્યાકુળતા છે. એ અનાદિ વ્યાકુળતા શમાવવા તથા અનંત સુખ સ્થાનરૂપ શુદ્ધોપયોગની પ્રાપ્તિ થવા શુભાશુભ ઈચ્છાઓનો સમ્યગ્ જ્ઞાનથી નિરોધ કરવો તે સમ્યક્ તપ છે માટે જ કહ્યું છે કે, **इच्छा निरोधस्तपः** દ્રવ્ય અને ભાવરૂપ અનાદિ કર્મ સંસ્કારોની નિર્જરા તપથી જ થાય છે.

જે સુખ ચક્રવર્તીપણામાં પ્રાપ્ત થતું નથી તે સુખનો, સમ્યક્ પ્રકારે તપ આચરવાથી સહેજે આત્મામાં અનુભવ થાય છે. માટે બુદ્ધિમાન પુરુષે સુખને અર્થે તપ કરવું નહિ.

સોનું મૂળ સ્વભાવે શુદ્ધ છે પણ તેને માટીનો મેલ લાગેલો છે. તે માટીનો મેલ દૂર કરવા માટે સોનાને ભઠ્ઠીમાં નાખવું પડે છે. મેલ બળી રહ્યા પછી સોનું શુદ્ધ થાય છે.

તેવી જ રીતે આત્માને કર્મરૂપી મેલ લાગેલો છે તે અનાદિ કાળના મેલને કાઢવા માટે તપરૂપી ભઠ્ઠી ચાલુ કરવાથી ઘણા કાળના ચીકણા કર્મ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે અને શુદ્ધ સ્વરૂપી આત્મા અનુક્રમે મોક્ષગામી બની અનંતસુખનો ભોક્તા બને છે.

પરંતુ તપની સામે ઘણા લોકોની એવી ફરિયાદ છે કે, ભાઈ આ તો પંચમકાળ છે. આજે આપણા શરીર એવા નબળા થઈ ગયા છે કે આપણાથી એકટાણું પણ થઈ શકે નહિ તો ઉપવાસની તો ક્યાં વાત કરવી.

અત્યારે શારીરિક શક્તિ ઘટી ગઈ છે તે વાત ખરી પણ તેની સાથે એ પણ ભૂલવું જોઈએ નહિ કે અત્યારે એકટાણું પણ થઈ ન શકે એવાં નબળાં શરીર તો ભાગ્યે જ કોઈનાં હશે. એ તો અપવાદ ગણાય.

પણ તપ નહિ થઈ શકવાની ફરિયાદનું મુખ્ય કારણ મનની નબળાઈ છે. અત્યારે ખાવાપીવા અને રહેણીકરણીના સંસ્કાર જ એવા પડી ગયા છે કે એકટાણું કે ઉપવાસ કરવાની વાત સાંભળતાં જ ત્રાસ છૂટે છે !

છતાં ઘણી વખત માણસને કામધંધાના અંગે અરધો કે આખો દિવસ ભૂખ્યા રહેવું પડે છે ત્યારે તે ભૂખ સહન થઈ શકે છે. અરે, ત્યારે તો ભૂખ સહેલાઈથી અને ખુશીથી સહન કરવામાં આવે છે. પણ તપસ્યા માટે ભૂખ સહન કરવી આકરી લાગે છે ! એટલે એમાં ફક્ત મનની નબળાઈ સિવાય કાંઈ નથી.

વળી આ પંચમકાળમાં તો નાના તપનું પણ મોટું ફળ મળે છે. એટલે પંચમકાળને દોષ દેનારાએ તો ખરી રીતે પંચમકાળનું માહાત્મ્ય ગાવું જોઈએ કે ચોથા આરામાં જેની કાંઈ કિંમત ન ગણાય એવા નાના તપનું પણ પંચમકાળ મોટું ફળ અપાવે છે.

શ્રી પદ્મનંદી આચાર્યે તપથી કંટાળનારા માટે કહ્યું છે કે જેમ સમુદ્ર પાસે પાણીના એક બિંદુની કાંઈ ગણતરી નથી તેમ મિથ્યાત્વમાં કરવામાં આવતી કરણીને લીધે પરભવમાં જે અનંત દુઃખ સહન કરવું પડશે તેના પ્રમાણમાં અહિંના તપનું અલ્પ દુઃખ કાંઈ હિસાબમાં નથી, માટે સમ્યગ્ તપનું પાલન કરતાં બહારથી કાંઈ પણ પ્રતિકૂળતા આવે તેથી ખેદ પામવો નહિ. સમ્યગ્ તપ જરાય દુઃખનું કારણ નથી પણ મોક્ષના સુખનું કારણ છે.

જૈન, બૌદ્ધ અને વૈદિક પરમ્પરામાં તપના સ્વરૂપનો ક્રમિક ઐતિહાસિક વિકાસ ઉપલબ્ધ થાય છે. પં. સુખલાલજી તપના સ્વરૂપના ઐતિહાસિક વિકાસના સંબંધમાં લખે છે કે “તપના સ્વરૂપનો સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મની તરફ ક્રમશઃ વિકસિત થતો ગયો છે. તપોમાર્ગનો વિકાસ થતો ગયો અને તેના સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મમાર્ગને અનેક સાધકોએ અપનાવ્યો છે. તપોમાર્ગને પોતાના વિકાસમાં ચાર પ્રકારે વહેંચવામાં આવે છે. ૧. અવધૂત સાધના ૨. તાપસ સાધના ૩. તપસ્વી સાધના ૪. યોગ સાધના. જેનામાં ક્રમશઃ તપના સૂક્ષ્મ પ્રકારોનો ઉપયોગ થતો ગયા તેમ તે તપનું સ્વરૂપ બાહ્ય થી આભ્યાન્તર બનતું ગયુ. તપસાધના દેહદમનથી ચિત્તવૃત્તિના સંધન તરફ વધતી ગઈ. । 1 ।

જૈન સાધના તપસ્વી તથા યોગસાધનાના રૂપમાં પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જ્યારે બૌદ્ધ તથા ગીતા આચારદર્શન યોગ સાધનાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે છતાં પણ તે બધા પોતાના વિકાસના મૂળ કેન્દ્રથી અલગ નથી. જૈન આગમ આચારાંગસૂત્રનું ધૂત આખ્યાન, બૌદ્ધ ગ્રન્થ વિસુદ્ધિમગ્ગનું ધૂંતગનિહેસ અને હિન્દૂ સાધનાની અવધૂત ગીતા આ આચારદર્શનોમાં કોઈ એક જ મૂળ કેન્દ્ર તરફ ઈશારો કરે છે. જૈનસાધનાનો તપસ્વીમાર્ગ તાપસ માર્ગનું જ એક અહિંસક સંસ્કરણ છે. । 2 । બૌદ્ધ અને જૈન વિચારણામાં જે વિચાર ભેદ છે તેની પાછળ એક ઐતિહાસિક કારણ છે. જો મજ્ઝિમનિકાયના બુદ્ધના તે કથનનું ઐતિહાસિક મૂલ્યને સમજવામાં આવે તો જરૂર પ્રતિતી થશે કે બુદ્ધે પોતાના પ્રારંભિક

1. સમરદર્શી હરિભદ્ર, પૃ.૬૭
2. વહી, પૃ. ૬૭

સાધનામય જીવનમાં મોટા કઠોર તપ કર્યા છે. પં.સુખલાલજી લખે છે કે તે નિર્દેષને જોતાં એવું કહી શકાય કે અવધૂત માર્ગ તપનું અત્યન્ત સ્થૂલ(રૂપ) બુદ્ધે પણ ઉગ્રતપ કરેલ છે. મહાવીર અને ગોશાલક તપસ્વી તો હતા જ પરંતુ તેમની તપશ્ચર્યામાં ન તો અવધૂત તરફ કે ન તો તાપસોની તપશ્ચર્યાનો અંશ હતો. એમણે બુદ્ધ જેવા તપનું આચરણ નથી કર્યું. બુદ્ધ તપની ઉત્કૃષ્ટ કોટી પર પહોંચ્યા હતા પરન્તુ તેનું પરિણામ સંતોષપ્રદ ન હતુ ત્યારે તે ધ્યાનમાર્ગ તરફ અભિમુખ બની ગયા અને તપને નિરર્થક માનવા લાગ્યા અને બીજાને પણ મનાવવા લાગ્યા. । 3 ।

ગીતામાં પણ તપના યોગાત્મક સ્વરૂપ પર જ વધારે બળ આપવામાં આવ્યું છે. ગીતામાં તપનો મહિમા તો ઘણો જ બતાવ્યો છે. । 4 । પરંતુ ગીતાકારનો નિર્દેશ દેહદંડ પર નથી નહિતો એમણે આ તપને નિમ્નસ્તરનો ન માન્યો હોત. । 5 । બૌદ્ધ પરંપરા તથા ગીતામાં તપના યોગ પક્ષ પર વધારે બળ આપે છે. જૈનદર્શનનો વિરોધ તપના તે રુપથી રહ્યો છે જે અહિંસક દ્રષ્ટિકોણથી વિપરિત જાય છે. બુદ્ધે પણ યોગ અને ધ્યાન માર્ગને વિકસિત કર્યું છે તેમ તપમાર્ગનો પણ સ્પષ્ટ વિરોધ નથી કર્યો. તેમના સાધુઓ ધુતંગ વ્રતના રુપમાં આ તપસ્યામાર્ગનું આચરણ કરતા હતા.

જૈન દર્શન એમ માને છે કે જીવ કાયિક, વાચિક તથા માનસિક ક્રિયાઓના માધ્યમથી કર્મ વર્ગણાઓના પુદ્ગલો (Karmin Matter)ને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરે છે અને આ આકર્ષિત કર્મવર્ગણના પુદ્ગલો રાગ-દ્વેષ અથવા કષાય વૃત્તિના કારણે આત્મતત્ત્વથી એકીભૂત થઈ તેની શુદ્ધિ સત્તા, શક્તિ તથા જ્ઞાનજ્યોતને આવરિત કરી દે છે. આ જડ તત્ત્વ તથા ચેતન તત્ત્વનો સંયોગ જ વિકૃતિ છે.

શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિને માટે આત્માની સ્વશક્તિને આવરણ કરવાવાળા પુદ્ગલોને અલગ કરવા જરૂરી છે. છૂટા પાડવાની આ પ્રક્રિયાને નિર્જરા કહે છે. જે બે રૂપોમાં સંપન્ન થાય છે. જ્યારે કર્મ પુદ્ગલો પોતાની નિશ્ચિત અવધિ પછી પોતાના ફળ આપીને અલગ થઈ જાય છે તે સવિપાક નિર્જરા છે પરંતુ આ નૈતિક સાધનાનો માર્ગ નથી. નૈતિક સાધના તો અપ્રયાસ છે. પ્રયાસપૂર્વક કર્મપુદ્ગલોને આત્માથી અલગ કરવાની ક્રિયાને અવિપાક નિર્જરા કહે છે અને તપથી જ તે શક્ય બની શકે તેમ છે.

આ પ્રકારે તપનું પ્રયોજન એ છે કે પ્રયત્નપૂર્વક કર્મ પુદ્ગલોને આત્માથી અલગ કરી આત્માની ઉપલબ્ધિ કરવી. આ જ આત્માનું વિશુદ્ધિકરણ છે. આ જ તપ સાધનાનું લક્ષ્ય છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં

---

3. સમરદર્શી હરિભદ્ર, પૃ.૬૭ - ૬૮

4. ગીતા ૧૮/૫

5. વહી ૧૭/૬,૧૯

ભગવાન મહાવીર તપના વિષયમાં કહે છે કે તપ આત્માના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા છે. । 1 । બદ્ધકર્મોને ક્ષય કરવાની પદ્ધતિ છે. । 2 । તપ દ્વારા જ મહર્ષિગણ પૂર્વ પાપકર્મોને નષ્ટ કરે છે. । 3 । તપનો માર્ગ રાગદ્વેષજન્ય પાપકર્મોના બંધનને ક્ષય કરવાનો માર્ગ છે જે મારા દ્વારા સાંભળો. । 4 ।

આવી રીતે જૈન સાધનામાં તપનો ઉદ્દેશ અથવા પ્રયોજન આત્મશુદ્ધિ છે. પૂર્વે બાંધેલા કર્મ પુદ્ગલોને આત્મતત્વથી પૃથક કરી અને શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિ જ સિદ્ધ થાય છે.

તપ શબ્દનો અનેક અર્થોમાં ભારતીય આચાર દર્શનમાં આવિર્ભાવ થયો છે અને જ્યાં સુધી તેની સીમાઓ નિર્ધારીત કરી લેશુ નહિ ત્યાં સુધી તેનું મુલ્ય નક્કી કરવું કઠીન છે. 'તપ' શબ્દ એક અર્થમાં ત્યાગ ભાવનાને વ્યક્ત કરે છે. તપ ભલે ને વ્યક્તિગત સ્વાર્થનો હોય કે વ્યક્તિગત સુખોપલબ્ધિઓનો હોય છતાં તપ કહેવામાં આવે છે. અહિં તપ, સંયમ, ઈન્દ્રિય નિગ્રહ અને દેહદંડ બનીને રહી જાય છે. તપ માત્ર ત્યાગી દેવું એ નહિ પરંતુ પ્રાપ્તિ કરવી પણ તપ છે. તપને માત્ર વિસર્જનાત્મક મૂલ્ય માનવું તે ભ્રમ છે. ભારતીય દર્શનમાં વિસર્જનાત્મકની સાથે સર્જનાત્મક મૂલ્યની પણ વાત કરી છે. વૈદિક પરંપરામાં તપને લોકકલ્યાણનું વિધાન બતાવ્યું છે. ગીતાજીમાં લોકસંગ્રહની અને જૈન પરંપરામાં "બહુજન હિતાય બહુજન સુખાય"નો બોધ આપે છે ત્યારે તે પણ તપના વિધાયક મુલ્યનું જ વિધાન કરે છે.

સર્જનાત્મક પક્ષમાં આત્મોપલબ્ધિ જ છે પરંતુ અહીં સ્વઆત્મન એટલો વ્યાપક થાય છે કે તેમાં સ્વ અથવા પરનો ભેદ જ નથી. એટલા માટે એક તપસ્વીનું આત્મ કલ્યાણ અને લોકકલ્યાણ પરસ્પર વિરોધ ન રહેતા એકરૂપ બને છે. એક તપસ્વીના આત્મકલ્યાણમાં લોકકલ્યાણનો સમાવેશ થઈ જાય છે અને તેનું લોકકલ્યાણ આત્મકલ્યાણ જ છે.

તપ ભલેને તે ઈન્દ્રિય સંયમનો હોય, ચિત્ત નિરોધનો હોય, લોકકલ્યાણનો હોય કે બહુજન હિતનો હોય તેના મહત્ત્વનો કોઈ ઈન્કાર શકતો નથી તેના વ્યક્તિગત જીવન માટે તેમજ સમાજ માટે મહત્ત્વ છે. ડૉ. ગફ આદિ કેટલાક પશ્ચિમના વિચારકો તથા કેટલીક મર્યાદામાં સ્વયં બુદ્ધે પણ તપસ્યાને આત્મ નિયંત્રણ (Self Torture) અથવા સ્વીપીડનના રૂપમાં જોઈ અને એના આધાર પર આલોચના પણ કરી છે. જેની સાથે જૈન વિચારણા તથા હિન્દુ વિચારણા પણ સહમત થશે.

ભારતીય આચાર પરંપરામાં એમાં પણ વિશેષ કરીને જૈન પરંપરા તપ સાથે શારીરિક કષ્ટ સહન કરવાનો અથવા આત્મ નિયંત્રણ કરવાનો જે અધ્યાય જોડાયેલો છે તેની પાછળ પણ કેટલાક તર્કનું બળ તો છે જ દેહદંડ પાછળ નીચે આપેલા તર્ક આપી શકાય તેમ છે.

---

1. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૦/૧
2. વહી ૨૯/૨૭
3. વહી ૨૮/૩૬, ૩૦/૬
4. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨૮/૩૫

૧. સામાન્ય નિયમ એ છે કે સુખની ઉપલબ્ધિના નિમિત્ત કોઈને કોઈ દુઃખ તો ઉઠાવવું પડશે તો પછી આત્મસુખોપલબ્ધિ માટે કષ્ટ ઉઠાવવું ન પડે તે કેવી રીતે સંભવી શકશે ?

૨. તપ દ્વારા પોતાને સ્વેચ્છાપૂર્વક કષ્ટમય સ્થિતિમાં નાખીને પોતાના વૈચારિક સમત્વભાવનું પરિક્ષણ કરવાનું છે તથા અભ્યાસ કરવાનો છે. "सुख-दुःखे समं कृत्वा" કહેવું સહેલું છે. પરંતુ નક્કર અભ્યાસ વગર આ આધ્યાત્મિક જીવનનું અંગ નથી બની શકતું.

૩. આ બોલવું સહેલું છે કે હું "ચૈતન્ય છું. શરીર જડ છે." પરંતુ શરીર અને આત્માની વચ્ચે જડ અને ચેતનની વચ્ચે પુરુષ અને પ્રકૃતિની વચ્ચે સત્ બ્રહ્મ અને મિથ્યા જગતની વચ્ચે જે અનુભવાત્મક ભેદવિજ્ઞાનરૂપ સમ્યગ્જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે તેની સાચી કસોટી તો આ આત્મનિયંત્રણ છે દેડદંડ અથવા કાયકલેશ તે અગ્નિ પરીક્ષા છે. જેમાં વ્યક્તિ પોતાના ભેદજ્ઞાનની નિષ્ઠાનું સાચુ પરીક્ષણ કરી શકે છે.

ઉપરના આધાર પર આપણે જેમને દેહદંડ અથવા આત્મ નિયંત્રણ રૂપ તપસ્યાનું સમર્થન કર્યું છે તે જ્ઞાન સમન્વિત તપ છે. જે તપમાં સમત્વની સાધના નથી ભેદવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન નથી એવો દેહદંડ તપ જૈનોને સ્વીકાર્ય નથી. ભગવાન પાર્શ્વનાથ અને તામસ કમઠની વચ્ચે તપનું આ જ સ્વરૂપ તો વિવાદનો વિષય હતો અને જેમાં પાર્શ્વનાર્થે અજ્ઞાનજનિત દેહદંડની નિંદા કરી હતી. સ્વાધ્યાય એ તપનું જ્ઞાનાત્મક સ્વરૂપ છે. ભારતીય ઋષિઓએ સ્વાધ્યાયને તપના રૂપમાં સ્વીકારીને તપને જ્ઞાન સમન્વિત સ્વરૂપ પર જ જોર આપ્યું છે. ગીતાકાર જ્ઞાન અને તપને સાથે સાથે જુએ છે. ।।। (ગીતા - ૧૬/ ૧, ૧૭, ૧૫, ૪/૧૦, ૪+૨૮)ભગવાન મહાવીરે અને બુદ્ધે અજ્ઞાનરૂપ તપની નિંદા સમાન રૂપથી કરી છે. ભગવાન મહાવીર કહે છે કે

मासे मासे तु जो बालो कुसग्गेणं तु भुंजए ।

नसो सुयक्खायधम्मस्स कलं अग्धइ सोलसिं ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૯/૪૪)

અજ્ઞાનીજન માસ-માસખમણની તપસ્યા કરે છે અને પારણામાં માત્ર તણખલાના અગ્રભાગ પર રહે તેટલું અન્ન ગ્રહણ કરે છે છતાં તે જ્ઞાનીઓની સોળમી કળાના બરાબર પણ ધર્મનું આચરણ નથી કરી શકતા.

આજ વાત બુદ્ધે પણ કહી છે

मासे मासे कुसग्गेन बालो भुंजेय भोजनं ।

न से संखतधम्मानं कलं अग्धति सोलसिं ॥ (ધમ્મપદ - ७०)

આવી રીતે જૈન, બૌદ્ધ અને ગીતાજીના આચાર દર્શનમાં અજ્ઞાનયુક્ત તપને હેય સમજવામાં આવ્યો છે.

દેહદંડને જો ઢીલાશના અર્થમાં સ્વીકારીશું તો તેની વ્યાવહારિક ઉપોદેયતા પણ સિદ્ધ થઈ જશે. જેમ વ્યાયામના રૂપમાં કરેલો દેહદંડ (શારીરિક કષ્ટ) સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને શક્તિ સંચયનું કારણ બનીને જીવનના વ્યાવહારિક ક્ષેત્રમાં પણ લાભપ્રદ બને છે. તેવી જ રીતે તપસ્યાના રૂપમાં દેહદંડનો અભ્યાસ કરવાવાળા પોતાની શરીરમાં કષ્ટ સહિષ્ણુ શક્તિ વિકસિત કરી લે છે. જે વાસનાઓના સંઘર્ષમાં જ નહિ જીવનની સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ સહાયક બને છે. એક ઉપવાસનો અભ્યાસી વ્યક્તિ જો કોઈ પરિસ્થિતિમાં ભોજન કદાચ ન મળે તો પણ તે એટલો બધો વ્યાકુળ નહિ બને જેટલો રોજ ખાવાવાળો બનશે. જીવનમાં કષ્ટ સહન કરવા એ અધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે આવશ્યક છે. આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિ વગર માત્ર શરીરને ધ્યાનમાં રાખીને જે તપ કરે તે તપ નથી. જૈનદર્શનમાં દેહદંડ કરવામાં નથી આવતો પણ થઈ જાય છે. તપશ્ચર્યાનું પ્રયોજન આત્મપરિશોધન છે નહિ કે દેહદંડ. ઘી ની શુદ્ધિ માટે ઘી ને તપાવવું પડે છે નહિ કે પાત્ર ને.... બસ એ જ પ્રકારે આત્મશુદ્ધિ માટે આત્મવિકારોને તપાવવામાં આવે છે નહિ કે શરીરને. શરીર તો આત્માનું ભાજન (પાત્ર) હોવાથી તપી જાય છે. તપાવવાની જરૂર નથી પડતી. જે તપમાં માનસિક કષ્ટ હોય, વેદના હોય, પીડા હોય તે તપ નથી. પીડા થવી તે અલગ વાત છે અને પીડામાં વ્યાકુળતા થવી તે અલગ વાત છે. તપ કરતા પીડા જરૂર થશે, પરંતુ પીડાની વ્યાકુળતાની અનુભૂતિ નહિ થાય. પીડા શરીરનો ધર્મ છે. વ્યાકુળતાની અનુભૂતિ આત્માની છે. એવા અનેક ઉદાહરણ છે જેમાં બન્ને ને અલગ અલગ જોઈ શકાય છે.

કોઈપણ જ્યારે પ્રથમ વખત ઉપવાસ કરે છે ત્યારે તેને ભૂખની પીડાનો અનુભવ અવશ્ય થશે છતાં તે પીડાની અનુભૂતિ નથી કરતો કારણ કે ઉપવાસ તપના રૂપમાં કરે છે અને તપ તો આત્માનો આનન્દ છે. તે જીવનની સુન્દરતાને નષ્ટ નથી કરતો પરંતુ જીવનના આનંદને વ્યક્ત કરે છે.

આ તપની નિર્વિવાદ પરિભાષા છે જેના મુલ્યાંકનને બતાવવાની આવશ્યકતા નથી આનાથી પૂર્વના લોકોને કોઈ આપત્તિ નહિ આવે અને પશ્ચિમના લોકોને પણ કોઈ આપત્તિ નહિ આવે. અહીં આત્મવાદી અને ભૌતિકવાદી બધા એક ભૂમિ પર સ્થિર છે. જો ઉપર્યુક્ત તપની પરિભાષાને સ્વીકારીને ચાલવામાં આવે તો નિષેધાત્મક દ્રષ્ટિથી તૃષ્ણા, રાગ, દ્વેષ આદિ ચિત્તની સમસ્ત અકુલિન (અશુભ) વૃત્તિઓનું નિવારણ થઈ જશે અને હકારાત્મક દ્રષ્ટિથી બધી જ કુલીન શુભ વૃત્તિઓ તથા ક્રિયાઓનું મળવું તેને તપ કહેવામાં આવે છે.

ભારતીય ઋષિઓએ હંમેશા તપને વિરાટ અર્થમાં જ જોયો છે. અહીં શ્રદ્ધા, જ્ઞાન, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, આર્જવ, માર્દવ, ક્ષમા, સંયમ, સમાધિ, સત્ય, સ્વાધ્યાય, અધ્યયન સેવા સત્કાર આદિ બધા ગુણોને તપ માનવામાં આવે છે. । 1 ।

તપ આત્માની ઉષા છે. જેને શબ્દોથી બાંધી શકાતી નથી. આ કોઈ એક આચારદર્શનની માલિકી નથી એ તો પ્રત્યેક જાગૃત આત્માની અનુભૂતિ છે. તેની અનુભૂતિથી જ મનમાં રહેલા કલેશો સાફ થવા લાગે છે. વાસનાઓ શિથિલ થઈ જાય છે. અહં ગળવા લાગે છે. તૃષ્ણા અને કષાયની અગ્નિ તપની

1. ગીતા - ૧૭/૧, ૧૪/૧૯

ઉષ્મા પ્રગટ થતા જ નિ:શેષ બની જાય છે. જડતાનો ક્ષય થઈ જાય છે. ચેતના અને આનન્દનો એક નવો અનુભવ થઈ જાય છે. શબ્દ અને ભાષા મૌન થઈ જાય છે ત્યારે આચરણની વીણા મધુર બની જાય છે.

તપનું આજ જીવંત અને જાગૃત શાશ્વત સ્વરૂપ છે. જે સર્વસ્વ અને સર્વકાલિન છે. બધી જ સાધના છે. તપથી તપીને કર્મ એવી રીતે મૂળમાંથી ક્ષય પામે કે પુનઃ સંજોગ થવા ન પામે.

વિષયો વિષ કરતાં વધુ ખતરનાક છે. કેમ કે વિષ તો એક જન્મનો નાશ કરે છે જ્યારે અણભોગવેલા વિષયો મનના ચિંતનમાત્રથી ભવોભવ પીડે છે. વિષાયોથી સાવધાન બની વિકાર-વાસનાને કાબૂમાં લેવા અને મોહનીયના મૂળ રાગ-દ્વેષને ઉખેડવા માટે તપધર્મનું સેવન અતિ જરૂરી છે. ચારિત્રવાન આત્માનું અલંકાર તપ છે. અલંકાર વગરના શરીરની કંઈ શોભા નથી તેમ તપરહિત જીવનની શોભા નથી. અનાદિની આહારસંજ્ઞા દ્વારા "ખાઉં ખાઉં"ના અભ્યાસ સાથે તપનો નવો અભ્યાસ પાડવાનો છે. તપ કરનારને પ્રારંભમાં કષ્ટ મુશ્કેલીઓ નડશે. પણ "કરેંગે યા મરેંગે" જેવા મક્કમ મને પ્રણિધાન પૂર્વક વિવેક પરસ્પર તપને જીવનમાં ખીલવવામાં આવે તો આગળ જતાં તપ સરળ અને સહજ બની જાય છે. આહારસંજ્ઞા સામે ઝઝૂમવાનું શસ્ત્ર તપ છે. એના સતત સેવનથી ખાવાની લત અને વિવિધ રસોની ઉજાણી બંધ કરવાની છે. ઈચ્છાઓનું મારણ કરવાનું છે. એ લક્ષ્ય તપસ્વીએ ભૂલવા જેવું નથી. ઈચ્છાનિરોધરૂપ તપ સિદ્ધ કરવા માટે ઘણી સહનશીલતા કેળવવી પડે તેમ છે. ઈચ્છાઓનું જોર ચેતનને પજવે છે અને એના જોરે ભૂલો પડેલો શ્રાવક અભક્ષ્યાદિની નિર્દોષતાને વિસરી જાય છે. પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ ગુમાવવાનું બને છે.

તપધર્મના અભ્યાસથી રસના ઉપર એવું નિયંત્રણ આવી જાય કે ગમે તે અવસરે કલ્પ્ય કે રુક્ષદ્રવ્ય મળે તો પણ ચાલે "અમુક વિના ન ચાલે" આ વાત ભૂંસાઈ જાય તો આહારસંજ્ઞા હ્રાંસ જરૂર પામે છે જે મળે તેમાં સંતોષ રહે છે.

તપના પ્રભાવે શું અનુભવ થાય :

(૧) વારંવાર ખાવાની ઈચ્છા ઓછી થાય. (૨) ખાન-પાન પ્રત્યે ઉદાસીનતા આવે. (૩) સારી વસ્તુ બીજાની ભક્તિમાં આપી દેવાનું મન થાય. (૪) અવસરે ભૂખ વેઠી શકે છે. (૫) વિચારો સુંદર બને. (૬) કષાયોની મંદતા અને ક્ષય થાય. (૭) આત્મ તેજ ખીલતું આવે. (૮) વિઘ્નો અંતરાય દૂર થઈ જાય. (૯) ન ધારેલી પ્રભાવના થાય. (૧૦) અણાહારી સ્વભાવનો અનુભવ થાય.

તપ કરતાં આપણા કષાયો શાંત થતા આવે છે. એ ખાસ માર્ક કરતા રહેવાનું છે. સ્વોત્કર્ષ ભૂલી જૈનશાસનનું ગૌરવ કેટલું વધે છે તે જાણી પ્રમોદશીલ બનવાનું છે. તપના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયોને અને મનને કબજામાં લેવાનું છે. મનને વશ કરીને ભાવવિશુદ્ધિના બળે વિષય-કષાયો સામે પૂર્ણ જય મેળવવાનો છે. ઘાતીકર્મના નાશ માટે તપ અમોઘ સાધન છે અને જ્યાં સુધી કેવળજ્ઞાન-કેવળદર્શન ક્ષાયિકભાવના ગુણો ન પ્રગટે ત્યાં સુધી તપથી પાછા ફરવાનું નથી. અર્થાત્ ઉત્તરોત્તર તપમાં આગળ વધવાનું છે.

અભ્યાસ :

પારલૌકિક માર્ગનું અન્વેષણ :

હું મરીને ક્યાં જઈશ ? મેં ધર્મ કેવો પાળ્યો ? વ્રત અને નિયમોનું પાલન કેવું કર્યું ? તપ આરાધના કેવી કરી ? જેના પ્રભાવે બીજા સ્થાનમાં હીન, મધ્ય કે ઉત્તમ કુળમાં, સ્વર્ગ કે મૃત્યુલોકમાં સુખ સમૃદ્ધિ મળે તો આનંદ અને ન મળે તો ખેદ થાય, પરંતુ પોતાના દુશ્ચરિત્રને પોતે જાણે જ છે કે મારામાં કેવા દોષો અને ગુણો છે. તે પણ હું સમજું છું. ખરેખર મારા દોષોથી હું ઘોર અંધકારવાળા અતિઉગ્ર પાતાળમાં જઈશ. જ્યાં મારે લાંબા સમય સુધી હજારો દુઃખો ભોગવવાં પડશે. આ રીતે ધર્માધર્મ અને તેના ફળ સુખ-દુઃખને જાણવા છતાં હે ગૌતમ, કેટલાક આત્માઓ મોહથી મૂઢ થઈ આત્મહિતને આચરતા નથી, પરંતુ પોતાની ભૂલો સુધારીને એ પ્રમાણે આચરણ કરે, સાથે તપધર્મની આરાધના કરે તો અવશ્ય ઉત્તમ સદ્ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.

શુદ્ધ માર્ગની આરાધના કઠણ છે છતાં પાર પાડવી શક્ય છે, પરંતુ એ જ્યારે સત્ત્વ રહિત બની જાય છે ત્યારે એના માટે કઠણ બની જાય છે. આત્મહિતને પણ સમજતો નથી.

> "सखलुं चरति धम्म आयाहिम नायबुझसार ससल्ले जर कहुग्गम,
> घोर वीरं वरे दिव्वं वास सहस्सायि तत्तो वि त तस्स निष्फलं ॥"

દિવ્ય દેવતાઈ હજારો વર્ષ તપ કરે તેવો નહિ, પણ ઉગ્ર કષ્ટમય ભયંકર તપ આચરે, પણ જો તે આત્મા સશલ્ય છે, તો તેનો તે બધો તપ નિષ્ફળ છે. માટે શલ્ય એટલે કે ઇચ્છા રહિત તપ કરવાનો છે.

તપ કરવાનું છે પણ શલ્ય (ઇચ્છા) રહિત કરવાનું છે, તો જ કર્મની નિર્જરા થશે. પણ શલ્યરહિત કરવામાં આવશે તો પાપ બંધાશે અને ભોગવવાનો વારો આવશે.

શલ્ય રહિત કર્યા પછી આલોચના, નિંદા, ગર્હા કે પ્રાયશ્ચિત ન કર્યું જેવી રીતે શલ્ય સેવ્યું તેવી રીતે તેનું પ્રગટીકરણ ન કર્યું તો શલ્ય પણ પાપ કહેવાય છે. "संलंमि मन्नरं पावं जन्नालोरय निदियं।"

તે મહા પ્રચ્છન્ન પાપ છે ગુપ્ત પાપીપણું છે. જે મહાન અકાર્ય અને અનાચાર છે. તેવું માયા દંભીપણું આઠે કર્મોનો બંધ કરાવનાર છે. અસંયમમાં તાણી જાય છે. શીલરહિતપણું, અધર્મતા, કલુષિત અવસ્થા, અશુદ્ધિ, સુકુતનાશ, (શુભ અનુષ્ઠાન સેવવા છતાં હૃદયના મલિન પરિણામ) દુર્ગતિમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાં તાણી જાય છે. સંસારનો વિચ્છેદ થતો નથી. આત્માની મનહાન વિગોપનતા થાય છે. અર્થાત્ એ જીવ સંસારમાં ક્યાં છુપાઈ જાય છે તેનો પત્તો લાગતો નથી.

ભગવાન મહાવીરના સ્થૂળ ભવોનો જ નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ ભવોમાં પણ ભગવાનનો આત્મા ઘણું ભટક્યો છે.

શલ્યોના પ્રભાવે આવી દુર્ગતિને સહન કર્યા પછી પણ અત્યન્ત રૂપ હીનતા (કદરૂપું શરીર), દારિદ્રય, દૌર્ભાગ્યપણું અને મુંગી વેદના હોય છે. વેદના ઘણી હોવા છતાં બીજાને કહી ન શકે, તિર્યંચને

ઘણું જ સહન કરવું પડતું હોય છે અને જીવન પણ પીડિત અવસ્થાવાળું અપમાનિત અને તર્જનાથી (દુઃખોથી) ભરેલું પામે, આ બધું શાનું પરિણામ છે ?

તપ ઊંચી કોટિનો પાળ્યો પણ સામે શલ્યો રાખીને માયાનો ડંખ છોડ્યો ન હતો તેથી તપને બદલે શરીર પોસવામાં જ લેપાયો.

આ તો સારાંશ છે કે જીવનના શલ્યોનો ઉદ્ધાર જ લેપાયો અને દુર્ગતિમાં જતાં જે દોષો લાગુ થાય છે એનું મૂળ બીજ અહીં તપમાં ન પડી જાય એવું જીવન આપણે બનાવતા રહેવું. અલબત એ માટે મન ઉપર થોડું જોર કરવું પડે છે, પણ એ વિના ગુણો આવતા જ નથી. જેને ગુણસંપન્ન બનવું છે એણે સહન કરવું જ પડવાનું. જેમાં આપણને દેખાય કે કંઈક સહન કરીએ છીએ. ભૂખ, તરસ, અપમાન વગેરે એવું જીવન ઘડવું જોઈએ તે પછી જ ગુણ સંપન્નતાનો અનુભવ થાય તો આપણો પણ આત્મા અનંત એવી જ્ઞાન-દર્શનની સાચી સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. માટે મહાપુરુષો કહે છે કે "अप्पा चेव दमे यव्वो"

ખેતરમાં ખેડૂતોને વાડ નાખતાં જોયા છે ને ? શા માટે ? પશુ-પંખી અનાજને નુકશાન ન પહોંચાડે તે માટે ને ! કોઈ અનાજ ચોરી ન જાય તે માટે ને ! તે જ પ્રમાણે આત્માના રક્ષણ માટે વાડની જરૂર છે. દશવૈકાલિકના પહેલા અધ્યયનની પહેલી ગાથામાં અહિંસાને પાળવા માટે સંયમરૂપી વાડની જરૂર જણાવી છે. સંયમ વિના અહિંસા પાળી શકાતી નથી માટે પહેલા અહિંસા મૂકી, પછી સંયમ મૂકયું અને પછી તપ મૂક્યો એટલે બીજી રીતે કહીએ તો તપરૂપી તિજોરીના સંયમરૂપી ખાનામાં અહિંસારૂપી રત્ન રહેલું છે. આમ તપ છે તો બધુ સલામત છે અને તપ નથી તો અસલામતી જ છે.

ભીંતને ચકમકતી કરવા માટે જેમ પોલિશની જરૂર છે તે જ પ્રમાણે આત્માની સિદ્ધિ માટે તપરૂપી પોલિશની જરૂર છે. શરીરને સારું રાખવા માટે સારા ખોરાકની જરૂર છે તે ન્યાય મૂજબ આત્માને સારા રાખવા માટે તપરૂપી પથ્યની જરૂર છે. કપડાંને સારા કરવા માટે જેમ ધોકા મરાય છે તે રીતે આત્મારૂપી કપડામાં મેલ ભરાયો હોય તો તેને તપરૂપી ધોકા મારવાની જરૂર છે.

તપ એ સાક્ષાત્ જ્ઞાનનું ફળ છે. જ્ઞાન દ્વારા તપને પરિણમવાનો છે. તપની તાકાત એટલી પ્રચંડ છે કે નિકાચિત કર્મના ભૂક્કા કરી દે છે. અર્જૂનમાળી જેવા રોજની સાત હત્યા કરનારા પણ તપના આચરણ દ્વારા કર્મના ભૂક્કા બોલાવી દીધા અને મોક્ષગામી બની ગયા.

તપ કરવાથી કષ્ટ સહન કરવાની આદત પડે છે. તેથી દુઃખમાં સમાધિ રહે છે. મળેલી સામગ્રીને છોડ્યા વગર તપ થઈ શકતો નથી એટલે તપ એ સુખની સામગ્રીને છોડવાનું પણ શીખવાડે છે. જેમ માણસને ગામડામાં ફ્રેકચર થયું હોય અને મોટા શહેરમાં સારુ થઈ જાય છે તેમ તપશ્ચર્યા કરવાથી ગયા ભવના પાપો આ ભવમાં નાશ પામે છે.

જેમ કોઈ દર્દીના પેટમાં ગાંઠ થઈ હોય અને તેનું ઓપરેશન કરવામાં આવે તો વજન ઓછું થાય છતાં ઓપરેશન થવાથી દર્દી રાજી થાય છે કે મારો રોગ ગયો તે રીતે તપશ્ચર્યાથી શરીર ઓછું થાય છે પરંતુ કર્મરૂપી રોગ દૂર થઈ જાય છે.

બારે પ્રકારના તપમાંથી કોઈપણ એક તપ વિના એકે આત્મા મુક્તિએ ગયો નથી, જશે પણ નહિ અને જવાનો પણ નથી બસ આ જ બતાવે છે કે તપશ્ચર્યાનો મહિમા ઉત્તમ છે. સર્વનો આધાર પણ તે છે માટે એ તપશ્ચર્યાને જીવનમાં ધારણ કરીએ જેથી મુક્તિસુખને પામીએ.

શરીરને રૂપ હોય છે અને એ રૂપ દ્વારા અનેક પ્રકારનાં પાપો થાય છે કેમકે જગતમાં આકર્ષણ રૂપનાં છે. રૂપના કારણે જ સતી સીતાને રાવણ ઉપાડી ગયો. રૂપને કારણે જ રૂપવાળા સુદર્શન ઉપર અભયારાણી મોહિત બન્યા હતા. ભરત મહારાજ સુંદરી ઉપર મોહિત બન્યા હતા ત્યારે તપશ્ચર્યાએ ખોટી માદકતા ઓછી કરી આત્માનું ઓજસ પ્રગટ કરે છે એટલે કામને જીતવા માટે તપ એ અણમોલ ઉપાયછે.

તિર્યંચો પણ તપશ્ચર્યા કોઈક દ્વારા પ્રતિબોધ પામીને, જાતિસ્મરણજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને કે સહન કરીને પણ તપ કરે છે. ચંડકૌશીકે પંદર દિવસનું અનશન કર્યું, હાથીના ભવમાં સસલાને બચાવવા હાથી અઢી દિવસ સુધી ત્રણ પગ ઉપર ઊભો રહ્યો, નંદમણિયારનો આત્મા દેડકાના ભવમાં અંતિમ સમયે સમતાભાવ રાખ્યો એ તપના કારણે પહેલા દેવલોકે ગયેલ છે અને માનવી સવાર્થ સિદ્ધ વિમાન અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરેછે.

તપશ્ચર્યા કરવાથી શરીરની અંદરની ધાતુ તપે છે. સોનું, ચાંદીને તપાવવાથી તે વિશુદ્ધ બને છે તેમ તપ કરવાથી આત્મા પણ વિશુદ્ધ બને છે.

ઘણા લોકોને પ્રશ્ન થાય છે કે તપશ્ચર્યા કરીને પેટના કીડા મારી નાખવા તેના કરતા આત્માનું ધ્યાન કરી ધર્મ આરાધના શું કામ ન કરવી ?

તપશ્ચર્યા કરવાથી પેટના કીડા મરી જતા નથી પરંતુ આહાર આદિના અભાવે તે કીડા આપણા શરીરનું માંસ, લોહી આદિ ખાય છે. તપશ્ચર્યા કરવાથી પેટના મળનું શુદ્ધિકરણ થાય છે તેનાથી ધ્યાન પણ સારુ ધરી શકાય છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં શરીરને સુંદર કરવા માટે પણ તપ કરાવવામાં આવે છે એટલે તપશ્ચર્યા બાહ્ય મળ તથા આભ્યંતર મળ બેઉ કાઢે છે. ટાઈફોઈડના દર્દીને પણ ડૉક્ટર લાંઘણ કરવાનું કહે છે તે રીતે તપ બધી દૃષ્ટિએ ઉપયોગી છે. આ તો આપણે અનશન રીતે તપની વાત કરી, પણ ડૉક્ટરને બાહ્ય છ એ તપનાં શરણાં લેવા પડે છે. પેટના દર્દીને ડૉક્ટર ઓછું ખાવાનું કહે છે એટલે ઉણોદરી તપ થયો, પણ તે તપ મોહરાજાનો કહેવાય છે. અમુક જ દ્રવ્યો ખાવાના કહે છે એ વૃત્તિસંક્ષેપ તપ થયો, કામ વગર જેને ગમતુ ન હોય એને સૂતાં જ રહેવાનું કહેવામાં આવે. ઊઠવાની કે બહાર જવાની મનાઈ કરવામાં આવે તે કાયકલેશ તપ થયો. સારી રસવંતી અને ચટાકેદાર સ્વાદિષ્ટ દ્રવ્યો ખાવાનું બંધ કરાવી દે છે અને સાદુ ભોજન કરવાનું કહીને રસપરિત્યાગ તપ કરાવે છે. હલન-ચલન કરવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. ગોળીમાં પણ ઘેન હોવાના કારણે સૂતા જ રહેવાનું થાય છે. તે સંલીનતા તપ થયો. આવી રીતે ડૉકટરો પણ આડકતરી રીતે છ પ્રકારનો બાહ્ય તપ કરાવે છે. આમ તપનું વિવિધ રીતે સ્વરૂપ બતાવવામાં આવ્યું છે.

૧.૫ તપ આત્મ સાધના તરીકે પોતાની જાત પરનું કાર્ય

દાસી થોડી વાર માટે રાજાના શયન પર સુવા ગઈ. સીધા સો સટાકા થયા ને દાસી ખડખડાટ હસવા લાગી. રાજાએ આશ્ચર્યથી હસવાનું કારણ પુછ્યું, દાસીએ કહ્યું થોડીક ક્ષણ સુવાના સો સટાકા તો વર્ષો સુધી સુનારાને કેટલા સોટા ? આટલી વાત સાંભળી રાજાની આંખ ઉઘડી ગઈ.

પ્રતિકુળતામાં ટકી રહેવું એ જેમ ઊંચી ભૂમિકા છે તેમ અનુકૂળ આવે છતા મન ન રમે એ યોગીની કક્ષા છે. તે કક્ષા પ્રાપ્ત કરવાની છે. પેંડો ખાવા છતા સ્વાદ નહીં સાધના પ્રાપ્ત કરવાની છે. મિથ્યાત્વીને પેંડો મીઠો માટે ખાવા જેવો લાગે. સમકીતિને પેંડો મીઠો છે માટે ત્યાગ કરવા જેવો લાગે. વીતરાગીને પેંડો મીઠો છે પણ એમાં કાંઈ લેવા દેવા નહી. આ ભૂમિકા સાધનાની છે અને એને કેળવવાની છે.

તપસ્યા આત્મશુદ્ધિ તથા કલેશ નિવારણ માટે છે. જેમાં શારીરીક શુદ્ધિ સાથે આધ્યાત્મિક શુદ્ધિની વાત બતાવી છે. તપની પૂર્ણતા તો આધ્યાત્મિક શુદ્ધિની પ્રાપ્તિથી જ થઈ શકે છે. તપ કલેશોને નબળા પાળવા માટે અને સમાધિના સંસ્કારો પુષ્ટ કરવા માટે છે. તપમાં જ્ઞાન અને ક્રિયા બન્નેનો સમાવેશ થઈ જાય છે. બાહ્યતપ એ ક્રિયાઓમાં છે અને આભ્યાન્તર તપ એ જ્ઞાનયોગ છે. આ બન્ને દ્વારા જીવનના અંતિમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

શરીરને કષ્ટ આપવું, શરીરને તપાવવુ એ તપસ્વીનું લક્ષ્ય નથી. જેની દ્રષ્ટિ મારા શરીર સુધી સીમિત રહે છે. તે તપસ્વી નથી. તપસ્વી તો આત્મજ્ઞાની, ભેદજ્ઞાની હોય છે. શરીરરૂપી વાટમાં આત્માની જ્યોતિના દર્શન કરવાવાળા શરીર પ્રત્યે જ નિર્મોહી બની જાય છે. જ્યારે શરીરની મમતા દૂર થાય છે ત્યારે તપની જ્યોતિમાં કર્મમેલ બળવા લાગે છે અને આત્મા ઉજ્જવળ બની જાય છે.

જીવનની જીવન્તતા, જાગૃતિ શક્તિ તથા પ્રાણવત્તા તપ પર નિર્ભર છે. જેનું જીવન જેટલું તપે છે તે તેટલો જ પરિપકવ, પવિત્ર અને પૂર્ણ બને છે. તપ જીવનનો ઓજ અને પ્રકાશ છે. જેમ અંધકારને દૂર કરવાની શક્તિ સૂર્યમાં છે તેમ કર્મ જંજીરને તોડવાની શક્તિ તપરૂપી સૂર્યમાં છે. તપ જાજવલ્યમાન અગ્નિ સમાન છે. અગ્નિ દ્વારા જે પ્રકારે બધા દોષ અને વિકાર નષ્ટ થઈ જાય છે. તે પ્રકારે તપ દ્વારા જીવનની અશુદ્ધિઓ અને વિકૃતિઓ નાશ પામે છે.

વીજળી પેદા કરવા માટે બે વસ્તુની આવશ્યકતા છે. એક દબાણ(પ્રેશર) જેનાથી વોલ્ટેજ નિર્મિત બને છે અને બીજો પ્રવાહ (ફલો) જેનાથી વિદ્યુતધારા સતત ગતિશીલ બને છે. આ પ્રકારે આધ્યાત્મિક ઉર્જા તપસ્યાના માધ્યમથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભગવાન મહાવીર પણ મુખ્ય બે પ્રકારના તપ બતાવ્યા છે. જેનાથી ઈન્દ્રિયો નિયંત્રિત રહી શકે છે. આભ્યન્તર તપ ફલો સમાન છે. જેનાથી વિદ્યુતધાર સમાન અનેક શક્તિઓ નિર્મિત થાય છે. તપશ્ચર્યા જીવનમાં અત્યન્ત લાભદાયી છે.

પેટમાં કચરો ન નાખો જેથી એનીમા ની જરૂર ન પડે અને દવાઓ પણ ખાવી ન પડે, પરંતુ અસલી દવા તો તપ છે. માટે તપની જ દવા લો. સુવર્ણને તપાવવાથી જ એની શુદ્ધિ થાય છે

માત્ર ધોવાથી નહિ. આ રીતે આત્માને તપનો શેક લાગવાથી કર્મ દલિકોની નિર્જરા થાય છે. સાધક તે છે જે મન, ઇન્દ્રિયો અને આત્મામાં તપનો શેક લગાવે છે.

ભારતભૂમિ સદાકાળથી તપોભૂમિ રહી છે. આ વિશેષતા અન્ય કોઈ રાષ્ટ્રમાં નથી. બધા જ ભારતીય દર્શનો તથા ધર્મશાસ્ત્રો તપનો સ્વીકાર કરે છે. વર્ણનશૈલીમાં કદાચ ફરક હોઈ શકે. એના પ્રકારમાં ફેરફાર હોઈ શકે તેમ છતાં તપનું માહત્મ્ય તો બધાએ સ્વીકાર્યું જ છે.

તપ દ્વારા આત્માના બધા પ્રકારનાં વિકારો સુકાઈ જાય છે અને તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ ઉપસી આવે છે. વિધિપૂર્વક કરવામાં આવેલી કોઈપણ ક્રિયા નિષ્ફળ જતી નથી અને વિધિને સમજ્યા વિના કોઈપણ ક્રિયા ફળીભૂત થતી નથી જેના દ્વારા તે પ્રક્રિયાને જાણવામાં આવે તે સમ્યક્‌જ્ઞાન કહેવાય છે. વિવિધ પરિષહ-ઉપસર્ગના આક્રમણ સામે પણ જે શક્તિ આત્માને લક્ષ્યચ્યુત થવા દેતી નથી તેને સમ્યક્‌દર્શન કહેવામાં આવે છે. બધા પ્રકારના કર્મબન્ધના હેતુઓનો નિરોધ કરવો તે સંવર છે અને સંચિત કર્મોનો ક્ષય કરવો તે તપ છે. આ બન્ને સાધન આત્માને મહાત્મા અને મહાત્માને પરમાત્મા બનાવવાવાળા છે. સાધનોની આવશ્યકતા ત્યાં સુધી રહે છે કે જ્યાં સુધી આત્મા સર્વાંગી ન બને ત્યાં સુધી દર્શનપૂર્વક જ્ઞાન થાય છે. જ્ઞાનથી ચારિત્ર અને ચારિત્રથી તપ થાય છે. તે સમ્યક્‌પૂર્વકનું હોય છે. બાકી બાહ્યતપ કહેવાય છે. જેનાથી ત્રણે કાળમાં પણ સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત નથી થતું.

મનને વિષય અને કષાયથી હટાવવા માટે તથા રાગ, દ્વેષરૂપ દુર્જય શત્રુઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે ઉપાયો દ્વારા શરીર, ઇન્દ્રિય અને મનને સમયક્‌પૂર્વક તપાવવામાં આવે તેને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ કરવાથી અહિંસા ભગવતીની આરાધના થાય છે અથવા અહિંસાથી તપ છે. અહિંસા વિનાનું તપ બાલતપ કહેવાય છે. તે કર્મ નિર્જરા કરતા ક્યારેક કર્મબંધનું કારણ બને છે. ત્યાગ વગર તપ થતુ નથી અને તપ ત્યાગનો મૂળમંત્ર છે. ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો તથા મનની બધી ઇચ્છાઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી સંતોષ ધારણ કરવો તે તપ છે. તપ અનુષ્ઠાન કરવાથી અપવિત્ર જીવન પણ પવિત્ર બની જાય છે. તપ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે.

રોગ પ્રાયઃ પેટની ખરાબીથી થાય છે. પેટની ખરાબીથી થવાવાળા બધા રોગો તપથી નષ્ટ થઈ જાય છે. લોહીનું ભ્રમણ પણ સારી રીતે થાય છે. લોકો ભૂખથી પીડાઈને નથી મરતા બલ્કે વધારે ખાવાથી મરે છે. જેનો કોઈ રંગ નથી, કોઈ ગંધ નથી, રસ નથી અને કોઈ મૂલ્ય નથી તે તપ છે. જેના સેવનથી સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે છે. હૃદય, મસ્તક, ઇન્દ્રિય, મન અને આત્માને પોતાનામાં રહેવુ તેને સ્વસ્થ કહે છે. જે તપથી જ સંભવ છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક જિનવાણીનું અધ્યયન કરવું પણ તપ છે. અષ્ટાંગયોગની સાધના કરવી પણ તપ છે અથવા જે તપ દ્વારા અષ્ટાંગયોગની સાધના સમ્યક્‌ થઈ શકે તે તપ છે. તપ ઉત્તરગુણ છે. ચારિત્ર મૂલગુણ છે. કર્મજાળને હટાવવા માટે તપ જો સાબુ છે તો ચારિત્ર પાણી છે.

શ્રીમદ્ ભાગવદ ગીતામાં તપના ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે. જેમકે સાત્વિક, રાજસ અને તામસ. નિષ્કામ યોગીજનો દ્વારા પરમ શ્રદ્ધાપૂર્વક કરેલા તપને સાત્વિક તપ કહેવામાં આવે છે. જે તપ માન, પ્રતિષ્ઠા, આદર, સત્કાર અને ભૌતિક સુખ માટે કરવામાં આવે છે તેને રાજસ તપ કહે છે. જે તપ મૂઢતાપૂર્વક હઠથી અસંગત ભાવથી બીજાનું અનિષ્ટ કરવામાં આવે છે તે તામસિક તપ છે.

જૈન દર્શન ઉત્કૃષ્ટ મંગળ સાત્વિક તપને જ તપ માને છે. બાકીના બે ભેદ માત્ર કર્મબન્ધના કારણ છે. આવું તપ અગર કોઈ અનંત વખત કરશે તો પણ કર્મ ખપશે નહિ પરંતુ નવા કર્મ બંધાતા જશે.

સાધના પદ્ધતિમાં તપ

તમામ તીર્થંકરો તેમજ વિશેષ કરીને મહાવીરનું જીવન જ જૈન સાધનામાં તપના સ્થાનનું સબળ પાસું છે. ભગવાન મહાવીરના સાધનાકાળ સાડાબાર વર્ષ દરમ્યાન લગભગ અગિયાર વર્ષ તો નિરાહાર ગણવામાં આવે છે. ભગવાન મહાવીરનો આ સંપૂર્ણ સાધનાકાળ સ્વાધ્યાય, આત્મચિંતન, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગથી ભરેલો છે. જે આચારદર્શનનો સિલસિલો પોતાના જાગૃતજીવનમાં તપનું ઉજ્જવળતમ ઉદાહરણ છે. તેમની સાધના પદ્ધતિ તપશૂન્ય કેવી રીતે બની શકે ? તેમનું તપોમય જીવન જ ભૂતકાળથી વર્તમાન સુધી તમામ ને તપસાધનાની પ્રેરણા આપે છે. આજે પણ ઘણા સાધકો એવા મળે છે કે ૮, ૧૦ કે ૧૬ દિવસના જ નહિ પરંતુ ૩૦, ૬૦ કે તેથી વધારે દિવસના ફક્ત ઉકાળેલા પાણી પર રહીને તપસાધના કરે છે.

જૈન સાધના સમત્વયોગની સાધના છે અને આ સમત્વયોગ આચરણના વ્યવહારિક ક્ષેત્રમાં અહિંસા બની જાય છે અને આ જ અહિંસાને નિષેધાત્મક સાધના ક્ષેત્રમાં સંયમ કહેવામાં આવે છે અને એ સંયમ જ ક્રિયાત્મક રૂપમાં તપ છે. અહિંસા, સંયમ અને તપ એકબીજાના પર્યાયવાચી શબ્દ પ્રયોગ છે. અહિંસા, સંયમ અને તપ મળીને જ ધર્મના સમગ્ર સ્વરૂપનો પરિચય કરાવે છે. સંયમ અને તપ એ અહિંસાની બે પાંખ છે. જેના વિના અહિંસાની ગતિ તથા વિકાસ અવરોધાઈ જાય છે.

તપ અને સંયમથી યુક્ત અહિંસાધર્મની મંગલમયતાનો ઉદ્‌ઘોષ કરતા જૈનાચાર્ય શય્યંભવજી સ્વામી કહે છે કે 'ધર્મ મંગલમય છે. પણ કયો ધર્મ ? જે ધર્મ અહિંસા, સંયમ અને તપથી યુક્ત છે. તે ધર્મ સર્વોત્કૃષ્ટ મંગલમય છે. જે આ ધર્મમાં પાલનમાં દત્તચિત્ત છે. તેને મનુષ્યો તો શું દેવતા પણ નમસ્કાર કરે છે. । ૧ ।

धम्मो मंगल मुक्किठ्ठं अहिंसा संजमो तवो ।
देवा वि तं नमंसंति जस्स धम्मे सया मणो ॥ (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૧-૧)

૧.૯ શરીર શોધન સંદર્ભે

કરોડ રૂા. દાગીનો લોકરમાં મૂકવા માટે છે, ને કરોડ રૂા. નું મશીન ૩ પાળી કામ લેવા માટે છે. વર્તમાનમાં દાગીનાની હાલત એવી છે કે એ લોકરમાં જ રહે ને બેન્ટેક્સ પહેરાય. દાગીનો સ્થિર મિલકત છે. મોંઘવારી સાથે વધતા ભાવવાળી મિલકત છે. જ્યારે મશીન ઘસારને આધીન છે. ઉપયોગમાં લો તો ઉપયોગી થાય ને ઉપયોગમાં ન લો તો કટાઇ જાય.

શરીર સતત ઘસારને આધી છે. માટે એ દાગીનો નથી. એને દાગીનો માનસો તો મુરખ ઠરશે. મશીનમાં તેલ પુરવામાં ન આવે તો મશીન ન જ ચાલે તેમ શરીર પણ મશીન છે. આ શરીરને ચલાવવા માટે પણ ખૂબ પૂરતો જ આહાર આપવાને છે એની પાસેથી કામ કઢાવી લેવાનું છે.

ઉપવાસથી શરીર તથા આત્મશુદ્ધિ

આહાર, નિદ્રા અને મૈથુન પ્રાણીનો સાધારણ ધર્મ છે. આ બધામાં આહારને પ્રધાનતા આપવામાં આવી છે. ચાર્વાક દર્શન કહે છે કે દેવું કરીને પણ લાડવા ખાવામાં જ જીવન છે. "ખાવા માટે જીવો" એ ચાર્વાકનો મંત્ર છે પણ અહીં ઋષિમુનિઓ કહે છે કે "જીવવા માટે ખાઓ." અષ્ટન સિકલેયર, ડૉ.એડવર્ડ હુકર ડેવો પ્રો. એરનાલ્ડ ઇહરિટ, એડવર્ડ અર્લ પ્યુરિંગટન, ડૉ. હેનરી લિડલ્હાર જેવા પશ્ચિમી વિદ્વાનો પણ આ જ ઋષિઓની વાણીને પુષ્ટી આપે છે. "ખાવા માટે ન જીવો પણ જીવવા માટે ખાઓ."

શરીરશુદ્ધિ –

શરીર શુદ્ધિ માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ઉપવાસ માટે જે પ્રચાર વધી રહ્યો છે તેને જોઈને નવાઈ લાગે છે ત્યારે વિચાર આવે છે કે આપણા ધર્મપ્રિયદેશ ભારતમાં પણ આટલો બધો પ્રચાર નથી. પ્રો. ઇહરિટે પોતાનું પુસ્તક "રેશનલ ફાસ્ટિંગ"માં સર્વપ્રથમ ઉપવાસ દ્વારા રોગમુક્તિના વૈજ્ઞાનિક માર્ગનું પ્રતિપાદન કર્યું છે. તેમના મતાનુસાર પ્રત્યેક યોગમાં રોગના ફળસ્વરૂપ શરીરમાંથી કોઈ ને કોઈ રીતે કફ આદિ નીકળે છે અને જ્યારે રોગ વધી જાય છે. બગડી ગયેલું લોહી આવવા લાગે છે તેમજ ઠંડુ પડી જવાના કારણે લોહીની નળીઓ સંકોચાઈ જાય છે. જેના કારણે બળતરા, સોજા, ખાલી ચડી જવું વિગેરે દર્દ થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં દર્દીએ માત્ર કફ ન થાય તેવો ખાદ્યપદાર્થ તથા ફળ લેવા જોઈએ અથવા કાંઈ પણ ન લેતા માત્ર લીંબુપાણી અથવા પાણી લેવું જોઈએ. પાચનક્રિયા બંધ થવાથી એટલે કે હોજરીને આરામ આપવાથી રોગનિવારણનું કાર્ય ઝડપથી પૂર્ણ થાય છે.

ઉપવાસ દ્વારા રોગ દૂર થવાનું એક કારણ એ છે કે શરીર રબરની જેમ લચીલી નળીઓથી બનેલું છે નળીઓ વધારે ખાવાથી ફૂલાઈ જાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ બરાબર થતું નથી તેના કારણે રોગની

ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે પરંતુ ઉપવાસ કરવાથી જેવું ભોજન બંધ થયું ને નળીઓ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં પાછી આવી જાય છે. લોહીમાંથી નકામુ પાણી નીકળી જાય છે. જેથી લોહી જાડુ બની જાય છે. આ કાર્ય ઉપવાસના કારણે કેટલાય દિવસ સુધી ચાલ્યા કરે છે. જેના ફળ સ્વરૂપે શરીર હળવુંફૂલ જેવું જણાય છે. નળીની દિવાલોમાં જે જૂનો કફ જમા પડ્યો હતો તે તેમાં ભળી જાય છે. જેનાથી લોહી જાડુ બની જાય છે. જાડુ લોહી જ્યારે સંકોચાયેલી નળીઓમાંથી નીકળવા લાગે છે. ત્યારે બેચૈનીનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ તરત જ આ ગંદકી પેશાબ વાટે નીકળી જાય છે અને ધીમે ધીમે પીડા દૂર થતી જાય છે. આ બધો કચરો દૂર થવાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ મજબુત બની જાય છે. ઉપવાસમાં ફક્ત પાણી લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરમાંથી તે પ્રકારની ગંદકી નીકળે છે. જેનાથી સુખાકારી અને શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

ઉપવાસમાં ક્યારેક શારીરિક કસોટી પણ થાય છે. જેને જોઈને લોકો ડરી જાય છે પરંતુ એ એમનું અજ્ઞાન છે. આ શારીરિક લક્ષણો તો એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે શરીરમાં રહેલી ગંદકી નીકળી રહી છે. આ ગંદકીના નિકાલ માટેના લક્ષણો છે તે આ પ્રમાણે છે.

૧. વાયુ – ઉપવાસ આરંભ કરવાથી સાધારણ રીતે લોકોના પેટમાં વાયુનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને પેટ ફુલાઈ જાય છે કે કઠણ થઈ જાય છે. ક્યારેક સામાન્ય દુઃખાવો પણ થઈ જાય છે. કઠણ થઈ જાય છે. ક્યારેક સામાન્ય દુઃખાવો પણ થઈ આવે છે. એ સમયે આંતરડામાં ચોંટેલો જૂનો મળ છૂટો પડે અથવા શરીરમાંથી એનો નિકાલ થઈ જાય ત્યારે આવો અનુભવ થાય છે.

૨. તાવ – ઉપવાસ કરવાથી કેટલાકને તાવ આવી જાય છે પરંતુ આ ચિંતાનું કારણ નથી કારણકે ઉપવાસના કારણે શારીરિક પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થતા હોય છે.

૩. બેસ્વાદ – ઉપવાસમાં મોઢામાં લાળ જામી જાય છે. જીભ સુકાઈ જાય છે અને મોઢું નરમ થઈ જાય છે આ લક્ષણોનો અર્થ એ છે કે શારીરિક ગંદકી ઝડપથી બળી રહી છે અને બળ્યા પછી બચેલો ભાગ ગળા અને મોઢા વાટે બહાર નીકળી રહ્યો છે. આ સમયે જેવી સ્થિતિ મોઢાની રહે છે બસ એવી જ સ્થિતિ આંતરડાની પણ રહે છે.

૪. પિત્ત – કેટલાક ઉપવાસ કરવાવાળાનો યકૃત (લીવર) ગંદકીથી મોટુ થઈ ગયેલું હોય અને ભરાઈ ગયેલું હોય અથવા વધારે પિત્ત નીકળી આંતરડામાં આવી ગયું હોય અને ત્યાંથી નીકળીને હોજરીમાં ચાલ્યું જાય છે. જેના કારણે બળતરા થવા લાગે છે અને દુર્ગંધ પણ આવે છે.

૫. દુર્ગંધયુક્ત પરસેવો – લાંબા ઉપવાસના સમયે દુર્ગંધયુક્ત પરસેવો નીકળતો હોય છે ત્યારે પણ ગભરાવવાની જરૂર નથી પણ તે એ વાતની સાબીતી છે કે ચામડી વાટે શરીરમાં એકત્ર થયેલું ઝેર નીકળી રહ્યું છે.

માનવ શરીરમાં ભોજન ત્રણ પ્રકારે કામ કરે છે (૧) શારીરિક મહેનતના સમયે જે કોષો (Cell)

આદિ તૂટી જાય છે તેની મરામત કરવા (૨) જીવન સત્તા બનાવી રાખવા માટે જીવનદાયિની શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા (૩) ખોરાક લેવાથી શરીરમાં ઉર્જા ઉત્પન્ન કરવા.

સાધારણ રીતે રોગની ત્રણ શ્રેણીઓ માનવામાં આવી છે

(૧) તીવ્ર રોગ – આ રોગ માટે એ વાતની સાબીતી છે કે તમારા શરીરમાં વિષ, વિકાર, મળ આદિ પદાર્થો વિસર્જનના જે સ્વાભાવિક માર્ગો છે તે બરાબર કાર્ય નથી કરતાં તેના પર વધારે પડતો ભાર આવી ગયો છે. એવા સમયે ભાર ને હળવો કરવા તથા નિકાલના જે રસ્તાઓ છે તેને સ્વાભાવિક બનાવવા માટે ભોજન બન્ધ કરી દેવું, ઉપવાસ કરવો અનિવાર્ય છે.

(૨) જીર્ણરોગ – આમાં વિકારોનું પ્રમાણ વધે અને અસ્વાસ્થ્યકર આદતોથી જીવનશક્તિનો હ્રાસ એટલો વધારે થઈ જાય છે કે તેનાથી શરીરના વિકારોને કાઢવા માટેની શક્તિ જ નથી રહેતી એ સમયે જે અંગમાં વધારે વિકાર જમા થઈ ગયો હોય તે અંગ રોગથી ઘેરાઈ જાય છે અને સમય પસાર થતા આ રોગ એવો હઠીલો બની જાય છે કે કોઈપણ દવા તેને કામ નથી આવતી ત્યારે આ સ્થિતિમાં ઉપવાસ જ રામબાણ ઔષધિ છે. ભોજનના અભાવમાં જીવનશક્તિ વિષ અને વિકારોનો નાશ કરી દે છે અને અનાવશ્યક દ્રવ્ય ન આવવાથી જૂના વિષ-વિકારોનું વિસર્જન થતુ રહે છે.

(૩) મારક રોગ – આમાં જીવનશક્તિનો હ્રાસ એટલે બધો વધારે થાય છે કે તે રોગના સૈનિકો પાસે ટકી શકતી નથી એવા સમયે ઉપવાસ જ લાભદાયી રહે છે.

આત્મશુદ્ધિ – પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ સિવાય પણ ભોજન, પાણી, વાયુ, પ્રાણાયામ, કસરત, માલીશ, ધૂપ, માટી આદિ સાધનોનો સહારો લેવામાં આવે છે. આ સાધનોથી શારીરિક રોગ તો મટી જશે પણ આત્માને સાધના નહી મળે. એટલા માટે નિઃસંકોચ પણે કહેવામાં આવે છે કે રોગ નિવારણ, આત્મવિશ્વાસ અને પ્રકાશ ત્રણે એક સાથે પ્રાપ્ત કરવા હોય તો ઉપવાસને અપનાવો. મહાવીર, બુદ્ધ જેવા રાજપાટને છોડીને યુવાન અવસ્થામાં વૈરાગી બની ગયા. શા માટે ? એટલા માટે નહિ કે તેઓ રોગી હતા અને એટલા માટે નહિ કે તેમને ખાવા મળતું ન હતુ કે રહેવા માટે ઘર ન હતુ ? ના એટલા માટે કે એમને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવુ હતું અને એની પ્રાપ્તિ માટે નીકળી પડ્યા હતા. ભૂખ્યા રહીને બન્ને સાધનામાં તલ્લીન થયા. એકને કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ અને બીજા પ્રકાશ (બોધ)ને પામીને બુદ્ધ થયા.

સુકલલકડી, જેની કાયા હતી એવા ગાંધીજીએ પૂર્ણ તાકાતથી સામનો કર્યો હતો. એ મુકાબલો કયા બળ ઉપર ? આત્મવિશ્વાસ અને આત્મશક્તિના બળ ઉપર અને એના માટે શક્તિ મળી ઉપવાસ દ્વારા. ઉપવાસનો અર્થ જ પરમાત્માની નજીક રહેવું उप + वास = उपवास 'ઉપ'નો અર્થ છે, નજીક અને વાસનો અર્થ છે રહેવું. આ શબ્દ બે શબ્દ દ્વારા બનેલો છે. નજીક રહેવાની વાત કરી છે તો કોની નજીક રહેવાનું ? આત્માની નજીક, પરમાત્માની નજીક, આ જ ઉપવાસનો સાચો અર્થ છે. ભોજન ન કરવું

એ તો એનું વ્યવહારીક રુપ છે. ભોજન ન કરી માત્ર ભૂખને સહન કરીને કોઈ ઉપવાસી પોતાના પર ગર્વ કરે તો એ મોટી ભૂલ હશે. જ્યાં સુધી મનને પવિત્ર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ઉપવાસ સાર્થક નહિ થાય. આત્મ સંયમ અને આત્મ એકતાનું સુંદર સાધન અને ઉચિત માધ્યમ ઉપવાસ જ છે. શ્રી ધનજી ઉપવાસના આધ્યાત્મિક પક્ષ પર વિવેચન કરતા લખે છે કે જીવનમાં કોઈ પણ સમસ્યા હોય તો અઠવાડીયામાં એક ઉપવાસ કરવો જોઈએ. સમસ્યાઓ શાંત થઈ જશે અને મોટુ બળ મળશે. આપણે કામથી થકાવટનો અનુભવ નથી કરતા. હકીકતમાં તો જે વૃત્તિઓ વ્યર્થ અહીં-તહીં નચાવે છે એનાથી જ હેરાન થવાય છે. એના કારણે જ થકાવટનો અનુભવ થાય છે પણ તે ઉપવાસમાં શાંત થઈ જાય છે.

સંસ્કૃતિનો વિકાસ જીવનદષ્ટિના આધાર પર થાય છે. ભારતમાં ભોગમૂલક અને ત્યાગમુલક જીવનદષ્ટિના આધાર પર ક્રમશઃ બે સંસ્કૃતિઓ વૈદિક અને શ્રમણ સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો છે. વૈદિક સંસ્કૃતિમાં ભોગમુલક પ્રવૃત્તિની સંપોષક પ્રવૃતિની વાત રહેલી છે. જ્યારે શ્રમણ ધારા ત્યાગમૂલક નિવૃત્તિપરક સાધના પર ભાર આપે છે.

ડૉ. સાગરમલ જૈન બન્ને સંસ્કૃતિઓનો વિકાસ અને તેના ધાર્મિક, દાર્શનિક અને સંસ્કૃતિની તાલિકા અહીં બતાવી છે.

મનુષ્ય

શરીર	ચેતના
વાસના	વિવેક
ભોગ	વિરાગ (ત્યાગ)
અભ્યુદય	નિઃશ્રેયસ
સ્વર્ગ	મોક્ષ (નિવાર્ણ)
કર્મ	સન્યાસ
પ્રવૃત્તિ	નિવૃત્તિ
પ્રવલ ધર્મ	નિવર્તક ધર્મ
અલૌકિક શક્તિની ઉપાસના	આત્મોપલબ્ધિ

સમર્પણમૂલક ભક્તિમાર્ગ	યજ્ઞમૂલક કર્મમાર્ગ	ચિંતન પ્રધાન જ્ઞાનમાર્ગ	દેહપીડા મૂલક તપમાર્ગ

શરીર

શરીર શું છે ? અને શા માટે ?

સંખ્યાતા, અસંખ્યાતા અને અનંતા ભવોમાં કરેલા શુભાશુભ કર્મોની જાળમાં જીવમાત્ર ફસાયેલા હોવાથી કર્મોના ફળને ભોગવવા માટે શરીરને ધારણ કરવું પડે છે અને શરીર છે તો ઇન્દ્રિયો છે તથા તેનું સંચાલન કરવા માટે મન પણ છે. આ ત્રણેય પૌદગલિક હોવાથી પૌદગલિક ભાવોના જ ગ્રાહક છે.

શરીરમાં રસ, ખૂન, માંસ, હાડકાં, મેદ, મગજ અને વીર્ય નામની સાત ધાતુઓને છોડી બીજું કંઈ પણ નથી. જીવાત્માએ સાતાવેદનીય, અસાતાવેદનીય અથવા નામકર્મ જે રીતે બાંધ્યું હોય તે પ્રકારે આ સાત ધાતુઓનું નિર્માણ પોતાની રીતે સમય-સમય પર થયા કરતું હોય છે. આ ધાતુઓ જેટલી સશક્ત હશે શરીરની તાકાત પણ એટલી જ સશક્ત રહેશે. નહિ તો શરીર નિર્બળ, રોગિષ્ઠ અને કલેશપૂર્ણ રહેશે. આ બધાનો આધાર ખાધેલા આહાર ઉપર છે. આ આહાર ત્રણ પ્રકારનો છે. સાત્વિક આહાર, રાજસ આહાર અને તામસિક આહાર. આમાંથી જે રીતનો આહાર હશે તેવી જ રીતે તત્ત્વ સાત ધાતુઓમાં પણ ઉતરશે.

જેમાં પાણીનો અંશ રહી ગયો હોય તથા રાત વીતી ગઈ હોય એવો વાસી ખોરાક, રસહીન, માંસ આદિ, માદક પદાર્થો, ગટરના ગંદા પાણીમાંથી ઉગાડેલા શાકભાજીઓ, વાસી રોટલી, ખીચડી, હલવો, લાપસી, તામસી ખોરાક વિગેરે જેના ખાવાથી મનુષ્યનું જીવન વિષય વાસના તથા ઇન્દ્રિયોની ચુંગાલમાંથી બહાર નથી આવી શકતા.

જ્યારે વધારે ખાટું, તીખું, કડવું, મીઠું, મસાલેદાર, ગરમાગરમ ખોરાક ખાવો અને ખાધા પછી છાતીમાં બળતરા થાય એવો આહાર રાજસ છે. માનવનું જીવન ક્રોધ, રોષ, વૈર વાળું હોય છે. એના પરિણામે દુઃખ, શોક, સંતાપ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને રક્ત, ચામડીના રોગ એક પછી એક થયા કરતા હોય અને વધતા રહેતા હોય છે.

એના સિવાય ગંદુ મન અથવા ભાવથી વિષય વાસના પૂર્વક કામચેષ્ટાદિ અથવા ક્રોધ કષાયાદિની વિદ્યમાનતામાં જેવા કે ઘરે ખેતરના ઘઉં, ચણા, મગ, અડદ, ચોખા અથવા ઘરની ગાય-ભેંસનું દૂધ, દહીં, મલાઈ અથવા ઘીને રોટલી પર ચોપડે, ખીચડી આદિ પદાર્થ ખાવાવાળો તે આહાર તામસિક અને રાજસિક છે. એટલા માટે કહ્યું છે કે સંધ્યા, રાત્રિ કે સૂર્યોદયથી પહેલા આકાશ, ગરમી, અંધારું અથવા વૃક્ષની નીચે બેસીને ખાવું, હાથ-પગ, મોઢું ધોયા વગર અથવા ગંદા કપડા પહેરીને ભોજન ન કરવું. અપવિત્ર ભાવથી અતિઆસક્તિપૂર્વક ન ખાવું, ચિત્તમાં વ્યગ્રતા હોય, મન ભટકતું હોય અથવા આર્તધ્યાનમાં ફસાયેલા હોય ત્યારે ન ખાવું. પલંગ પર બેસીને તથા દક્ષિણ દિશામાં મોઢું રાખીને ન

ખાવું. ઘરના સભ્યોને છોડીને ભોજન ન કરવું. આ બધું જો હોય તો કરેલો આહાર નુકશાન કર્યા વિના રહેતો નથી.

એટલા માટે ઉપરનાં કારણોથી અલગ એટલે કે શુદ્ધ અને પવિત્ર ભાવથી ભોજન લેતા પહેલા નવકાર ગણીને કે ભગવાનનું નામ લઈને ખાધેલા આહાર સાત્વિક છે. જે ખાવાવાળાનું આયુષ્ય, બળ, આરોગ્ય, સુખ, પ્રીતિ આદિની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ પ્રકારે તામસિક, રાજસિક અને સાત્વિક આહારને મનુષ્ય માત્ર મોંઢા દ્વારા ખાશે અને ખાધેલો આહાર પેટના ભાગમાં જઈને જમા થશે. જ્યાં એ આહારને દળવા માટે ચક્કી નથી, પથ્થર શીલા નથી અથવા ભગવાનની એક પણ શક્તિ નથી. પેટના એક ભાગમાં પિત્ત થાય છે જે ખૂબ જ ગરમ હોય છે તે ખાધેલા ખોરાક પર પડે છે જેના કારણે પેટમાં પડેલો આહાર એક રસ બની જાય છે. કોઈપણ સમયે અને કોઈની શક્તિથી ખાધેલી બદામ, મેવો, મલાઈ આદિ પદાર્થોનો તરત વીર્ય નથી બનતું અને જેટલી બદામ ખાધી હોય તે બધાનું પણ વીર્ય નથી બનતું, પરંતુ બધા જ પદાર્થોનો એક જ રસ બને છે. બધા માટે આ એક જ ક્રિયા છે કે ખોરાકનો રસ બને છે.

બંધાતા કર્મોમાં તે સમયે જેવી પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, રસ અને પ્રદેશોનો નિર્ણય થઈ જાય છે તેવી જ રીતે ખાધેલા ખોરાકમાં પણ સાતે ધાતુઓનો નિર્ણય થઈ જાય છે. જેવો કે માવો હોય અથવા બાજરાનો રોટલો હોય, દૂધપાક હોય અથવા દાળકઢી હોય. એમાંથી સીધું લોહી આદિ બનવાની તાકાત ન માવામાં છે કે ન બાજરાના રોટલામાં છે. પરંતુ લોહી બનવાની તાકાતવાળા આહારથી જ લોહી આદિ બનશે. મેવા, મિઠાઈ, કેસરીયા દૂધ આદિ જે કંઈ હોય તે બધું વિષ્ટા અને મૂત્રના દ્વારા શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. મેવા મિઠાઈ આદિથી સાત ધાતુઓ સારી બનતી હશે ? આ સર્વમાં અજ્ઞાન છે. જેમ કે ફક્ત ચાર દિવસ સુધી મેવો, મિઠાઈ કે મલાઈ પેટ ભરીને ખાઓ ત્યારે અનુભવ થશે કે આદિ સુધી રોટલી શાક નથી ખાધા તો પણ મળ મૂત્ર દ્વારા શરીરથી બહાર કેવી રીતે આવ્યું ?

શરીરમાં ઉત્પન્ન થવાવાળી પ્રત્યેક ધાતુના મળની સ્થૂલ અને અણુ રૂપમાં ત્રણ અવસ્થા હોય છે. જેવી રીતે ખાધેલો આહાર પેટમાં ૫ થી ૬ કલાકમાં પચે છે અને પાચન થયેલા તે ખોરાકમાંથી વિષ્ટા અને પેશાબ રૂપે શરીરમાંથી ફેંકવામાં આવે છે અને બાકીનું જે બચ્યું હોય તેનો રસ બની જાય છે. રસનું ફરી પાચન થવા પર એમાં મળ રૂપમાં કફ અને બાકીનું લોહી બની જાય છે. લોહીનું મળ પિત્ત હોય છે અને બાકીનું નાનકડા રૂપમાં માંસ બને છે. એમાંથી નાક, આંખ અને કાનનો મેલ બહાર ફેંક્યા પછી નાનકડા રૂપમાં ચરબીનું નિર્માણ થાય છે. ચરબીમાંથી હાકડાં બને છે. એમાંથી મેલના રૂપમાં દાઢી, મૂંછ આદિ વાળ બને છે અને બાકીની મજ્જા બને છે. એમાંથી આંખના પીચાદિ મેલ બનીને બહાર ફેંક્યા પછી 'વીર્ય' ધાતુ બને છે. પુરૂષના શરીરમાં બનેલું વીર્ય અને સ્ત્રીના શરીરમાં સાતમી ધાતુના

રૂપમાં બનેલું રજ જો વિકૃત ન બને અથવા મોહ કર્મની ઉદીરણા દ્વારા દૂષિત ન બને તો તે વીર્યરત્નમાંથી ઓજની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ પ્રકારે હમણાં જ ખાવામાં આવેલો આહારનું એક જ દિવસમાં વીર્ય નથી બનતું પરંતુ પ્રત્યેક ધાતુ ૩૦ કલાક સુધી રહે છે અને પછી છેલ્લે વીર્ય એક મહિના સુધી તૈયાર થાય છે. જે શરીરને દ્રઢ રાખવા માટેનું મૂળ કારણ છે. આત્મામાં સ્થિરતા અને સમાધિ માટેનું પ્રથમ કારણ છે.

વિકાર ભાવથી ખાવામાં આવેલો ખોરાક ભલે ગમે તેટલો સારો હોય પરંતુ તેમાં લોહી આદિ સાત ધાતુઓ અપવિત્ર અને ગંદી થશે જ્યારે સાત્વિક ભાવથી ખાવામાં આવેલો ખોરાક લુખોસૂકો આહારથી બનેલું લોહી પવિત્ર, ઠંડુ બનશે જેનાથી સંતાનો પણ સદાચારી બનશે.

તપને અગ્નિની ઉપમા શા માટે ?

સંસારના બધા જ પ્રાણીઓનો એક અનુભવ છે કે અગ્નિ કોઈને પણ બાળ્યા વિના રહેતી નથી. લોખંડ આદિ ધાતુઓને પણ પીગળાવી દે છે. પથ્થરને તોડી નાખે છે. ઘાસ, લાકડી આદિને બાળી નાંખે છે. ખરેખર અગ્નિમાં તાકાત કેટલી બધી છે. કારણ કે ઘાસના પૂળાની અગ્નિથી પાંચ-પચ્ચીસ માણસોનું ભોજન નથી બની શકતું તેવી જ રીતે એક માણસના ભોજન માટે આગગાડીના એન્જિનની ગરમીની આવશ્યકતા નથી. જો બંનેમાં અગ્નિતત્વ સમાન હોય તો પણ ઘાસની અગ્નિમાં જેટલી માનીએ છીએ એટલી તાકાત નથી અને બીજાને માટે આટલી જોરદાર અગ્નિની જરૂરિયાત નથી. આ પ્રકારે તપશ્ચર્યા પણ કર્મરૂપી લાકડાને ભસ્મ કરવામાં સમર્થ હોવાથી અગ્નિની ઉપમા આપવામાં આવી છે. "तापयतीनि तपः" જે આત્માને, મનને, ઇન્દ્રિયોને, અસત્કર્મોને સાત ધાતુઓને તથા જીવનમાં પોષી રહેલા રાજસ અને તામસ ભાવોને ભસ્મ કરી દે તેને તપ કહેવાય છે. પહેલા પણ જોઈ ગયા છીએ કે કામ, ક્રોધ, રોષ, આસક્તિપૂર્વક જે આહાર લેવામાં આવે છે તે બધા ખાવાના સમયના કુસંસ્કારો રસમાં, લોહીમાં, માસમાં, મેદમાં, હાડકામાં, મજ્જામાં અને શુક્રરસમાં ક્રમે ક્રમે ઉતરતાં જાય છે. જેનાથી માણસમાં સમાધિ નથી રહેતી, શાંતિ નથી રહેતી. ઇન્દ્રિયદમન, ક્રોધશમન, માનમારણ, માયાતાડન અને લોભનું હનન અશક્ય થઈ ગયું છે. આ કારણે જ માનવ-માનવસમાજ દુ:ખી છે, મહા દુ:ખી છે. હિંસક અને ઈર્ષાળુ છે. આ બધાં જ દૂષણોથી બચીને શાંતિ-સમાધિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તપશ્ચર્યા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. કારણ કે શરીરમાં રહેલી સાતે ધાતુઓ ક્રમશઃ તપશ્ચર્યાની અગ્નિમાં જેમ જેમ તપશે તેમ તેમ તામસ અને રાજસ વૃત્તિઓનો વિકાર બળીને રાખ થવા પર મનુષ્યનું જીવન સાત્વિક બનશે. એટલા માટે શાસ્ત્ર વચન છે કે "तपसा प्राप्यते सत्वं" સાત્વિક ભાવ (ક્ષાયોપશમિક ભાવ) લાવવા માટે અને લાવેલા ભાવને સ્થિર કરવા માટે તપ જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. જે કારણથી કર્મ થાય છે. તેવા જ કારણનો નિર્ણય કરેલા સિદ્ધાત માર્ગજીવનમાં પ્રકાશ આપે છે તથા તપશ્ચર્યા વગર જીવનમાં ઔદાયિક ભાવ ક્યારેય પણ શાંત થતો નથી.

સાત્વિક (ક્ષયોપશમિક) વૃત્તિની પ્રવૃત્તિ વિના મનની પ્રાપ્તિ એટલે કે એની સ્વાધીનતા ક્યારે પણ સુલભ નથી. કારણ કે સાધનો ભલે ગમે તેટલાં કિંમતી અને સારામાં સારા મળ્યા હોય અથવા પ્રાપ્ત કર્યાં હોય, પરંતુ મનની સ્થિરતા વિનાં તે સાધનોથી ઉપાદાન (આત્મા) પવિત્ર નથી બની શકતો. ૯૯% માણસોની ફરિયાદ છે કે આપણું મન સ્થિર નથી, શાંત નથી, શા માટે નથી ? શાસ્ત્રકાર કહે છે કે મનને સ્વાધીન કરવા માટે એક પણ મંત્ર, તંત્ર, કામ આવવાના નથી.

સંસારના અનંત પદાર્થોની માયામાં ભટકતા મનને સ્વાધીન કરવા માટે બાહ્ય તપ જ બધી રીતે સમર્થ છે. જેમ કે ખાવા-પીવાની અલગ-અલગ વસ્તુઓમાં ભટકતા મનને વશમાં કરવા માટે અનશન (ઉપવાસાદિ) છે. પારણામાં તથા એકાશણું કે આયંબિલમાં આસક્તિરૂપી સ્વાદને ટાળવા માટે ઉણોદરી તપ છે. ભાત-ભાતના પદાર્થોની ઇચ્છા કરવામાં અનાદિકાળથી અંકુશમુક્ત થઈ ગયેલા મનને વશ કરવા માટે વૃત્તિ-સંક્ષેપ નામનું તપ સર્વ રીતે કરવા યોગ્ય છે. વૃત્તિ સંક્ષેપ કર્યા પછી અમુક મનવાંછિત રસોમાં ગૃદ્ધ બનેલા મનને ધૂતકારવા માટે એ રસોનો ત્યાગ કરી દેવાથી આ તપ સાર્થક થાય છે.

પાપનું મૂળ કારણ શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની કોમળતાના ભાવોમાં રમતા મનને કાયકલેશ તપ દ્વારા સ્વાધીન કરી શકાશે અને શરીરને તથા આંગોપાંગોને જાણી જોઈને સંતાડી દેવામાં એટલે કે ભોગમય માયાના ચક્કરમાં જ્યારે મન ફસાવાવાળું હોય ત્યારે સંલીનતા તપ દ્વારા મનનું દમન કરી દેવું જેનાથી મન પોતાની મેળે વશમાં થઈ જશે.

આટલું થયા પછી સાધક બધા અનુષ્ઠાનમાં સફળ થઈ જશે. કોઈપણ આરાધના હોય ચાહે પ્રતિક્રમણની હોય સામાયિકની હોય કે જાપ આદિની હોય. બસ એટલો સમય એ આરાધનામાં બેઠા એના માટે એટલો સમય તપ આદરણીય છે. એટલા માટે કહ્યું છે કે - "सत्वात् सम्प्राप्यते मनः" એટલે કે તામસી અને રાજસ વૃત્તિઓને દબાવ્યા બાદ સાત્વિક ભાવ દ્વારા શુદ્ધ અને વશ કરવામાં સુલભતા અને સરળતા થઈ જશે. એના પછી આત્માની ઓળખાણ અને તેની આરાધના વધારે સુગમ થશે. સારાંશ એ છે કે આત્મદેવની ઓળખાણ શરીર દ્વારા, ઇન્દ્રિયો દ્વારા અથવા તો ભૌતિક સાધનો દ્વારા ક્યારેય પણ કોઈને થઈ નથી. ભલેને તે મંત્ર-તંત્રને જાણવાવાળો સિદ્ધ પુરૂષ હોય અથવા પક્ષીની માફક આકાશમાં ઉડવાવાળો હોય. માટે જ આચાર્ય હેમચંદ્રજીએ યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે

"आत्मनमात्मनावेत्ति"　　(યોગશાસ્ત્ર)

એટલે કે મોહને ત્યાગી પોતાના આત્મામાં જ આત્મા દ્વારા પોતાના આત્માને જાણો આ જ વાતને ગીતામાં પણ કહી છે કે, "उदयरेत्रत्यनाऽऽमानं"　(ગીતાજી) આત્માનો ઉધ્ધાર આત્મા દ્વારા જ કરો. એટલા માટે કહ્યું છે કે "मनसा प्राप्यते हयात्मा" અર્થાત્ મનની સ્વાધીનતામાં જ આત્માની પ્રાપ્તિનો સંભવ છે. "ततः जाऽयं निवर्तते" આત્માની રમણતાને સાધી લીધા પછી જ મોહજન્ય ક્યારેય પણ

સંભવ નથી. આ એવું તપસ્વી જીવન છે કે આરોગ્ય, બોધિલાભ, સમાધિ અને આત્માની ચિરશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

આરોગ્ય માટે :

આજની આરોગ્ય શાખા પણ કહે છે કે શ્રમ અને કષ્ટ વિનાનું શરીર નબળું બને છે, માંદલું બને છે. અકાળે વૃદ્ધત્વવાળું બને છે, તો બીજી બાજુ આધુનિક સંશોધનો બતાવે છે કે જીભ પર રાખેલા નિયંત્રણો બહારના જીવાણુના કિરણોત્સર્ગાદિ પ્રદૂષણના ગંદકી વિગેરે આક્રમણો સાથે અદ્ભૂત રીતે બચાવ કરી આપે છે. આયુષ્ય વધે છે નિરોગીતા મળે છે.

આવી જ રીતે શરીરને પણ તપ સ્વચ્છ બનાવે છે. તેવી જ રીતે મન અને આત્માના સ્તરે વિચારીએ તો પણ તપ અનંતકાળથી જામી પડેલા કર્મોના દલિકોને ખતમ કરવાનું અને તે માટે અત્યંત જરૂરી મનને સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બનાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. સતત માલમલીદા આરોગ્ય કરનાર કે તમતમાટ મસાલાવાળા અને ચટપટા સ્વાદવાળા ભોજનો પેટમાં પધરાવ્યા કરનારના ચિત્ત કલુષિત અને ઉકળાટવાળા બન્યા વગર રહેતા નથી. આથી જ કહ્યું છે કે –

"પાલો પત્તિ ખાત હૈ, ઉન્હે સતાવે કામ,
જો હલવાપૂરી નીગલતે, ઉસકી જાને રામ."

પૂર્વે ક્યારેય નહોતી એવી તાતી જરૂરિયાત આહારશુદ્ધિ અને આહારનિયંત્રણની વર્તમાનની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના વિનાશક આક્રમણના કારણે પેદા થઈ છે. એક ઠેકાણે વાંચવા મળ્યું છે કે મોત જલ્દી લાવવાનો ઉપાય છે ગમે તે ખાવું, ગમે તેટલું ખાવું અને ગમે ત્યારે ખાવું. આ સિદ્ધાંત મોટા ભાગના દરેક જીવોએ અપનાવી લીધો હોય અને સામૂહિક આપઘાત તરફ ધસમસી રહ્યા હોય એવું લાગે છે. તેવા સમયે સામાને લાલબત્તી કરનાર હોય તો તે તપ છે. તપ એ સ્પીડબ્રેકરની ગરજ સારે છે.

ભગવાન મહાવીર ગૌતમ સ્વામીને કહે છે -

एवं खलु भो गोयमा ! जडाणं लम्माणं दुतियण्णाणं हम्पडिल्लताणं नत्थमोवखो अवेयइता अवसा वा सोसयिता। (ભગવતી સૂત્ર)

ભોગવ્યા વિના કે તપથી ક્ષય કર્યા વિના કર્મોનો છૂટકારો નથી. આત્મા પર અનંતકાળનાં કર્મો લદાયેલા પડ્યા હોય એનો છૂટકારો કેમ કરીને થાય ? આ કર્મોને હટાવવા તપની જ સાધના જોઈએ. તપની સાધનાથી જ એનો નિકાલ થાય. માટે જ તો જેટલા પણ મહાપુરૂષો થયા એ બધાએ જીવનસાધનામાં તપનું આચરણ જોરદાર કર્યું માટે જ આપણે એમને યાદ કરીએ

છીએ. આ જાણ્યા પછી ઊંચા માનવભવને તપ વિનાનું રહેવું એ મહામૂર્ખતા નહિ તો બીજું શું ?

તપ એટલે શું ?

આયુર્વેદ શાસ્ત્રે તેના વિષયને બે ભાગમાં વહેંચી નાખ્યો છે. (૧) મળશુદ્ધિ અને (૨) આરોગ્યપ્રાપ્તિ, આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો પહેલા મળશુદ્ધિ થવી જ જોઈએ. મળશુદ્ધિ થઈ જાય પછી જ સહસ્ત્રકૂટિ ભસ્મ કે સુવર્ણ વસન્ત માલતી જેવા વિશિષ્ટ કોટિનાં ઔષધો દ્વારા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. જેમ આયુર્વેદનો વિભાગ બે ભાગમાં વહેંચાયેલો છે તેમ તપ પણ બે વિભાગમાં વહેંચાયેલો છે. એક છ પ્રકારના બાહ્ય તપથી શરીરનું શોધન કરવાનું છે અને આભ્યંતર તપથી આત્માનું શોધન કરવાનું છે. એટલે કે શરીર શોધક તપ અને આત્મશોધક તપ એમ બે પ્રકારનાં તપ છે.

કદાચ પ્રશ્ન થશે કે આત્માનું શોધન કરવા માટે શરીરનું શોધન શા માટે ? પણ એ વાત રહે કે પ્રાથમિક અવસ્થામાં શરીરશુદ્ધિ સાધકોને અવશ્ય રહે છે. વાત-પિત્ત અને કફના દોષ જોર મારતા હોય, વધુ પડતું ખાવાથી શરીરની નસો જડ થઈ ગઈ હોય અને વધુ પડતું ખાનારાઓનું મગજ પણ કામ કરતું ન હોય તેવા આત્માઓ આત્માનું શોધન કરનાર તપને શી રીતે કરી શકશે ? જેની નસનસમાંથી વાત-પિત્ત અને કફ કાબૂમાં આવ્યા નથી, જેનું મગજ તદ્દન શાંત અને શુદ્ધ બન્યું નથી અને જેના શરીરના સૂક્ષ્મ સ્રોત અપાયાદિથી ભરાઈ ગયા છે તે આત્માઓ જ્ઞાન, સ્વાધ્યાય આદિ કોઈપણ પ્રકારનો તપ કરી શકવા શક્તિમાન બની શકતા નથી.

સરકસની અંદર સરકસમાં કામ કરનારા માણસો શરીરને સાવ વાળી દે છે. કહ્યાગરું બનાવી દે છે તેમ આત્માનું શોધન કરવા ઇચ્છતા આત્માઓએ શરીરને કહ્યાગરું બનાવી દેવું જોઈએ. મનને ઠીક પડે તો આપી શકાય અને ન ઠીક પડે તો ન આપી શકાય તેમ ઘણા દિવસો સુધી તે શરીર જરા પણ ઉફ ન કરે તેવી સ્થિતિમાં તેને મૂકી દેવું જોઈએ. દિવસો અને મહિનાઓ સુધી પાણી ન આપીએ... તો તે માંગે નહીં, ખાવા ન આપીએ તો તે માંગે નહીં, સૂવા ન દેવું હોય તો તે ફરિયાદ ન કરે તેવી સ્થિતિમાં આપણે જ્યાં સુધી શરીરને મૂકી ન શકીએ ત્યાં સુધી ગમે ત્યાં ઊંઘતા, ખાતા, પાણી પીતા એવા આપણે આત્માનું શોધન તપ તે કરી શકીએ નહીં.

પરમાત્મા મહાવીરદેવે સાડા બાર વર્ષની ઘોર સાધનામાં સાડા અગિયાર વર્ષનું જે તપ કર્યું છે તેમાં એમણે કદી પાણી પીધું નથી. સમગ્ર તપ નિર્જળો હતો. શરીરને કેવું વાળી નાંખ્યું હશે ?

બીજી વાત એ છે કે ખોરાક લેવાથી, પાણી વારંવાર પીવાથી જીવનનો ઘણો સમય એ ખોરાકને પચાવવામાં, એ ખોરાકનું વિસર્જન કરવા માટેની ક્રિયામાં પસાર કરવો પડે છે. આના કારણે જીવનનો ઘણો સમય નકામો જતો હોય છે, વેડફાઈ જતો હોય છે. એટલા જ કારણે આ બધી પરિસ્થિતિમાંથી

મુક્ત થવા માટે જેમ આયુર્વેદ સહુ પ્રથમ મળશુદ્ધિને અને ત્યારપછી જ આરોગ્યપ્રાપ્તિને જણાવે છે. તેમ અધ્યાત્મશાસ્ત્રો પણ પહેલાં શરીર શોધન તપ અને પછી અથવા સાથોસાથ આત્મશોધન તપ જણાવે છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે શું આપણે આવી રીતે આહાર ત્યાગ કરી શકીએ ? દિવસમાં વારંવાર ખાવાની અને ચા આઠ-દસ કપ પીવાની જેને ટેવ પડી છે તે માણસ બિલકુલ ન ખાવું જ્યારે ખાવું ત્યારે ઓછું ખાવું અને ઓછામાં ઓછા દ્રવ્યોથી ખાવું એવી સ્થિતિને તે સિદ્ધ કરી શકે ખરો ? સવાલનો જવાબ હકારમાં છે.

શરીરની એક મોટામાં મોટી સારી વાત એ છે કે શરીરને ગમે તેવા ખોટા સંસ્કારો પાડી દેવામાં આવ્યા હોય, ચા પીવાની કે કોઈપણ વસ્તુ ખાવાની, કોઈ વ્યસનો કરવાનાં કે બીજી કોઈ ટેવ હોય, પરંતુ એ સંસ્કારોને ફેરવી નાખવા માટે માત્ર ત્રણ દિવસની જરૂર હોય છે. જેમાં માથું દુખે, પેટમાં આફરો ચઢે, ઉલટી થાય, ક્યાંય ચેન ન પડે, પરંતુ પડેલી ટેવોને માત્ર ત્રણ દિવસ સહન કરી લેવામાં આવે તો એ ટેવોને ફગાવી દેતાં એ શરીરને વાર નથી લાગતી. અભ્યાસ એ બહુ મોટી ચીજ છે. કહે છે કે અભ્યાસથી ભેંસને પણ એક જ માણસ સાત માળ સુધી લઈ જઈ શકવાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

મહત્ત્વ :

શરીરના આ જમા પાસાનાં કારણે જ ખાવાની ટેવોવાળાએ તપના માર્ગે ચઢવું જ જોઈએ. તપના અગણિત ફાયદા નજર સામે આવશે તો તપના માર્ગે ચઢી જવામાં જરા પણ મુશ્કેલી પડશે નહિ, પડેલી કુટેવો, વ્યસનો, ખાવાના પદાર્થોની ઘેલછા, જંકફૂડ, ફાસ્ટફૂડ વગેરેના અગણિત ગેરફાયદાઓ નજરમાં લાવવામાં આવશે તો તપના માર્ગે ચઢી જતાં પળની પણ વાર લાગશે નહીં. જો શરીર ત્રણ દિવસના અભ્યાસથી, ત્રણ જ દિવસની પ્રતિક્રિયાથી નવી જ ક્ષિતિજમાં પોતાની જાતને મૂકી દેવા માટે સામર્થ્ય ધરાવી શકતું હોય તો અંધકારભર્યા ભૂતકાળની આહારની, વ્યસનોની એ ક્ષિતિજોને છોડી દેવા માટે પળભરનોય વિલંબ શા માટે ?

જૈન શાસ્ત્રકારો દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, મિઠાઈ, ફરસાણ એ છ પદાર્થોને વિગઈ કહે છે અને મધ, માંસ, માખણ, મદિરા એ ચાર પદાર્થોને મહાવિગઈ કહે છે. સામાન્ય રીતે એમ માની શકાય કે જૈન કુળની અંદર જન્મ લેતા પુણ્યવેતા આત્માઓને એ ચાર મહાવિગઈઓનું સેવન ન જ હોય, પરંતુ છ વિગઈઓનું સેવન પણ ન જ કરવું જોઈએ અથવા તો શક્ય તેટલું ઓછું કરવું જોઈએ. વિગઈઓ એ શત્રુનું ઘર છે, જ્યારે વિગઈઓ વિનાનું જે આયંબીલનું તપ તે મિત્રનું ઘર છે. પરંતુ ઉપવાસ.... અહો ! તેની તો શું વાત કરવી ? એ તો પોતાની માલિકીનું ઘર છે. શત્રુના ઘરમાં

બેઠેલાની શી દશા થાય ? ગમે ત્યારે તેના પોતાના સ્વરૂપ ઉપર આઘાતો પહોંચવાની સ્થિતિ પેદા થાય. મિત્રના ઘરમાં રહેલો ઘણો જ સુરક્ષિત છે, પરંતુ પોતાના ઘરમાં રહેલો સંપૂર્ણ સુરક્ષિત છે. એટલું જ નહિ સ્વતંત્ર જ સ્વતંત્ર છે. ઉપવાસ સઘળી પરાધીનતાઓને ખતમ કરે છે.

દેહની અનેક હાજતો ઝાડો, પેશાબ વગેરે, દેહના અનેક દોષો વાત, પિત્ત અને કફ એ દેહની મરામતો ઊંઘવું, સ્નાન કરવું વગેરે. આ બધાયની ગુલામીમાંથી ઉપવાસ મુક્ત કરે છે અને તેથી જ તેને પોતાની માલિકીનું સ્વતંત્ર ઘર કહેવામાં આવ્યું છે.

हियाहारा मियाहारा अप्पाहारा य जे नरा ।
न ते विज्जा तिगिच्छन्ति अप्पाणं ते तिगिच्छिन्ति ॥

જે આત્માઓ પોતાના શરીરની પ્રકૃતિને જે હિતકર હોય છે તે જ વાપરે છે. તે હિતકર પણ પરિમિત જ વાપરે છે. અવસરે-અવસરે જે લાંઘણ-ઉપવાસ કરે છે તે આત્માઓને વૈદ્ય શોધવાની જરૂર પણ પડતી નથી. તે આત્માઓ તો પોતાના આત્માનું શોધન સતત કરતા રહે છે. જો જીવનનું આત્મશોધન આત્માસિદ્ધિ એ પરમ કર્તવ્ય હોય તો મનુષ્યે મિતાહારી, પરિમિતાહારી અને ઉપવાસકારી બનવું જ રહ્યું.

અજૈન લોકોએ પણ બહુ નાનકડા સૂત્રની અંદર આહારશુદ્ધિનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. જે લોકો આહારમાં શુદ્ધ હશે તે લોકો જ સત્વને શુદ્ધ કરી શકશે. સત્વને ફોરવી શકશે અને જે સત્વને ફોરવી શકશે તેઓ જ કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી શકશે. આ વાત તેમણે ખૂબ જ નાનકડા સૂત્રમાં કહી છે.

आहारशुद्धौ सत्व शुद्धिः । सत्वशुद्धौ ध्रूवा स्मृतिः ॥

એ તો ચોક્કસ છે કે સંસારનું મૂળ આહારનો ઉપભોગ છે. કોઈપણ ગતિમાં જ્યારે જીવે જન્મ લીધો છે અથવા ભવિષ્યમાં લેવાનો છે ત્યારે સહુ પ્રથમ તો આહાર જ કરે છે. કદાચ એમ કહી શકાય કે તે વખતે શરીર બનાવવાની તેની કોઈ ભાવના નથી. સર્વસુખોને ભોગવવા માટે સાધન જો કોઈ હોય તો તે શરીર છે. એટલે સર્વ સુખને કામી એવા આત્માએ પહેલા શરીર બનાવવાની ઇચ્છા કરવી જોઈએ ને ? પરંતુ ના, તેણે આહારનો ભોગ કરવાની ઇચ્છા કરી છે અને આહાર કરતા એ જીવની ચોફેર શરીર બની જાય છે. કરવા ગયો તે આહાર અને વળગી પડ્યું શરીર.

ઉપાધ્યાયજી ન્યાયવિશારદ મહોપાધ્યાય યશોવિજયજીએ દ્વાત્રિંશિકામાં મુનિજીવનની પરિણતિનું મીટર શું ? એ સવાલનો જવાબ ખૂબ સરસ રીતે આપ્યો છે. મુનિજીવનની આંતર પરિણતિ ખીલતી જાય છે કે મૂર્ઝાતી જાય છે. તેનો નિર્ણય કરવા માટે તે મહાપુરૂષે ઓગણત્રીસમી દ્વાત્રિંશિકામાં કહ્યું છે કે જે મુનિની આંતરપરિણતિ વધુ વિકસતી જતી હોય તે ઉત્તરોત્તર પોતાના શરીર સાથે વધુ ને

વધુ ખતરનાક ખેલ ખેલતો હોય, કેમ કે તે પરિણતિવાન મુનિએ ગુરુવચનથી જાણી લીધેલું હોય છે કે આજ સુધીની ભવ્રભમ્રણની પીડા મેં ભોગવી છે. તેની પાછળ મુખ્ય કારણ આ દેહનું પોષણ છે. મમતા અને આસક્તિ છે. માટે તેને તો સહુ પ્રથમ સપાટામાં લઈ સીધું કરી નાંખવું જોઈએ. બીજા ઘણા શત્રુઓ છે, પરંતુ શરીર જેવો કટ્ટર શત્રુ કોઈ નથી. નબળા શત્રુઓને બાજુએ મૂકી આ બળવાન શત્રુ સામે આવી જવું તે યોગ્ય છે.

આવી જ દશવૈકાલીક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે....

देह दुःखं महाफलं (દશવૈકાલીક સૂત્ર)

દેહને જેટલું કષ્ટ આપો તેટલું વધુ ફળ મળે.

દેહને કષ્ટ આપવા માટે તપ જરૂર કરવાનો પણ દેહને ખલાસ કરી નાખવા માટે કે કચડી નાખવાનું એકાંત લક્ષ્ય ન હોવું જોઈએ. કષ્ટ આપીને શરીરને કહ્યાગરું બનાવી દેવું, પણ ખતમ જ કરી દેવાની વાત... એકાંતે બરાબર નથી જે દેહથી કર્મો બાંધ્યા છે તે જ દેહથી સાધના કરી કર્મોને તોડવાના છે. જો અકાળે દેહને ખતમ કરી નાંખીશું તો કર્મોને જ ખતમ કરી નાખવાનું એ સાધન પણ આપણા હૃદયમાંથી છીનવાઈ જશે. અકાળે દેહને ખતમ કરવાની સમાધિરૂપે પણ મૃત્યુ પામવાની શાસ્ત્રકાર પરમર્ષિઓએ મનાઈ ફરમાવી છે. વૈદક્રિયા ઉપચારના છ-છ મહિનાના ત્રણ-ત્રણ પ્રયોગો કરવાનું કહ્યું છે અને તે શરીરને પ્રયોગો કરીને સુધારી શકાય અને ગુર્વાજ્ઞા લઈ જે દોષો સેવવા પડ્યા હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત લઈ મોક્ષમાર્ગના ઉત્તમ માર્ગે ચાલવા લાગી જવું, પણ અકાળે મરવાની વાત કરવી નહિ.

એટલે શરીરને ખતમ કરી નાખવાની દૃષ્ટિથી તપ કરવાનો નથી. કહ્યું છે કે -

शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।

શરીર ખરેખર ધર્મ કરવાનું પ્રથમ સાધન છે.

ઉપદેશમાળાની દોઘટી ટીકામાં આ જ વાતની પુષ્ટિ કરતાં કહ્યું છે કે તપથી માત્ર શરીરને ખતમ કરી નાંખવાના વિચારો કરવા એ બરાબર નથી. તપથી વાસનાઓને ખતમ કરી નાખવાની છે, શરીરને નહીં. એ વાત ચોક્કસ છે કે તપ દ્વારા વાસનાઓને ખતમ કરી નાખવા જતા શરીર અડફેટમાં આવી જતાં ખતમ થઈ જાય અથવા નબળું પડી જાય તો તેનો વાંધો નથી. પરંતુ તપ દ્વારા મારી વાસનાઓ નાશ થઈ જાય એવું જેનું લક્ષ પણ નથી, અને માત્ર ઘોર તપ દ્વારા શરીરને જ ઓગાળીને ખતમ કરી નાખવાની પ્રવૃત્તિમાં જડતાપૂર્વક જે આત્માઓ પડ્યા હોય તેઓના વિશેષ વખાણ શાસ્ત્રકાર કરતાં નથી.

જ્ઞાનસારમાં મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજાએ કહ્યું છે કે, "ભાઈ ! તું તપ એટલો જ કરજે

કે જેથી દુર્ધ્યાન ન થઈ જાય અને તારી પાંચ ઇન્દ્રિયો નબળી ન પડી જાય. જે તારા આરાધનાના યોગો શિથિલ કરી નાખે એવો તપ તો કેમ કરી શકાય ? જેના દ્વારા સવાર-સાંજના પ્રતિક્રમણ બરાબર ન થાય, ઉપયોગ ન રહે, ના એવો તપ તો કેમ કરી શકાય ?

ચંપા શ્રાવિકાનો તપ શાસ્ત્રકાર પરમર્ષિઓ વખાણે છે તે તપ અકબરની નજરે ચઢી ગયો. તેનું કારણ તે જ હતું કે તેના તપની સાથે ચિત્તની અપાર પ્રસન્નતા હતી અને આરાધનાના તમામ યોગો આરાધની હતી. ભગવાન મહાવીર દેવે છ મહિનાનો ઘોર તપ કર્યો હતો.

તપ શોભી ઊઠે છે ચિત્તની પ્રસન્નતાથી અને આવા જ તપથી વાસનાઓ શમે છે. કર્મોનું દહન થાય છે. બેશક; તપથી કદાચ શરીર નબળું પડે કે કચડાઈ જાય તેનો કોઈ ઉપાય નથી અને તે કોઈ અપરાધ નથી. કોઈ અગ્નિશમન બંબો (ફાયર બ્રિગેડ) આગ ઓલવવા દોડ્યો જતો હોય અને જોરજોરથી ઘંટ વગાડતો જતો હોય, લોકોને પ્રેરણા કરતો હોય કે ભાઈ બાજુ પર હટી જાઓ અગ્નિશમન બંબો આવી રહ્યો છે અને છતાં એકાદ બાળક પોતાની સ્વભાવજનક બેદરકારીથી અડફેટમાં આવી કચડાઈ જાય તો તે અકસ્માત તરફ નજર પણ કર્યા સિવાય તે અગ્નિશમન આગળ દોડ્યે જાય છે અને જો તેના સદ્નસીબે તે સૌથી પહેલા પહોંચી જાય, તો આગ બુઝાવવાના ફળરૂપે ઈનામ પણ તેને મળે છે. બાળકને અડફેટમાં લાવવાની સજા તો દૂર રહી, પરંતુ સહુથી પહેલાં આગ બુઝાવવા બદલ તે અગ્નિશમનને ઈનામ પ્રાપ્ત થાય છે. આમ કેમ બને ? તેનો જવાબ એક જ છે. અગ્નિશમન બંબાનું લક્ષ બાળકને અડફેટમાં લેવાનું હતું જ નહિ તેનું લક્ષ તો આગ બુઝાવવાનું હતું. આ જ રીતે તપ નામનો અગ્નિશમન બંબો જ્યારે આત્માના પ્રદેશે-પ્રદેશે લાગેલી આત્માની વાસનાઓનો જ નાશ કરવાના લક્ષથી વેગથી આગળ વધી રહ્યો હોય ત્યારે બાળક જેવું શરીર અડફેટમાં આવી જાય અને હોનારત થતાં તે કચડાઈ જાય તો તેની કોઈ સજા આત્માને તપ નામના અગ્નિશમન બંબાને થતી નથી.

સારાંશ એ છે કે અહિંસા અને સંયમ ધર્મની આરાધના નવા પાપોને રોકે છે અને તપની આરાધના જૂના પાપોને દૂર કરે છે.

૧.૭ અંતઃકરણ સંદર્ભે

એક શિષ્ય મહિનાથી ગુરૂ પાસે વેદનો અભ્યાસ કરે છે. હવે ઘરે જવાનો દિવસ આવ્યો. ગુરુમાતા એ ભોજન પીરસ્યુ. શિષ્ય : માતાજી શાકમાં મીઠું નથી ? માતાજી કહે હું રોજ જ નથી નાંખતી. શિષ્ય કહે તો આટલા દિવસ કેમ ખબર ન પડી. માતાજી કહે તને અભ્યાસમાં રસ હતો જે હવે પૂર્ણ થયો છે માટે મીઠું ઓછું છે તેની ખબર પડી.

અનાદિકાળના અનંત ભવોમાં પરિભ્રમણ કરવાવાળા જીવાત્માના એક-એક પ્રદેશમાં અનંત કર્મોની માયાના સંસ્કાર રહેવાથી જીવાત્માની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાં પણ માયા તત્ત્વ રહેલું છે. જેના કારણે કોઈ સમયે વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ બંને ખરાબ હોય છે. કોઈ સમયે વૃત્તિ સારી હોય તો પ્રવૃત્તિ ખરાબ હોય છે અને કોઈ સમયે પ્રવૃત્તિ સારી અને વૃત્તિ ખરાબ હોય છે.

આપણે એટલું તો જાણી શકીએ છીએ કે ઉપરના બતાવેલા ત્રણે પ્રકારોથી આત્માનું કલ્યાણ ક્યારેય પણ થવાનું નથી. અહીં આત્મકલ્યાણનો અર્થ ભૌતિકવાદની ચરમસીમા, દેવલોકની મોહમાયા કે યૌવન અવસ્થાના સુંદર શરીરથી નહિ પરંતુ સંવર અને નિર્જરા તત્ત્વની આરાધના દ્વારા કર્મોથી મુક્ત થવાનું છે. આધ્યાત્મિક શક્તિના પૂર્ણ વિકાસની તરફ આગળ વધવાનું છે. એટલા માટે વૃત્તિ (માનસિક વિચારણા) અને પ્રવૃત્તિ (શારીરિક ક્રિયા)માંથી રજસ્ અને તમસ્ દોષોનું નિવારણ થાય અને સાત્વિક તત્ત્વનો પ્રકાશ જ્યાં સુધી પ્રવેશ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈપણ આત્માનું કલ્યાણ થવું અસંભવ છે.

આત્મકલ્યાણની એવી સુંદર, સરળ અને પવિત્રતાને પ્રાપ્ત કરવા માટે વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ એકસરખી અને શુદ્ધ થાય એ માટે કરેલો પુરૂષાર્થ જ સારો પુરૂષાર્થ છે. જે સંવર ધર્મની આરાધના વિના શક્ય નથી. અત્યારે પણ આ સંવર ધર્મમાં પાંચ સમિતિ, ત્રણ ગુપ્તિ, દસ સાધુ ધર્મ અને બાર અનિત્યાદિ ભાવનાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, જો કે આ આરાધના કરવામાં કોઈપણ સમર્થ થઈ શકે છે પણ જ્યારે તપોધર્મની આરાધના તો જેમના ભાગ્યમાં હોય એટલે કે અંતરાય (અડચણ ન હોય) તૂટી હોય એ જ કરી શકે છે. આ કારણે તપોધર્મ સંવર અને નિર્જરાનો મૌલિક કારણ બને છે.

કાદવમાં કમળની ઉત્પત્તિ માનવામાં આવે છે, પરંતુ તેનો એકપણ ગુણ કમળને સ્પર્શી શકતો નથી તેવી જ રીતે કમળનો એકપણ ગુણ કાદવમાં નથી આવતો. આ પ્રકારે પોતાના પૂર્વ ભવમાં કરેલા પુણ્ય અને પાપ કર્મને ભોગવવામાં સાધક જો સંવર ધર્મ પ્રત્યે રાગ રાખે અને એની ઉપાસનામાં મન લગાવે તો પુણ્ય અને પાપને બાંધે છે. ત્યારે પણ તે સાધક નવા કર્મના બંધનથી અટકે છે અને તપોધર્મ જેમ જેમ અનાસક્ત, નિર્લેપ, નિયાણ્યા વગરનું બનશે તેમ તેમ જૂના પાપ પણ ધોવાતા જશે.

દ્રવ્ય અને ભાવ સંવરની પ્રાપ્તિ વિના સકામ નિર્જરા થવી લગભગ અશક્ય છે. કારણ કે દુર્ભવી,

અભવી, મિથ્યાત્વી જીવો હર સમયે અકામ નિર્જરા કરે છે. જ્યારે અકામ નિર્જરાનો સ્વામી પ્રાયઃ કરીને સમ્યકત્વ સંપન્ન ભાગ્યશાળી જ હોય છે અને જ્યાં સમ્યકત્વ છે ત્યાં દ્રવ્યથી કે ભાવથી સંવરનો સ્પર્શ થયા વિના રહેતો નથી. એના ફળસ્વરૂપે એક કોડાકોડી પાલ્યોપમના પલ્યોપમ જેટલા કર્મોની સકામ નિર્જરા કરતાં સાધક ભાવદેશવિરતિ, સર્વવિરતિ અથવા યથાખ્યાતિ ચારિત્ર સુધી પહોંચવામાં સમર્થ બની જાય છે માટે જ કહ્યું છે કે ભાવસંવરની પ્રાપ્તિ સમ્યકત્વ વિના શક્ય નથી.

દશવૈકાલિક સૂત્રની પ્રથમ ગાથામાં અહિંસા, સંયમ અને તપની આરાધનાને જ જૈનધર્મ કહ્યો છે જે આરાધનાથી માનવીય જીવનના રાગ, દ્વેષ, મોહ, માયા, લોભ, દુરાચાર, દુર્વિચાર અને શબ્દરસ, ગંધ તથા સ્પર્શની આસક્તિ રૂપી પાપોના દરવાજા બંધ થાય છે તે જ જૈનધર્મ છે.

સારાંશ એ છે કે અહિંસા અને સંયમ ધર્મની આરાધના નવા પાપોને રોકે છે અને તપની આરાધના જૂના પાપોને દૂર કરે છે.

માણસ તપોધર્મને સમજી લે અને રોમરોમમાં સંવર ધર્મને અપનાવી લે તો કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કોઈપણ હાલતમાં દુર્લભ નથી. સાથે સાથે એ પણ સમજી લેવું જોઈએ કે સંવરની આરાધના વગર કેવળજ્ઞાનના સોપાન પર કોઈ ચડી શકશે નહિ અને હજાર પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ ચડી શકશે નહિ. આ વાતની અધિક સ્પષ્ટતા કરતા કહે છે કે અંતરની આરાધના વગર નિર્જરાતત્વની પ્રાપ્તિ લગભગ અશક્ય છે.

(૧) જેમ દુકાનેથી ઘરે જવાના બે રસ્તા છે. આદતના કારણે જે રસ્તા પરથી તમે જાઓ છો એ સંવર ધર્મની મર્યાદામાં આવ્યા ત્યારથી તે રસ્તે જતા તમારી સામે કોઈ દુશ્મન અથવા પ્રેમી આવી રહ્યો હોય ત્યારે તમારા મનમાં ફરીથી વિચારોનું યુદ્ધ ચાલુ થઈ જશે. આ કારણે સીધો અને સાદો માર્ગ એક જ છે કે તે રસ્તાને તમે છોડી દો અને તે દિવસથી બીજા રસ્તેથી ઘરે જવાનું ચાલુ કરી દો. એનાથી મનને કે આંખને ચાલાકી કરવાનો મોકો જ નહિ મળે.

(૨) ધ્યાનમાં બેઠા પછી હર ક્ષણ તમે યાદ રાખો કે કોઈપણ નિમિત્તથી તમારો કાઉસગ્ગ અથવા ધ્યાન ડામાડોળ ન થાય. હસવું ન આવે. અરિહંત દેવોનો ઉપકાર ધ્યાનથી બહાર ન જાય એના માટે એક જ રસ્તો છે કે સામાયિક (સંવર)ની મર્યાદા સુધી તમે પોતાની આંખો બંધ રાખી જીભને બોલવાનો મોકો જ નહિ આપતા અને કાનને બીજાની વાતો સાંભળવાનો મોકો જ ન આપતા.

(૩) અનિવાર્ય પ્રસંગને છોડીને રસ્તા પરથી જતા સમયે નિરર્થક વાતો ન કરવી. જેનાથી બીજાની નિંદા કરવાની, જોવાની, સાંભળવાની ખરાબ આદતોથી તમારો છુટકારો થશે. જે સર્વક્ષણ નિરર્થક થાય છે. જેના કારણે જીવનમાં કોઈ હાનિ નહિ થાય.

(૪) સંસારમાં શાકભાજી કે ફળોની કોઈ જ કમી નથી, પરંતુ તમે આજ માટે જ બધી વસ્તુઓ ખરીદવાવાળા નથી તેવી જ રીતે ખાવાવાળા પણ નથી. આ કારણે નિયમ રાખવો કે હું આસપાસની શાકભાજી માર્કેટ સિવાય બીજી એકપણ માર્કેટમાં જઈશ નહિ અને ખરીદી પણ કરીશ નહિ.

(૫) જે જે કારણોથી તમારું મન બગડે, ઇન્દ્રિયો બગડે તે તે કારણો, વિવિધ સ્થાનો, વાર્તાઓ, પુસ્તકો અથવા નાટક-સિનેમાને તમે પોતાના ભલા માટે તથા તમારા સંતાનોને સદાચારી બનાવવા માટે પણ છોડી દેવું જરૂર છે.

(૬) ઘરના પ્રત્યેક સભ્યો સમય પૂરો થતા જ જેવી રીતે આવ્યા હતા તેવી જ રીતે એક દિવસ તમને છોડીને ચાલ્યા જવાવાળા છે. એટલા માટે કોઈની સાથે પણ વૈર-વિરોધ કર્યા વગર સ્વયમે જ ખાન-પાન અથવા ઉઠવા-બેસવામાં સંયમિત બનીશું. તો તમે કોઈની સાથે પણ થવાવાળી તકરારથી બચી શકશો. આનાથી સારો બીજો સદાચારનો માર્ગ નથી.

(૭) સદાચાર, ખાનદાન અને લખવું, વાંચવું બગડે એવી આદતોને ધીરે ધીરે છોડવાનો પ્રયત્ન કરવો અને જેને છોડી દીધા હોય એનો ફરીથી સ્વીકાર ન કરવો.

(૮) ધર્મની ચર્ચામાં અથવા વાદ-વિવાદમાં ઉતરવાથી તમને કોઈપણ લાભ નહિ થાય એવું સમજીને તમે પોતે જ એ ધાર્મિક મર્યાદાને જીવનના અણુ અણુમાં ઉતારી લેવી જેનાથી તમારું જીવન અમૃતમય બનશે.

(૯) સંસાર ક્યારે પણ કોઈપણ સમયે અસાર ન હતો અને પહેલા પણ નથી અને પછી પણ નથી, પરંતુ બગડ્યું હોય કે બગડેલું હોય તો તે છે આપણું મન, ઇન્દ્રિયો અને બુદ્ધિ જ અસાર છે. એટલા માટે આ બધાને બદલવાનું શિક્ષણ લેવામાં આવે તો સંસાર તમારા માટે અમૃતકુંડ બની જશે. સુખી થવાનો આના જેવો બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

(૧૦) વૈર-વિરોધથી બચવા માટે તમે સ્વયમ જ મૌન રહો તમારી ઇન્દ્રિયો તથા મનને પણ મૌનમાં રાખશો.

આવી વાતો દ્વારા આપણે કહી શકીએ કે કોઈપણ રીતે આપણા આત્મામાં સુધારો થાય એ જ સદાચાર છે.

ઉપરોક્ત સેવાધર્મની આરાધના કરવાવાળો આત્મા કષાય અને વિષયથી મુક્ત થશે. જીવનમાં શાન્તિ અને સમાધિની પ્રાપ્તિ થશે. આંખોમાં અમૃતનું સ્થાન હશે. સાથે સાથે સહનશીલતા, સાત્વિકતા અને ભાવ દયાની પ્રાપ્તિ સરળ થતા નિર્જરાતત્ત્વની આરાધના સરળ બનશે.

સંવરધર્મનો આત્મા સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી કોઈપણ સ્થાન અને સમયમાં એની આરાધના

કરી શકાય છે અને અંતમાં જ્યારે જ્યારે કલેશ, કંકાશ અથવા બીજા ગંદા તત્ત્વની સંભાવના લાગે ત્યારે તેટલા સમય સુધી મૌનમાં રહેવામાં આવે તો સર્વશ્રેષ્ઠ અને ઉપાદેય તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય. ઘણાં બધાં કર્મકલેશોથી મુક્ત બની જવાશે. અંતઃકરણને શુદ્ધ કરવા માટે સ્વદોષ દર્શન કરવું જરૂરી છે.

જેઓ ધર્મ કરે છે એમને જ્યારે ધર્મનું અજીર્ણ પેદા થાય છે ત્યારે તેઓ આ પાયાની ઈંટ સ્વદોષદર્શન ગુમાવી બેસે છે અને પરદોષ દર્શન કરીને પોતાનો સઘળોય ધર્મ ધોઈને સાફ કરી નાખે છે.

બીજાઓને દારૂ આદિના નશા છોડાવી શકનારા, જાતે પણ કેરી આદિનો રસ ત્યાગી શકનાર પરદોષ દર્શનનો રસ જ્યારે ન ત્યાગી શકતા હોય ત્યારે જ પરદોષ દર્શનની રસની તીવ્રતા કે માદકતાની આપણે કલ્પના કરી શકીશું.

ખરેખર તો આપણી જાત જ એટલા બધા અગણિત દોષોથી ઉભરાઈ, ગંધાઈ ઊઠી છે કે જો તે જોઈએ તો બીજાના દોષોને જોવા માટે આખી જિંદગીમાં ક્યારેય એકપણ ન મળે.

સ્વદોષદર્શન કરવાથી બે લાભ થાય છે. એથી સ્વગુણદર્શન અને પરદોષદર્શન બેય બહુ ખરાબ અવગુણોનો નાશ થાય છે.

પરદોષદર્શનથી બેવડું નુકશાન થાય છે. એનાથી પરગુણદર્શન અને સ્વદોષદર્શન બેય લાભ ખતમ થઈ જાય છે.

મહોપાધ્યાયજીએ સાચા સંસારત્યાગીનાં જે લક્ષણો અધ્યાત્મસાર ગ્રંથમાં બતાવ્યા છે તેમાં કહ્યું છે કે, સાચો ત્યાગી, વિરાગી આત્મા પારકાના દોષની બાબતમાં મૂંગો, બહેરો અને આંધળો હોય એવો એ બનીને જ પોતાની અંદર પલાઠી મારીને નિરાંતે બેસી શકે અને આત્માના અનંત દોષ-શબ્દોનું સૂક્ષ્મતાથી અને પૂરી શાન્તિથી દર્શન કરીને તેનું ઉન્મૂલન કરી શકે.

સ્વદોષદર્શન કરે છે તે ગીતાર્થ ગુરુ પાસે એનું આત્મનિવેદન (આલોચના-ભવાલોચના) કર્યા વિના રહી શકતો નથી એનું જે તપ વગેરે સ્વરૂપ પ્રાયશ્ચિત મેળવે છે. તેને જલ્દીથી વહન કર્યા વિના ટકી શકતો પણ નથી. એવા પ્રાયશ્ચિતની પ્રત્યેક પળે એની આંખો ચોધાર આંસુએ રડતી રહે છે. જીવને કેવી રીતે પાયમાલ કરી નાખ્યું ? તેના સંવેદનોથી હરેક પળે કંપી ઊઠે છે ! ધન્ય છે આવા સ્વદોષને જ જોનારા અને પરદોષ પ્રતિ મૂક, અન્ધ અને બહેરા બની ગયેલા આત્માને કોટી કોટી વંદન...

મહાનિશિથાદિ આગમ ગ્રંથોમાં પાપોના શલ્યનો ઉદ્ધાર વહેલામાં વહેલી તકે કરવાની જોરદાર પ્રેરણા કરવામાં આવી છે. એવો શલ્યોદ્ધાર કરતાં કે તેમ કરવાની વિચારણા જ કરતાં કે તેમ કરવા માટે ગુરુ પાસે જવા માટે પગ ઉપાડતાં અનેકાનેક આત્માઓને કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

૧.૮ ચેતનાકીય ઉત્ક્રાન્તિ સંદર્ભે

એક ભાઇ ભિખારી બાળકને કહે તારે મફતમાં વાળ કપાવવા છે ? બાળક કહે હા પેલો કહે ચાલ. હજામની દુકાને ગયા પહેલા પેલા ભાઇએ વાળ કપાવ્યા પછી કહે આ છોકરાના વાળ કાપ. હું હમણા જ આવું છું અને એ ભાઇ રફુચક્કર થઇ ગયા. થોડીવાર થઇ તો ય ન આવ્યા ત્યારે પેલો હજામ પુછે છે તારા બાપ ક્યાં ગયા ! હજી કેમ ન આવ્યા ? બાળક કહે એ મારા બાપ નથી. હજામ કહે તો તું કોણ છે ? બાળક હું તો ભિખારીનો દીકરો છું. તેઓ મને અંહિ મફત વાળ કાપવા લઇ આવ્યા હતા.

બસ આવી દશા છે. આપણા મનની જે કર્મબંધ કરાવ્યે જ જાય છે અને જન્મ મરણની જંજીર લમણે ઝીંકતો જાય છે. આમાંથી મુક્ત થવા માટે ક્રાંતિ જોશે તો જ ચેતનાકીય ઉત્તક્રાંતિ થશે જે કર્મ નિર્જરા કરાવશે ને મોક્ષના દરવાજા ખોલી નાખશે.

જૈન શાસ્ત્રકારોએ કર્મના બંધ અને અનુબંધ વર્ણવ્યા છે. મન-વચન અને કાયાના યોગોથી કર્મ બંધાય છે. એને કર્મનો બંધ કહેવામાં આવે છે અને આત્માના અધ્યવસાયની તે વખતની સ્થિતિ પ્રમાણે જે સંસ્કાર બંધાય છે તેને કર્મનો 'અનુબંધ' કહેવાય છે.

કાર્મણ વર્ગણાના સ્કંધો આત્માની સાથે બંધાઈ જવા તેના કરતાંય તે આત્માની અંદર અધ્યાવસાની તીવ્રતાને કારણે કર્મોના ચીકણા સંસ્કાર પડી જવા, ફેલાઈ જવા તે પણ ખૂબ ગંભીર બાબત છે. બાંધેલા અશુભ કર્મોને છોડવા જેટલા ગંભીર બની જઈએ. એના કરતાય તે કર્મો બાંધતી વખતે આત્માની જે તીવ્રતા હતી તેના કારણે આત્મામાં જે ચીકણા સંસ્કાર ફેલાઈ ગયો હતો તેને તોડવા માટે વધુ ગંભીર બનવાની જરૂર છે.

જેમ કે ગ્લાસના પાણીમાં સાકરનો ટુકડો કોઈ નાખી દે તો પાંચેક મિનિટ પછી તે સાકર સાવ ઓગળી ગયેલી જોવા મળે છે. તે પાણીના ટીપામાં સર્વત્ર સાકરની મીઠાશ વ્યાપી ગઈ હોય છે. કર્મ બંધ કરતી વખતે તીવ્રતાના કારણે અધ્યવસાયના કારણે જીવના પ્રદેશ પ્રદેશમાં જે ચીકાસ સંસ્કાર વ્યાપી જાય છે તે ખૂબ જ ખતરનાક છે એ સંસ્કારને કાઢવા જ જોઈએ.

કર્મના બંધ અને અનુબંધને આપણે તોડવા જ પડશે અને તે તોડવા માટે જે કોઈ રસ્તો હોય તે મેળવવો જ પડશે. તેના વિના હવે ચાલી શકે તેમ જ નથી. કારણ કે મનુષ્ય જીવનમાં જ તેની વિચારણા કરવી શક્ય છે. માનવનું મસ્તિષ્ક જ આ વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. પશુઓની તો એ વિષમાં કોઈ તાકાત જ નથી, નરકના જીવોની તો એ બાબતમાં કોઈ દેન જ નથી અને દેવોના આત્માઓ વિચાર કરી શકે તો પણ તેને આચરણમાં તો મૂકી શકતા જ નથી. માનવપ્રાણી

જ એક એવું પ્રાણી છે કે જે કર્મોના બંધ અને અનુબંધની ફિલોસોફીને વિચારી શકે છે અને તેને યોગ્ય જે કંઈ આચરણમાં મૂકવું હોય તેને મૂકી શકે છે.

તો આવો, આપણે એ વિચારીએ કે કર્મોના તે બંધ અને અનુબંધને શી રીતે તોડવા ? એને કોઈ ટૂંકામાં ટૂંકો રસ્તો છે કે નહિ ? અનંત કાળથી આપણા આત્મામાં અનંતી કર્મવર્ગણાઓ અને અનંત અધ્યવસાયોની તીવ્રતાથી અનંત સંસ્કારો પડેલા છે. ખાવાના, પીવાના, હરવા, ફરવાના, કાવાદાવાના અને વિશ્વાસઘાતોનાં હિંસા-જૂઠ અને ચોરીઓના એવા અનંત સંસ્કારોથી આ આત્મા ઘેરાયેલો છે. અનંત કાળથી આત્માના પ્રદેશ ઉપર થયેલી આટલી જમાવટ શી રીતે તોડવી ? કોઈ છે એવો ટૂંકો માર્ગ ? જે અંનત કાળથી આત્મા ઉપર લાગેલા કાર્મણ વર્ગણાના ડેરાતંબૂઓ સળગાવીને સાફ કરે, કલાકમાં સાફ કરે, એકાદ ભવમાં સાફ કરે, અરે ! સાત-આઠ ભવમાંય સાફ કરે તોય વાંધો નથી.

જે લાખ ટન રૂની ગંજીને ખડકતા પાંચ-પંદર વર્ષો લાગે છે તેને ખતમ કરવા એક ચિનગારીને માત્ર પાંચ મિનિટ જ લાગે છે. એ જ રીતે અનંત કાળની આ કામર્ણવર્ગણાઓ રૂપી રૂની ગંજીની ગંજીઓને કોઈ એકાદ ચિનગારી સળગાવીને સાફ કરી નાંખે એવી ચિનગારી છે કે નહિ ?

કર્મના બંધ પણ તૂટી જાય અને અનુબંધ પણ તૂટી જાય એવો કોઈ રસ્તો છે કે નહિ ?

હા, એવો રસ્તો છે અને તે છે 'તપ'. તપ એક એવું અમોઘ સાધન છે કે જે કર્મોના ભૂક્કે-ભૂક્કા બોલાવી દે છે. જેનાથી આત્માનો પરમપ્રકાશ ખીલી ઊઠે છે. જેમ સૂર્ય પૃથ્વીના પટાંગણમાં અજવાળું ફેલાવી રહ્યો છે. બરાબર એ જ સમયે આકાશમાં વાદળા આવી જતા સૂર્યને ઢાંકી દે છે. જેના કારણે પ્રકાશની માત્રા ઘટી જાય છે, પરંતુ હવાનું જોર વધતા અને વાદળો પણ ખસી જતા ફરી સૂર્યનું જોર વધી જાય છે. બસ એવી જ રીતે આત્મારૂપી સૂર્ય ઉપર કર્મો રૂપી વાદળા આવી જતા આત્માના તેજમાં આવરણ આવી જાય છે, પરંતુ તપ રૂપી હવા દ્વારા કર્મરૂપી વાદળો ખસી જાય છે ત્યારે ફરી આત્માનું તેજ જેવું હતું તેવું થઈ જાય છે.

જીવમાત્રને સત્કારીએ અને પાપમાત્રને ધિક્કારીએ અને સાથે સાથે તપના મંગળ માર્ગે પ્રયાણ કરીએ તો જ તપનું મહત્ત્વ સમજી શકાશે.

પૌદ્‌ગલિક સુખની તૃષ્ણાથી દીન બનેલા પુરુષો જે કષ્ટ સહન કરે છે અથવા જે લોકસંજ્ઞાથી પરાધીનપણે દીન વૃત્તિથી આહારના ત્યાગરૂપ તપ કરે છે તે તપ નથી, કારણ કે કષાયના ઉદયથી થતું હોવાને લીધે અને કર્મબંધનું કારણ હોવાથી આસ્રવરૂપ છે.

તેવું તપ "પૂર્વના અંતરાય કર્મના ઉદય અને અસાતાવેદનીય કર્મના ફળરૂપ છે" એમ પ્રજ્ઞાપના સૂત્રની વૃત્તિમાં કહ્યું છે.

તેથી નવીન ઇંદ્રિયના સુખની અભિલાષા રહિત, નિર્મળ આત્મદ્રવ્યના સાધકનું કાયકષ્ટનું આચરણ તપ કહેવાય છે.

'પંચવસ્તુ'માં કહ્યું છે કે "ઉપવાસ આદિ તપ કરવામાં અસાતાવેદનીયની નિર્જરા થાય છે અને ભોજન કરવામાં સાતાની નિર્જરા થાય છે. એમ બન્નેની સમાનતા છે. તો ઉપવાસ આદિ કરવાનું શું પ્રયોજન છે ? તેનો ઉત્તર એ છે કે –

ભોજન આદિમાં છ કાયની હિંસા થાય છે અને ઉપવાસમાં તેનો અભાવ હોવાથી અશુભ નવીન કર્મનો બંધ થતો નથી. તેથી સંવરપૂર્વક સકામ નિર્જરાનું કારણ હોવાથી ઉપવાસ આદિનું કરવું હિતકારક છે.

તથા આત્માને સાતાના ઉદયમાં સરાગપણાનું કારણ હોવાથી ઇષ્ટ સંયોગમાં એકતા, અનાદિ સહજ પરિણામને લીધે થાય છે અને આતાપના આદિ તપમાં કર્મના વિપાકમાં ઉપયોગ હોવાથી તેવા પ્રકારના પરિણમનથી અસંગભાવનું કારણ ત્યાગ જ સાધનનું મૂળ સિદ્ધ થાય છે.

તેમાં થોડા કાળની સાધના વડે સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થયેલામાં ભરત રાજર્ષિ આદિનાં દૃષ્ટાંત છે. લાંબા કાળ સુધી સાધના કરનારાઓને સાતા વગેરે શુભ વિપાકના સંયોગમાં અવ્યાપકતા (અસંગ ભાવ)નો પરિણામ રહેતો નથી.

આત્મ પ્રદેશે લાગેલા કર્મોને તપાવવાથી પંડિતો તીવ્ર જ્ઞાનને જ તપ કહે છે. તે પાયશ્ચિત આદિ અંતરંગ તપ જ ઇષ્ટ છે અને અંતરંગ તપની વૃદ્ધિનું કારણ અનશન આદિ બાહ્ય તપ પણ ઇષ્ટ છે. દ્રવ્ય તપ પણ ભાવ તપનું કારણ હોવાથી ઇષ્ટ છે.

અજ્ઞાની જીવોની અનાદિ સંસાર પ્રવાહને અનુસરનારી પ્રવૃત્તિ તે સુખશીલપણું, ઇંદ્રિયોના સુખમાં મગ્નપણું કે વિષય સુખની અભિલાષા છે. સંસારની સન્મુખતા છોડીને સંસારથી પરાङમુખ પ્રવૃત્તિ કરવી તે જ જ્ઞાની પુરુષોનું પરમ તપ કહ્યું છે. આત્મધર્મને અનુસરનારી અને સંસારથી પ્રતિકૂળ પ્રવૃત્તિ તપ કહેવાય છે. પ્રાયશ્ચિત આદિ ભાવ તપના પરિણામ તે સ્વરૂપમાં તન્મયતા છે અને તે તપથી જ સકળ કર્મનો ક્ષય થાય છે.

જેમ ધન ઉપાર્જન કરવાની વૃત્તિવાળાને ટાઢ તાપ વગેરેનું કષ્ટ દુ:સહ લાગતું નથી કારણ કે

ધન ઉપાર્જન કરવામાં કુશળ પુરુષો ટાઢ તાપ આદિ બધુંય કષ્ટ સહન કરે છે, તેમ તત્ત્વજ્ઞાનના અર્થી અને સંસારથી વિરકત થયેલાને ઉપવાસ આદિ તપ દુઃસહ નથી. કારણકે કાર્યનો અર્થી તેના કારણમાં પ્રમાદ કરતો નથી. તેથી પરમાનંદ રૂપ કાર્યને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાવાળો ઉપવાસ આદિ તપરૂપ કષ્ટ ક્રિયામાં દુઃસહપણું માનતો નથી.

તાત્પર્ય એ છે કે પહેલાં ઈંદ્રિયોના વિષયોની અભિલાષા દૂર કરી શાંત પરિણતિથી સિદ્ધાંતમાં કહેલ વિધિ પ્રમાણે, લૌકિક ફળની ઈચ્છા સિવાય તપ થાય તે વિશુદ્ધ તપ છે. અનાદિ કાળથી પરભાવના સુખની ઈચ્છાથી કોણે કયું કષ્ટાનુષ્ઠાન કર્યું નથી ? નિઃસંગ અને મોહરહિત આત્મતત્ત્વમાં એકતારૂપ, બાધક પરભાવરૂપ આહાર આદિના ગ્રહણને નિવારણ કરનાર જે તપ છે તે ઈષ્ટ છે.

જે તપમાં ઈષ્ટ પુદ્‌ગળોની આશંસારૂપ કે અનિષ્ટ પુદ્‌ગળોના વિયોગરૂપ દુર્ધ્યાન ન થાય, જે તપથી મન, વચન અને કાયરૂપ યોગો તત્ત્વના અનુભવથી સ્વરૂપની રમણતાનો ત્યાગ ન કરે અને જ્યાં ઈંદ્રિયો ક્ષીણ ન થાય એટલે ધર્મસાધક સ્વાધ્યાય કે અહિંસા આદિમાં તેના કાયની પ્રવૃત્તિ નાશ ન પામે, એટલે સાધનારૂપ ચેતના અને વીર્યરૂપ શક્તિની હાનિ ન થાય તે તપ શુદ્ધ અને કરવા યોગ્ય છે.

તપ સંવરરૂપ અને નિર્જરારૂપ એમ બે પ્રકાર છે. તેમાં સંવરરૂપ તપ, જ્ઞાન અને ચારિત્રની તીવ્ર દશારૂપ છે અને તે ચેતના અને વીર્ય આદિ ગુણોની એકતારૂપ છે.

બીજું નિર્જરા રૂપ તપ જ્ઞાન, ચારિત્ર અને ઉપભોગ રૂપ ગુણોની મિશ્રતાથી થયેલ, ગુણોના આસ્વાદની એકતાના અનુભવવાળું સર્વ પરભાવોની નિઃસ્પૃહતા રૂપ છે. તે જઘન્યથી અંશના ત્યાગપૂર્વક અંશથી નિઃસ્પૃહતા ગુણની એકતારૂપ છે. ઉત્કૃષ્ટથી શુક્લધ્યાનના છેલ્લા અધ્યવસાય રૂપ છે.

પરભાવનો આસ્વાદ કરવામાં આસક્ત અશુદ્ધ પરિણતિનો ત્યાગ કરીને સ્વરૂપના આનંદમાં મગ્નતા રૂપ પરિણતિ કરવા યોગ્ય છે. નવીન કર્મને ગ્રહણ નહિ કરવા રૂપ સંવરપૂર્વક સત્તાગત કર્મની નિર્જરા કરવા રૂપ તપ છે.

તપ વડે દેવ આદિ ગતિ રૂપ ફળની અભિલાષા કરવી યોગ્ય નથી. નિર્જરા રૂપ તપ વડે શુભ કર્મનો બંધ કેમ થાય ? તપસ્વીઓ દેવાયુષ્ય પ્રમુખ કર્મ બાંધે છે તે રાગ આદિ પ્રશસ્ત અધ્વસાય નિમિત્તક છે. તેથી સર્વ કર્મના ક્ષય વડે પ્રગટ થયેલ અનંત જ્ઞાનદર્શન રૂપ મોક્ષના સુખનું મુખ્ય કારણ તપ છે. આધ્યાત્મિક, પરભાવરહિત, સ્વભાવની એકતાના અનુભવની તીવ્રતા રૂપ તપ પરમ સાધન છે.

"तप्यते अनेन इति तप:" જેનાથી તપાય તેને તપ કહે છે. એટલે જે પ્રવૃત્તિથી કર્માવરણો તથા વાસનાઓ બળીને ભસ્મીભૂત થાય તેને તપ કહે છે.

અત્યારે તો આહારના ત્યાગને જ તપ મનાઈ રહ્યો છે, જ્યારે શાસ્ત્રકાર તો જે સાધનથી વૃત્તિ ઉપર જય મેળવવાનો હોય તેને જ તપ કહે છે.

દશ પૂર્વધારી આચાર્ય ભગવાન **ઉમાસ્વાતીજી** તત્ત્વાર્થ સૂત્રમાં જણાવે છે કે – ***इच्छा निरोधस्तप:*** ઇચ્છા નામ વૃત્તિઓ અથવા વાસનાનો જય કરવો, પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયમાં લુબ્ધ રહેલી વૃત્તિઓને વશ કરવી, મનનો જય કરવો, પૌદ્ગલિક પદાર્થો પ્રત્યે થતી આસક્તિનો લય કરવો તેને જ તપ કહે છે.

એક દિવસ અથવા બે ચાર દિવસ આહારનો ત્યાગ કરી, રસના ઇંદ્રિયને વશ કરી હોય, પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના તથા વિષયભોગના પદાર્થોમાં પ્રીતિ કે આસક્તિ હોય તો તેનું નામ તપ નહિ, પણ ભૂખમરો જ કહી શકાય. ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ જણાવે છે કે –

"ઇચ્છા રોધે સંવરી, પરિણતિ સમતા યોગે રે;
તપ તે તેહિજ આતમા, વર્તે નિજ ગુણ ભોગે રે."

ધન, ધાન્ય, કુટુંબ, પરિવાર વગેરે પરિગ્રહો તથા હિંસાદિક આરંભો, અસત્પ્રવૃત્તિ, પાપમય ભાવના વિગેરે દોષોથી જેની વૃત્તિ વિરક્ત થઈ, જગતના જડ પદાર્થો પ્રત્યેથી પ્રીતિ, મમતા, માયા તથા આસક્તિનો નાશ થઈ, પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયોથી વિરકત થઈ. જગત્મય આસક્તિનો નાશ થઈ, પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયોથી વિરકત થઈ. જગત્મય પ્રવૃત્તિઓને રોકી, સાનુકૂળ, સંયોગ, વિયોગ, જન્મ, મરણ, સુખ, દુઃખ, તિરસ્કાર કે સત્કાર વિગેરે દ્વંદ્વભાવોમાં હર્ષ-શોક ન કરતાં સમપરિણામી થઈ, જગદાકાર વૃત્તિનો લય કરી, સમ્યગ્જ્ઞાન દર્શન તથા ચારિત્રમય પોતાના આત્મસ્વરૂપમાં રમણ કરે તેને તપ કહે છે.

કેવી અદ્ભુત દશા ? આવા અપૂર્વ રહસ્ય ગર્ભિત તપ-ધર્મનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજ્યા વિના ખોરાકનો ત્યાગ કરી બે ચાર દિવસ ન ખાવું તે જ અત્યારે તો તપસ્યા મનાઈ ગઈ છે.

વૃત્તિનું યથાર્થ જ્ઞાન થયા વિના તથા વૃત્તિનો ક્ષય કેમ થાય તે સમજ્યા વિના ઉપવાસાદિક વ્રતથી આત્મસાધન થતું નથી. દૂધનો ત્યાગ કર્યો હોય ત્યારે દહીં ત્રણગણું ખાઈ અથવા ઘીનો ત્યાગ કર્યો

હોય ત્યારે તેલ કે દૂધ ત્રણગણું ખાઈ 'મેં ત્યાગ કર્યો છે.' એમ માની બેસે છે. પણ વૃત્તિઓ તેને છેતરે છે. એ વાત અજ્ઞાનપણાને લઈ ખ્યાલમાં આવતી નથી.

આઠમ કે પાખીનો ઉપવાસ કરવો હોય ત્યારે હમેશાં બે ટંક ખાતો હોય તો 'આઠમનો ઉપવાસ કરવો છે' એમ જાણી સાતમ તથા નોમમાં ઘી, દૂધ તથા મિષ્ટાન્ન વિગેરે માદક ખોરાક ખૂબ ખાઈ ગળા સુધી પેટ ભરી આઠમનો ઉપવાસ કર્યો માને છે. પણ સાતમ તથા નોમના બે દિવસમાં બે ટંક ખોરાક તથા ખરચ ચાર દિવસ જેટલો કરી વૃત્તિઓને પોષવામાં ધર્મ નથી, પણ અધર્મ છે. **વૃત્તિને શોષવામાં ધર્મ છે, પોષવામાં નથી.**

જૈનોમાં જ્યારે ઉપવાસ કરવો હોય ત્યારે આગલા તથા પાછલા બે દિવસ સ્વાદિષ્ટ ખોરાકથી વૃત્તિઓને પોષે છે, ત્યારે વૈષ્ણવોમાં ઉપવાસના દિવસે 'મેં ઉપવાસ કર્યો છે.' એમ અભિમાન ન આવે તેથી તુલસીપત્રના અગ્રભાગ ઉપર આવે તેટલો અણમાત્ર ખોરાક(ફરાળ) ખાવાની છૂટ પૂર્વાચાર્યોએ આપી હોય તો તે બનવા યોગ્ય છે, પરંતુ શાસ્ત્રકારોએ ઉદ્દેશને ભૂલી જઈ, અરે ! ઉદ્દેશથી ઊલટા ચાલી ઉપવાસના દિવસે પેંડા, બરફી, રાજગરાનો શીરો, દૂધ તથા ફળાદિક ખાઈ, પેટ ભરી ત્રણ દિવસના ખોરાકનો ખરચ એક દિવસમાં ઉડાવી વૃત્તિઓને પોષવામાં જ ધર્મ માને છે ! તે ખરેખર અજ્ઞાનતા જ છે.

કળિકાળ સર્વજ્ઞ ભગવાન્ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યજી જણાવે છે કે –

"कषायविषयाहार त्यागो यत्र विषीयते:

उपवास: स विज्ञेय: शेषं लंघनकं विदु: ॥"

ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ કષાય તથા પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયો, એ નવ દોષપૂર્વક આહારનો ત્યાગ કરે, તો જ તેને ઉપવાસ કહે છે. પણ જો આહારનો ત્યાગ કર્યો હોય અને ચાર કષાય તથા પાંચ વિષય, એ નવ દોષમાંથી એક પણ દોષ અંતરમાં રહ્યો હોય, તો મહાપુરુષો તો ઉપવાસ નહિ પણ લાંઘણ કહે છે.

વૃત્તિનો જય, કષાય તથા વિષયનો ઉપશમ અથવા ક્ષય, અણમાત્રની ઇચ્છાનો ત્યાગ (નિષ્કામતા) અને અંતરની નિર્મળતા, એ ચાર ગુણ સહિત આહારનો ત્યાગ કરે તો પણ ઉપવાસ તપ છે અને આહારને ગ્રહણ કરે તો પણ તપ છે. **માત્ર ખાવું નહિ એ તપ નથી, પણ ન ખાવાની સાથે વૃત્તિના સંયમને જ તપ કહે છે.**

અઠ્ઠમનો તપ કરનાર, દેવતા અથવા ઇંદ્રના આસનને પણ ચલિત કરી તેને વશ કરે છે, અથવા તેની પ્રસન્નતા મેળવે છે. જ્યારે આજે ૮-૧૦-૧૫ કે માસ-બે માસના ઉપવાસ કરનાર પોતાના શરીરને, વૃત્તિઓને અથવા મનને પણ વશ કરી શકતા નથી, તેનું કારણ ? માત્ર અજ્ઞાનતા જ.

અઠ્ઠમની તપસ્યા કરનારનું હૃદય ઉપરોક્ત ચાર ગુણસંપન્ન તથા સ્થિર હતું, તેથી જ દેવતાની પ્રીતિને સંપાદન કરી શકતા હતા, જ્યારે આજે ઘણાખરા તો લોકોને દેખાડવા, વાહવાહ કહેવરાવવા, 'હું આઠ દસ ઉપવાસ કરીશ તો વરઘોડો ચડશે, મહોત્સવ થશે, લોકો પ્રશંસા કરશે, સાંજી ગવાશે, પ્રભાવના થશેં, મંડપ બંધાશે, એવી ક્ષુદ્ર મનોવાસના મેળવવા એકબીજાની દેખાદેખીથી અને અજ્ઞાનપણે કરે છે. તેથી આત્મશ્રેય થવાની કે દેવતા વશ કરવાની વાત તો દૂર રહી, પણ બિચારાઓને શરીર વશ કરવાની પણ શક્તિ હોતી નથી.'

શરીર વશ રાખવા બે ત્રણ નોકરોની જરૂર પડે છે અને ખાટલાવશ થઈ આળોટી આળોટી દિવસો કાઢવા પડે છે. ઉપવાસ કરનારને ખાવાના દિવસ કરતાં ઉપવાસના દિવસમાં નિવૃત્તિ તથા માનસિક બળ વિશેષ રહેવું જોઈએ. તેને સ્થાને આળોટીને દિવસો પૂરા કરવા પડે છે.

ઉપાશ્રયમાં વ્યાખ્યાન વખતે પાંચ પચીસ તપસ્વીઓ ગાદલાં પાથરી લાંબા થઈ પડયા હોય, કેટલાક હાંફતા હોય, કેટલાકને પંખાઓથી પવન નખાતા હોય, કેટલાકને પગ ચંપી થતી હોય અને કેટલાક તો હોઈઆં કરી ઊલટી કરતા હોય, આવી સ્થિતિની પ્રવૃત્તિ એ માંદાની હોસ્પીટલનો જ ચિતાર આપે છે.

તપસ્યાના પ્રભાવથી યોગની શુદ્ધિ તથા શક્તિ-બળ વિશેષ આવવું જોઈએ; તેને ઠેકાણે માનસિક અને શારીરિક શિથિલતાની વૃદ્ધિ થવાથી પથારીમાં સૂઈ, પગ ઘસી મહાકષ્ટે દિવસો પૂરા કરવામાં આવે છે.

આવી તપસ્યા કરનારાઓને એક મકાનમાં રાખી કોઈ પણ માણસને આવવા કે મળવા ન દીએ, એક નોકર પણ તેમની સેવામાં કામકાજ માટે ન રહે, લોકો તરફથી **વાહવાહ કે ધન્ય છે**, એવી પ્રશંસા સાંભળવાનું ન મળે તો હું નથી ધારતો કે તેઓ ત્રણ દિવસ ઉપર ચોથો દિવસ કહાડે ! અર્થાત્ માનના પોષણથી જ શરીરને ટકાવી દિવસો પૂર્ણ કરે છે.

જો માનનું પોષણ બંધ થાય તો ત્રીજે જ દિવસે મરણ થવાનો વખત આવે. આવી લાંઘણો કરનાર જૈનો, સંન્યાસી વગેરેની તપસ્યા જોઈ હસે છે અને 'તે મિથ્યાત્વી, અજ્ઞાની તપસ્વી છે' એમ કહે છે, પણ તે કહેનાર બિચારાને ભાન ક્યાં છે કે વિષય, કષાયાદિ દોષો દૂર થયા વિના, વૃત્તિઓનો જય કર્યા વિના અને આત્મસ્વરૂપમાં રમણતા કર્યા વિના તમારી તપસ્યા પણ મિથ્યાત્વ અજ્ઞાન જનિત

જ છે.ઉપાધ્યાય મહારાજ જણાવે છે કે :—

"દુર્બલ નગ્ન માસ ઉપવાસી, જોઈ માયા રંગ;
તો તે ગર્ભ અનંતા લેશે, બોલે બીજું અંગ."

માસક્ષમણને પારણે માસક્ષમણના ઉપવાસો કરી, પારણાને દિવસે કદાચ સુકાં પાંદડાં અથવા અડદના મુઠીભર બાકુલા ખાઈને કરોડ વરસ સુધી તપસ્યા કરી, નગ્ન દિગંબરપણે જંગલમાં વિચરી શરીરને હાડપિંજર બનાવી દે; પણ જો તેના હૃદયમાં માયાનો અંશ રહી જાય તો તે અનંત ભવની વૃદ્ધિ કરે છે. બીજા પણ એક મહાત્મા લખે છે કે —

"ક્રોધે ક્રોડ પુરવતણું, સંયમ ફળ જાય;
ક્રોધ સહિત જે તપ કરે, તે તો લેખે ન થાય.
કડવાં ફળ છે ક્રોધનાં."

લાખો મણ ઘાસની ગંજીમાં અગ્નિનો એક કણ પડવાથી બળી જાય છે. તેમ ક્રોડપૂર્વો સુધીનું ચારિત્ર તથા તપ ક્રોધના નિમિત્તથી નિષ્ફળ થાય છે અને સંસારની વૃદ્ધિ કરે છે. માટે જ જ્ઞાનીઓ કહે છે કે વિષય કષાયાદિ દોષોનો નાશ કર્યા વિના તથા વૃત્તિઓનો જય કર્યા વિના જૈન નામધારી હો કે સંન્યાસી નામધારી હો. પણ તેનું તપ સંસાર વૃદ્ધિનું જ કારણ થાય છે. કલ્યાણનું કારણ થતું નથી.

જે ગામે જવું છે તેનો રસ્તો જાણ્યા વિના માર્ગે ચાલતાં ભૂલો પડી રખડી મરે છે. તેમ તપસ્યાદિ સત્પ્રવૃત્તિઓનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજ્યા વિના સંસારમાં ભવભ્રમણ કરતાં રખડી મરે છે.

જૈન શાસ્ત્રમાં ફરમાન મુજબ મોક્ષ માર્ગના ચાર પ્રકારમાં તપ એ છેલ્લો પ્રકાર છે. પહેલી, બીજી તથા ત્રીજી ચોપડી ભણ્યા વિના ચોથી જાણી શકાતી નથી. ૧-૨-૩ના અંક શિખ્યા વિના ૪ નો અંક શીખી શકાતો નથી. ચાર ગાઉ ઉપર ગામ હોય ત્યાં જનાર પ્રથમના ત્રણ ગાઉ ચાલ્યા વિના ચોથો ગાઉ જઈ શકાતો નથી. તેમ પ્રથમની ત્રણ દશા મેળવ્યા વિના ચોથી તપ દશા મેળવી શકાય નહિ. શ્રીમાન્ ભગવાન્ લખે છે :—

"सम्यग्ज्ञानदर्शनचारित्रतपांसि मोक्षमार्गः"

મહાવીર દેવે મોક્ષના ચાર ઉત્કૃષ્ટ સાધનો કહ્યાં છે.

સમ્યગ્જ્ઞાન — દેહાધ્યાસ બુદ્ધિ તથા જગદાકાર વૃત્તિનો લય કરી આત્મસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર, તત્ત્વભાવનો આવિર્ભાવ.

સમ્યગ્દર્શન – દેહથી ભિન્ન એવા આત્મસ્વરૂપની પ્રતીતિ.

સમ્યક્ તપ – ઈચ્છાઓનો જય કરવો.

વિષય, કષયાદિ દોષોના ત્યાગપૂર્વક આહારનો ત્યાગ કરવો તેને જ ઉપવાસ કહે છે.

જૈન સાધનામાં તપનું પ્રયોજન

તપ જો નૈતિક જીવનની એક અનિવાર્ય પ્રક્રિયા છે તો એનું લક્ષ્ય કોઈ નિમિત્ત હોવું જોઈએ.

જૈન સાધનાનું લક્ષ શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિ છે. આત્માનું શુદ્ધિકરણ છે પરંતુ શુદ્ધિકરણ શું છે ? જૈનોનું માનવું છે કે મન-વચન-કાયાના માધ્યમથી કર્મ વર્ગણાઓના પુદ્ગલ (Karmic-Matter)ને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરે છે અને આ આકર્ષિત કર્મવર્ગણાના પુદ્ગલ રાગ, દ્વેષ અથવા કષાયવૃત્તિના કારણે આત્મતત્વથી એકાકાર થઈ જાય છે. એની શુદ્ધ સત્તા, શક્તિ તથા જ્ઞાન જ્યોતિને આવરી લે છે. આ જ જડતત્ત્વ તથા ચેતનતત્ત્વનો સંયોગ જ વિકૃતિ છે.

તપનું પ્રયોજન એ છે કે પ્રયત્નપૂર્વક કર્મ પુદ્ગલોને આત્માથી અલગ અલગ કરી તેની સ્વશક્તિને પ્રગટ કરવી આજ શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિ છે. આ જ આત્માનું વિશુદ્ધિકરણ છે. આ જ તપ સાધનાનું લક્ષ્ય છે. ભગવાન મહાવીર તપના સંબંધમાં કહે છે કે तवेण परिसुज्सई ॥ (ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર - ૨૮-૩૫)

તપ આત્માના પરિશોધનની પ્રક્રિયા છે. બંધાયેલા કર્મોનો ક્ષય કરવાની આ પદ્ધતિ છે. તપનો માર્ગ રાગ, દ્વેષજન્ય પાપકર્મોના બંધનને ક્ષય કરવાનો માર્ગ છે.

ઉપર બતાવેલા તથ્યોના આધારે જૈન સાધનામાં તપનો ઉદેશ તથા પ્રયોજન આત્મ પરિશોધન, પૂર્વ કર્મ પુદ્ગલોને આત્મતત્વથી પૃથક કરવું અને શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિ કરવી એ જ સિદ્ધ થાય છે.

હિન્દુ સાધનામાં તપનું પ્રયોજન –

હિન્દુ સાધનામાં મુખ્યતઃ ઔપનિષદિક સાધનાનો લક્ષ્ય આત્મન્ અથવા બ્રાહ્મણોને ઉપલબ્ધ રહ્યો છે. ઔપનિષદિક વિચારણા સ્પષ્ટ રૂપથી ઉદ્‌ઘોષણા કરે છે કે – તપથી બ્રહ્મ શોધવામાં આવે છે.

તપસ્યાથી બ્રહ્મને જાણો. तपस्य ब्रह्म विजिज्ञासस्व ॥ (તૈત્તિરીયોપનિષદ- ૩/૨/૩/૪) ઔપનિષદ વિચારણામાં પણ જૈન વિચારણા સમાન તપને શુદ્ધ આત્મતત્વની ઉપલબ્ધિનું સાધન માનવામાં આવ્યું છે. મુણ્ડકોપનિષદમાં કહ્યું છે કે "આ આત્માને (જ્યોતિર્મય અને શુદ્ધ છે) તપસ્યા અને સત્ય દ્વારા જ જાણી શકાય છે.

सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा । (મુણ્ડુકોપનિષદ)

ઔપનિષદિક પરમ્પરા એકબીજાના અર્થમાં પણ જૈન પરમ્પરાથી સામ્ય રાખતા કહે છે કે તપ દ્વારા કર્મરજ દૂર કરી મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. મુણ્ડકોપનિષદના બીજા મુણ્ડકનાં ૧૧માં શ્લોકમાં આ સંદર્ભમાં વિશેષરૂપથી કહ્યું છે કે...

तपः श्रद्धेयैह्यु पवसन्त्यरण्ये शान्ता विद्वांसी मैक्ष्य चर्या चरन्तः ।

सूर्यद्वरेण ते विरजाः प्रायन्ति चत्रामृतसः पुरुषोह्यव्ययात्मा । (મુણ્ડુકોપનિષદ ૨/૧૧)

જે શાન્ત વિદ્વાનજન વનમાં રહીને ભિક્ષાચર્યા કરતા થકા તપ અને શ્રદ્ધાનું સેવન કરે છે. તે વિરજ (કર્મરજ રહિત) થઈ સૂર્ય દ્વારા (ઉર્ધ્વમાર્ગથી) ત્યાં પહોંચી જાય છે. જ્યાં તે પુરુષ (આત્મા) અમર તેમજ અજર આત્માના રુપમાં નિવાસ કરે છે.

હિન્દુ વિચારણામાં જ્યાં તપને આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ અથવા આત્મશુદ્ધિનું સાધન માન્યુ છે ત્યાં તેના દ્વારા થવાવાળી શરીર અને ઇન્દ્રિયની શુદ્ધિનું મહત્ત્વ પણ અંકિત કરવામાં આવ્યું છે. તેનો આધ્યાત્મિક જીવનની સાથે જ ભૌતિક જીવનનો પણ સંબંધ જોડવામાં આવ્યો છે અને જીવનના સામાન્ય ક્ષેત્રમાં તપનું શું પ્રયોજન છે તે સ્પષ્ટરૂપથી બતાવવામાં આવ્યું છે. મહર્ષિ પંતજલિ પણ કહે છે કે...

व्यायेन्द्रिय सिद्धिरशुद्धि क्षयातपसाः । 1 ।

તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર અને ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ (સિદ્ધિ) થાય છે.

બૌદ્ધ સાધનામાં તપનું પ્રયોજન –

બૌદ્ધ સાધનામાં તપનું પ્રયોજન પાપકારક અકુશલ ધર્મોને તપાવવું માનવામાં આવ્યું છે. આ સંદર્ભમાં બુદ્ધ અને નિર્ગ્રન્થ ઉપાસક સિંહ સેનાપતિનો સંવાદ જોતાં ખ્યાલ આવશે. બુદ્ધ કહે છે હે સિંહ! એક પર્યાય એવો છે જેનાથી સત્યવાદી મનુષ્ય મને તપસ્વી કહી શકે તેવો પર્યાય કયો છે? "હે સિંહ હું કહું છું કે પાપકારક અકુશલધર્મોને તપાવવામાં આવે જેના પાપકારક અકુશળ ધર્મ ગળી જાય, નષ્ટ થઈ જાય, ફરી ઉત્પન્ન ન થાય તેને હું તપસ્વી કહું છું." । 2 ।

આ પ્રકારે બૌદ્ધ સાધના દ્વારા પણ જૈન સાધનાની જેમ તપને આત્માની કુશળ ચિત્તવૃત્તિઓ અથવા પાપ વાસનાઓનો ક્ષય કરવાના હેતુથી સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

1. સાધનાત્મક યોગસૂત્ર ।૪૩।
2. બૌદ્ધલીલા સાર સંગ્રહ પૃ.૨૮૦-૨૮૧

પ્રકરણ - ૨
જૈન ધર્મમાં તપ

૨.૧	જૈન ધર્મનો પરિચય અને તપનો સંબંધ	૯૭
૨.૨	જૈન ધર્મના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં તપનું સ્થાન	૨૦૬
૨.૩	જૈન ધર્મના તપના શિક્ષણનું સ્વરૂપ	૨૧૧
૨.૪	જૈન આગમોમાં તપ	૨૩૯
૨.૫	તપનું પ્રયોગિક પક્ષ અથવા તપનું સાધનાત્મક સ્વરૂપ (Methodology)	૨૪૮
૨.૬	તપ જીવનશૈલી તરીકે જૈન સાધુઓના આચાર વિચાર - ગૃહસ્થોનું વર્ણન તપના સંદર્ભે	૨૫૪
૨.૭	તપની પદ્ધતિ સાથે જોડાયેલું આધ્યાત્મિક દર્શન	૨૭૭
૨.૮	તપ આત્માસાધના તરીકે સર્વગ્રાહી	૨૮૨
૨.૯	તપનું સ્પષ્ટ થતું સમગ્ર ચિત્ર (આરંભથી અંતિમ લક્ષના સંદર્ભે)	૩૦૦

૨.૧ જૈન ધર્મનો પરિચય અને તપનો સંબંધ

શેઠ પોલિસ ચોકીમાં ફરીયાદ નોંધાવવા ગયા. છોકરો ને કુતરો બન્ને ખોવાયા છે. પોલીસે પૂછ્યું છોકરો કેટલી ઉંમરનો છે ? તેર-ચૌદનો હોય શકે. હાઈટ ? લાંબી-ટૂંકી, કદાચ મિડીયમ. એ કાળો છે કે ગોરો ? યાદ નથી. ચશ્મા પહેરે છે. ખ્યાલ નથી એની મમ્મીને પુછવું પડશે.

કૂતરો કેવો છે ? ચોકલેટી રંગનો, વચ્ચે-વચ્ચે સફેદ સ્પોટ, ૨૫ રતલ વજન છે. કાન સીધા, પૂંછડી વાંકી છે. બે વર્ષનો છે તેને આ બિસ્કીટ ભાવે છે. છોકરાના વિષયમાં કશું ખબર નથી ને કુતરાના વિષયમાં બધુ ફટાફટ જણાવ્યું. પોલિસે પુછ્યું તમને કશું મળશે તે ગમશે ? શેમાં વધુ રસ છે ? છોકરામાં કે કુતરામાં ?

તેમ ગુરુ ભગવન્ત પણ આપણને પૂછે છે કે તમને વધુ શેમાં રસ છે. આત્મામાં કે શરીરમાં? શરીર વિષે પુરેપુરી માહિતી આપી શકો છો. બી.પી., રેડસેલ, હિમોગ્લોબીન વિગેરે. જ્યારે આત્મા વિશે કાંઈ જ ખબર નથી. બસ આજ આત્માની માહિતી જૈનધર્મ દ્વારા જ મળી શકે તેમ છે. કારણ કે આ કેવળીનો ધર્મ છે. તેમણે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ બન્નેની વાત કરી છે.

જૈનધર્મ એ પ્રાચીન ધર્મ છે. અનાદિ કાળથી ચાલ્યો આવે છે. જૈનધર્મમાં ૬૩ શ્લાઘનીલય પુરુષ માનવામાં આવ્યા છે. તીર્થંકર, ચક્રવર્તી, બળદેવ, વાસુદેવ વિગરે.

છ આરા અવસર્પિણીકાળના તથા છ આરા ઉત્સર્પિણી કાળના આમ કુલ ૧૨ આરા બતાવ્યા છે. જેને કાળચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અત્યારે અવસર્પિણીકાળ ચાલી રહ્યો છે. જે ઉતરતો કાળ છે. એમાં પહેલો આરો જેનું નામ હતું સુષમ-સુષમ સુખમાં સુખ જે યુગલીઆ કાળ હતો. પુણ્યના ઉદયે આ યુગલીઆ કલ્પવૃક્ષના સહારે જીવન જીવતા હતા. દશ પ્રકારના કલ્પવૃક્ષ દ્વારા એમને બધુ જ મળી જતું હતું. બીજો આરો જેનું નામ સુષમ હતું એટલે કે માત્ર સુખ હતું. આ બન્ને આરામાં પણ કલ્પવૃક્ષના સહારે જ જીવન જીવતા હતા. ત્રીજા આરાના છેવાડે પ્રથમ તીર્થંકર એવા ઋષભદેવ થયા. પોતાના અવધિજ્ઞાન દ્વારા જાણીને યુગલીઆ ધર્મનું નિવારણ કરી પુરુષોની ૭૨ કળા તથા સ્ત્રીઓની ૬૪ કળા બતાવી માનવ સમાજને નવીન જીવન પદ્ધતિ બતાવી લોકોને જીવન જીવવાની કળા બતાવી જ્યારે ઋષભદેવનું ભોગાવલી કર્મ પતી જતા આ સંસારનો રાગ તૂટી ગયો. નિર્વેદની પ્રાપ્તિ થતા સારાયે સંસારનો ત્યાગ કરી સંયમનો માર્ગ ગ્રહણ કર્યો. અણગાર ધર્મ અને આગાર ધર્મની પ્રરુપણા કરી અનેક આત્માઓ આ માર્ગ ઉપર આગળ વધ્યાને આઠ કર્મનો ક્ષય કરી મોક્ષના અનંત સુખને પ્રાપ્ત કર્યા. આમ એક એક તીર્થંકર થતા ગયા અને છેલ્લે ૨૪માં મહાવીર સ્વામી થયા. એમણે પણ અગાઉના તીર્થંકરોએ જે વાત કરી એ જ વાતને દોહરાવી એમણે અહિંસા, અપરિગ્રહ અને અનેકાન્તવાદનો સુંદર સદ્બોધ આપ્યો. જે વિશ્વશાંતિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

અહિંસા – કોઈપણ જીવની હિંસા ન કરવી તે અહિંસા છે. અહિંસા એટલે સર્વ જીવોને અભયદાન આપો. અહિંસા દ્વારા પ્રેમ, કરુણાને શાંતિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અહિંસાથી નૈતિક હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે. અહિંસા દ્વારા અનેક સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે અને દુર્ગુણોનું વિસર્જન થાય છે. અહિંસા એ માનવ સમાજનો પ્રાણ છે. આ અહિંસા જીવનમાં દરેક રીતે ઉપયોગી બને છે.

અપરિગ્રહ – પરિગ્રહ એ પાપનું મૂળ છે. જ્યારે અપરિગ્રહ એ આત્માનું મૂળ છે. પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવો કે પરિગ્રહથી મુક્ત થવું. જડ પુદ્‌ગલોને પદાર્થોને, મમત્વભાવ કે આસક્તિ દ્વારા વધારતા જવું. પોતાની જરૂરીયાત ન હોય તો પણ સંગ્રહ કરવો મારાપણાનો ભાવ વધારવો તે પરિગ્રહ છે. પરિગ્રહના કારણે જ અશાન્તિ, કલેશ, કંકાશ રહેલા છે. પરિગ્રહ છે ત્યાં દુઃખ છે એ માટે અપરિગ્રહી બનવાની વાત બતાવી છે. આજનું આ વિશ્વ જો આ અપરિગ્રહતાને સ્વીકારી લે તો વિશ્વમાં શાંતિ થઈ જાય. યુદ્ધ, સંઘર્ષ જેવા શબ્દો ડીક્ષનેરીમાંથી પણ નીકળી જાય. માટે અપરિગ્રહને અપનાવવાની જરૂર છે.

અનેકાન્તવાદ –

એકાન્તવાદ નહિ... કોઈપણ વસ્તુને એક તરફી ન જૂઓ અનેકાતન્વાદથી જોશો સમાધાન થઈ જશે. નાના-મોટાનો ભેદ નહીં રહે. ઘરમાં, દેશમાં, રાષ્ટ્રમાં, વિશ્વમાં સ્વર્ગ રચાઈ જશે.

આવા ત્રણ મહત્ત્વના સિદ્ધાન્તો ભગવાન મહાવીરે આપ્યા છે. જેનો વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સ્વીકાર કર્યો છે. આઈન્સ્ટાઈને પણ અનેકાન્તવાદ-સાપેક્ષવાદનો સ્વીકાર કર્યો જ છે. આ સિવાય પણ જીવો અને જીવવા દો પરસ્પર ગ્રહો જીવાનામ્, અહિંસા પરમો ધર્મ અને તને સુખ આપશો તો તમને સુખ મળશે. ચોથો આરો દષમસુષમ બતાવ્યો છે. એટલે કે દુઃખ વધારેને સુખ થોડું પાંચમો આરો દુષમ-એટલે દુઃખ, છઠ્ઠો આરો દુષમ-દુષમમાં દુઃખમાં દુઃખ છે જ્યારે ઉત્સર્પિણીકાળમાં નીચેથી ઉપર જવાનુંછે.

જૈનધર્મ એ આસ્તિક ધર્મ છે. પૂનર્જન્મને માને છે. સ્વર્ગ નરક મોક્ષ, પુણ્ય-પાપ કર્મ વિગેરેને માને છે.

શરીર અને આત્મા બન્ને ભિન્ન છે. શરીર જડ છે અને આત્મા ચેતન છે. આત્મા જ કર્મનો કર્તા છે અને આત્મા જ કર્મનો ભોક્તા છે.

ઈશ્વર કતૃત્વને જૈનધર્મ સ્વીકારતો નથી. આ સંસાર અનાદિકાળનો છે અને અનાદિકાળ સુધી રહેવાનો છે. કર્મના સિદ્ધાન્તને માને છે. જેવા કર્મ હશે એવી રચના થશે.

જૈનધર્મ ઉતારવાદને માને છે. જેના કર્મ ખપી ગયા જે ભગવાન બની ગયા એને ફરી જન્મ લેવાની જરૂર નથી. જ્યારે કેટલાક દર્શનો અવતારવાદને માને છે.

કર્મ આઠ બતાવ્યા છે. જેનો ક્ષય કરવા માટે દેવ ગુરુ-ધર્મ, નવતત્વ આદિ પર શ્રદ્ધા રાખવાની વાત બતાવી છે.

જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર અને તપ તેમજ દાન-શીયલ-તપ અને ભાવ આ નિશ્ચય તથા વ્યવહારથી ધર્મની વ્યાખ્યા બતાવીને આત્માના પ્રગતિના-વિકાસના દરવાજા ખોલી નાંખ્યા છે. આજ ધર્મને અપનાવીને અનંત આત્માઓ મોક્ષે ગયા છે, જવાના છે અને જશે.

કર્મ ખપાવવા માટે તપ ઉપર ભાર આપવામાં આવ્યો છે. તપ એક અમોઘ જડીબુટ્ટી છે ગમે તેવા રોગને મટાડી દે છે. શસ્ત્ર ગમે તેવો હોય તો એના માટે મોત સમાન બની જાય છે. તેમ તપમાં પણ એવી શક્તિ છે. આત્માએ બાંધેલા કર્મોની નિર્જરા કરાવી દે છે. જૈનદર્શનમાં તપ ઉપર વિશેષ ભાર આપવામાં આવેલ છે. તપ માટે અનેક પ્રકારની વાતો બતાવવામાં આવેલ છે. તપ માટે અનેક પ્રકારની વાતો બતાવવામાં આવી છે. તપના અનેક પ્રકારો પણ બતાવવામાં આવ્યા છે.

तपो दुःकर्मनाशाय

ભાવાર્થ – તપ દુષ્ટ કર્મનો નાશ કરે છે.

૧. બારમાસ સુધી પ્રબળ તપ વડે પ્રચંડ પાપકર્મો બાળ્યા તે આદિનાથ પ્રભુ ભક્તજનોનું કલ્યાણ કરો.

૨. બારમાસ સુધી બાહુબળીજીએ, આહારપાણી ત્યાગ કરી, કેવળજ્ઞાન ઉપાર્જન કર્યુ તેનાથી બીજું કૌતુક કયુ ?

૩. યાવજ્જીવ, છઠ્ઠને પારણે છઠ્ઠ કરી, ગૌતમસ્વામી મહારાજ અક્ષીણ મહાનસી મહાલબ્ધિવાળા થયા તે કોના જાણવામાં નથી ?

૪. સાતસો વર્ષ સુધી મહાન્ તપસ્યા કરી જેણે ખેલાદિક લબ્ધિયો ઉપાર્જન કરી છે તેવા સનતકુમાર ચક્રી રાજર્ષિયે, પોતાના મુખની થુંકની આંગળીથી પોતાની કાયા સુવર્ણ સમાન કરી તેના સમાન બીજી શક્તિ કોની હતી ?

૫. બાળહત્યા, સ્ત્રીહત્યા, ગૌહત્યા તથા બ્રહ્મહત્યાના કરનારા દ્રઢપ્રહારી મહાત્મા, છમાસે કેવળી થયા તે તપનો જ પ્રભાવ છે.

૬. નિરંતર છ પુરુષ અને એક સ્ત્રીનો વધ કરનાર, ઘોર પાપી એવા અર્જુનમાળીએ મહાવીર સ્વામી પાસે દીક્ષા અંગીકાર કરી, છઠને પારણે છઠ કરવાનો જાવજીવનો નિયમ ધારણ કરી, ઘોર ઉપસર્ગ સહન કરી, છ માસે કેવલજ્ઞાન ઉપાર્જન કર્યું.

૭. નંદીષેણ મુનિના ભવમાં મહાતપ કરવાથી, તેઓ ૭૨ હજાર સ્ત્રીના સ્વામી વાસુદેવ થયા, તે આશ્ચર્ય તપનું જાણવું.

૮. નીચ કુળને વિષે ઉત્પન્ન થએલા છતાં પણ, તપ તપનારા હરિકેશી મુનિની દેવતાઓ પણ સેવા કરે છે, તે તપનો જ પ્રભાવ છે.

૯. શ્રી નેમિનાથ મહારાજાએ પોતાના ૧૮ હજાર મુનિઓમાં કૃષ્ણ મહારાજા પાસે ઢંઢણ ઋષિને વખાણ્યા તે તપનો જ મહિમા છે.

૧૦. જંઘાચારણ અને વિદ્યાચારણ મુનિઓ, એકી ફાળે, આઠમાં નંદીશ્વર દ્વીપ, તથા તેરમા રૂચક દ્વીપે જાય છે તે ઉત્તમોત્તમ તપકર્મનો જ પ્રભાવ છે.

૧૧. શ્રી મહાવીર મહારાજાએ શ્રેણિક મહારાજા પાસે જેના તપકર્મને વખાણેલ છે તે ધન્નો અને કાકંદીનો ધન્નો સર્વાર્થસિદ્ધ વિમાને ગયા છે.

૧૨. શ્રી આદિનાથ દાદાની સુંદરીએ, સાઠ હજાર વર્ષ સુધી ઘોર આંબેલની તપસ્યા કરી, તે સાંભળી કોનું હૃદય નહિ કંપે ?

૧૩. પૂર્વભવમાં શિવકુમારે બાર વર્ષ સુધી આંબેલની તપસ્યા કરી તેથી અખંડ સૌભાગ્યનિધિ જંબૂકુમાર થયા તેને કોણ જાણતું નથી ?

૧૪. જિનકલ્પી, પરિહારવિશુદ્ધિ, પ્રતિમાધારી યથાલંદી સાધુઓના તીવ્ર તપોના તોલે કોણ આવનાર હતો ?

૧૫. મહારૂપવંત છતાં, વગડામાં રહીને તીવ્ર તપસ્યા કરી હિંસક પ્રાણીઓને પણ પ્રતિબોધ કરેલ છે તે બળભદ્રમુનિને કોણ પિછાણતું નથી ?

૧૬. મેરુપર્વત ઉપર વાસ કરનારા વિષ્ણુકુમાર મુનિમહારાજાએ, તપબળથી સાયર ડોલાવી, લક્ષ યોજનનું શરીર કરી, નમુચિને શિક્ષા કરી, શ્રી સંઘનું રક્ષણ કર્યું તેવી રીતે કરવાની બીજા કોની શક્તિ હતી ?

સત્ત્વાધિક જીવોથી સાધ્ય અને નિઃસત્વ જીવોથી અસાધ્ય એવો તપ મોટા કાર્યમાં પ્રથમ જિનેશ્વર મહારાજાએ કહેલ છે.

મનુષ્યોને તપબળથી દુર્લભ હોય તે સુર્લભ, વક્ર હોય તે સરળ, અસ્થિર હોય તે સ્થિર, અને દુઃસાધ્ય પણ સુસાધ્ય થાય છે. જેમ ઘણા કાષ્ટોને પણ અગ્નિ બાળીને ભસ્મીભૂત કરે છે તેમ ઘણા કાળના આચરેલા અનંતા કર્મોને પણ તપ શીઘ્રતાથી બાળીને ભસ્મીભૂત કરે છે. બાહ્ય, અભ્યંતર, તપરૂપી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થવાથી, સાધુ દુર્જેય કર્મોને બાળી ભસ્મ કરે છે. કર્મપ્રેરિત પુરુષ,પૂર્વે મહા પાપકર્મને બાંધે છે, તે જ પાપકર્મનો સમ્યક્ પ્રકારે આલોચનાપૂર્વક તપ કરીને નાશ કરે છે.

આવી રીતે તપને વિશેષરૂપે જાણીએ અને આરાધીએ.

જૈન દર્શનમાં તપ નિર્જરા

તપનો નિર્જરા તત્ત્વમાં સમાવેશ કરીને નિર્જરા શબ્દની વ્યાખ્યા આપતા જૈન શાસ્ત્ર જણાવે છે કે -

परिपक्वभूतानांकर्मावयवाना मात्म प्रवेशेभ्यः परिशाहन रुपत्वनिर्जराचालक्षणम्

પરિપક્વ થયેલા કર્મના અવયવોનું આત્મ પ્રદેશથી ખરી પડવું તે "નિર્જરા" છે. અને 'નિર્જરા' તપ દ્વારા સાધ્ય થઈ શકે છે. નિર્જરાને તપ સાધ્ય બનાવી તપની વ્યાખ્યા કરે છે કે

अभिनव कर्म प्रवेशाभावरुपत्ये सित
पूर्वोपर्जितं कर्म परिक्ष्य रुपत्यं तपस्ते लक्षणम्

નવા કર્મના પ્રવેશનો જેમાં અભાવ હોય તથા તે દરમિયાન નૂતન કર્મ ન બંધાય અને જે દ્વારા પૂર્વ ઉપાર્જીત કરેલા કર્મનો ક્ષય થાય તેને 'તપ' કહેવાય છે. અર્થાત્ તપ કરવાથી આત્મ પ્રદેશથી કર્મ વિખૂટાં પડી જાય છે. એટલે કે કર્મનો રસ સૂકાઈ જતાં તે સ્નેહ રહિત બને છે.

જૈન દર્શન અને તપનું વિધાન :

જૈન ધર્મ એ તપપ્રધાન ધર્મ હોવાથી અન્ય ધર્મોની અપેક્ષાએ તપનું વિધાન જૈન દર્શનમાં ઉચ્ચ શ્રેણીનું છે. તેમજ તપનો યથાર્થ પરિચય જૈન દર્શનમાં મળી શકે છે.

જૈન શાસ્ત્રમાં તપના બાર પ્રકારો બતાવ્યા છે અને તે બાર પ્રકારોને બે વિભાગમાં વહેંચી આપ્યા છે. તેમાં છ પ્રકાર બાહ્ય તપના માન્યા છે અને છ પ્રકાર અભ્યંતર તપનાં સ્વીકાર્યા છે.

બાહ્યતપ	**અભ્યંતર તપ**
અનશન	પ્રાયશ્ચિત
ઉણોદરી	વિનય
ભિક્ષાચારી	વૈયાવચ્ચ
રસપરિત્યાગ	સ્વાધ્યાય
કાયક્લેશ	ધ્યાન
પ્રતિસંલિનતા	કાયોત્સર્ગ

જૈન દર્શનને જો નિષ્પક્ષપાત ભાવે ગુણ પૂજક દૃષ્ટિથી જોવાનો સ્વભાવ કેળવાય તો તે ભારતીય દર્શનોમાં સચોટ દર્શન છે એટલું જ નહિ પણ વિશ્વનાં વિધવિધ વિજ્ઞાનનો સ્ત્રોત જૈન દર્શન છે.

દર્શન, ધર્મ અને વિજ્ઞાન આ ત્રણેય અવિનાભાવી સંબંધથી રહેનાર તત્ત્વો છે. એકની અપૂર્ણતા હોય તો તે ધર્મ, દર્શન કે વિજ્ઞાન કહી શકાય નહી, આ ત્રણેયની અણીશુદ્ધતા જૈનદર્શનમાં જોઈ શકાય છે.

(૧) બાહ્યતપ (૨) અભ્યંતર તપ.

(૧) બાહ્યતપ : બહારમાં દેખાવાવાળો તપ. જે તપની સાધના શરીરથી વધારે સંબંધ રાખે છે અને તે કારણે તે બહારમાં દેખાય છે. તે તપ સાધના બાહ્ય કહેવાય છે.જેમ ઉપવાસ, કાયક્લેશ, અભિગ્રહ, ભિક્ષાવૃત્તિ આ વિધિઓ બહારથી દેખાય આવે છે.

(૨) અભ્યન્તર તપ : અંતર થવાવાળી શુદ્ધિ પ્રક્રિયા, જેનો સંબંધ મન સાથે વધારે છે. મનને માંજવું, સરળ બનાવવું, એકાગ્ર કરવું અને શુભ ચિંતનમાં લગાવવું આ અભ્યન્તર તપ છે. જેમ ધ્યાન, સ્વાધ્યાય વિનયાદિ.

જેમ સિક્કાની બંને બાજુ જરૂરી છે. તેમ બાહ્ય તથા અભ્યન્તર તપ પણ જરૂરી છે. આચાર્ય સંઘદાસગણિએ પણ કહ્યું છે કે

इन्दियाणि कसायेप गाखे य किसे उरु ।
णो वयं ते परांसामो किसं साहु शरीरगं ॥ (નિશીથભાષ્ય ૩૭/૫૮)

અમે મારા અનશન આદિથી કૃષ દુર્બળ ક્ષીણ થયેલા શરીરની પ્રશંસા કરવાવાળા નથી. વાસ્તવમાં તો વાસના, કષાય અને અહંકારને ક્ષીણ કરવા જોઈએ. જેની વાસના ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય એની અમે પ્રશંસા કરીએ છીએ.

આના ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે જૈનધર્મ સંતુલનવાદી અને સમન્વયવાદી દ્રષ્ટિ આપે છે. બાહ્યતપ પર એકાન્તભાર નથી આપતા પરંતુ સંતુલિત આચારનું જ સમર્થન કરે છે. આચાર્ય જિનસેનજીનો પણ આ જ સ્પષ્ટ મત છે.

न केवलमयं कायः कर्शनीयो मुमुक्षुभिः ।
नाप्यु त्कटरसैः पोण्यो मृषृं रिजैश्च वल्भनैः ॥ (મહાપુરાણ)

શરીરને કૃષ અને ક્ષીણ એકદમ ન કરવો જોઈએ તથા મનને ગમે તેવા ભોજન કરાવીને રચિલાપણું પણ ન બનાવવું જોઈએ.

दोष निर्हरणायेष्ट उपवासध प्रकम्पः ।
प्राण संभारणायायम् आहारः सूत्रदर्शितः ॥ (મહાપુરાણ પર્વ ૨૦)

દોષોને દૂર કરવા માટે ઉપવાસઆદિનો ઉપક્રમ છે અને સંયમ સાધનો હેતુ પ્રાણ ધારણ કરવા માટે આહાર ગ્રહણ કરવું આ જૈનસિદ્ધિનું સમ્મત સાધના સૂત્ર છે.

શક્તિ પ્રમાણે ભક્તિ :

તપ કરવાની જેટલી શક્તિ હોય તેટલા પ્રમાણમાં જ કરો. તપ ખેંચી ને ક્યારેય કરી શકાતું નથી. ખેંચીને કરવા જાય તો ક્યારેક શાસન વગોવાઈ જાય છે. લોકોની ધર્મ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ઊઠી જાય છે. પરિવારમાં આપત્તિ આવી જાય છે. ક્યારેક કર્મ તોડવાને બદલે કર્મ બંધનનું કારણ બની જાય છે. ધર્મધ્યાનના બદલે આર્તધ્યાનમાં પડી જવાય છે. માટે જ ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ પણ કહ્યું છે કે...

बलं थामं च पेहाए सध्धामारुग्गमप्पणो ।
खेतं कालं च विन्नाय तहपाणं निजुंजए ॥ (દશવૈકાલિક સૂત્ર - અ-૮, ગા.૩૫)

પોતાના શરીરનું બળ, મનની દૃઢતા, શ્રદ્ધા, આરોગ્ય તથા ક્ષેત્રકાળ આદિનો પૂર્ણ વિચાર કરીને જ તપશ્ચર્યામાં લાગવું જોઈએ. પણ જો અતિરેક કરવા જઈએ તો ઉલમાંથી ચુલમાં પડી જવાય છે. તપ કરતાં જો તાપ થતો હોય, સંતાપ, પરિતાપ વધતો હોય તો એનાથી સારું એ છે કે તપ ન કરવામાં આવે. આચાર્ય યશોવિજયજીએ જ્ઞાનસારગ્રન્થમાં કહ્યું છે કે...

तदेव हि तपः कार्य दुर्ध्यानं यत्र नो भवेत् ।
चेन योगा न हीयन्तै क्षीयन्ते नेन्द्रियणि च ॥ (જ્ઞાનસાર - તપાષ્ટક)

તેવું જ તપ કરવું જોઈએ કે જેનાથી મનમાં દુધ્યાર્ન ન હોય, યોગોને હાનિ ન પહોંચે અને ઈન્દ્રિયો ક્ષીણ ન થાય.

તપ વિવેક જ જૈનધર્મના તપની મર્યાદા છે. તપનું સંતુલિત દ્રષ્ટિકોણ છે. આવી રીતે સાધક શક્તિ અને રુચિ અનુસાર બાહ્યતપ અને આભ્યંતર તપની આરાધના કરે છે.

બાહ્યતપ- સ્વરૂપ :

એક ભાઈ કરિયાણાની દુકાને ગયા તમારે ત્યાં ઘઉનો લોટ છે ? હા. બદામ ? હા. ઘી ? હા. સાકર ? હા. તો મૂર્ખ ! આ ચાર ચીજ કરતા શીરો જ રાખને ? આ વાત છે આજના સમાજની કારણ કે એની સમજ ઘટતી જાય છે.

દુકાનવાળાએ કહ્યું... રોટલીમાં લોટ દૂધમાં સાકર, શાકમાં બદામ, ખીચડીમાં ઘી, નાખ આપોઆપ શીરો થઈ જશે જે નુકશાન પણ નહિ કરે એટલે કે જ્યાં જેનુ કામ હોય એ જ કરવાનું નહિ તો પરિણામ

સારા નહિ આવે. બાહ્યતપનું કામ હોય ત્યાં બાહ્યતપ અને આભ્યંતર તપનું કામ હોય ત્યાં આભ્યંતર તપ -

આભ્યંતર તપ રૂપ મીઠાઈ (શીરો) મંજૂર છે ને બાહ્યતપ ફરસાણકડિયો છે. મજૂર ભોગવાનું કામ કરે ને કડીયો બનાવવાનું કામ કરે. મીઠાઈમોં ભાંગે ને ફરસાણ પાછુ સ્વાદિષ્ટ બનાવે. મજૂર સાથે કડીયો જોઈએ.

આભ્યંતર તપ સીધુ જ ચાલે એટલી આપણી તૈયારી પણ નથી. બાહ્યતપ પહેલા જોઈશે એટલે કે બન્ને એકબીજાના પૂરક છે માટે શાસ્ત્રકારોએ બન્ને પ્રકારના તપ બતાવ્યા છે.

બાહ્ય તપ ખાસ કરીને અપ્રમત્ત દશા રાખવા માટે છે. જો શરીર પ્રમાદી હોય તો તેની પ્રવૃત્તિ પાપ તરફ ઢળતી હોય છે અને તેવી પરિસ્થિતિમાં શરીર તથા ઇન્દ્રિયો સાધકને બદલે બાધક થઈ પડે છે. જ્યારે શરીર અપ્રમત્ત અને સંયમી બને છે ત્યારે જ આત્મજિજ્ઞાસા જાગે છે અને ચિંતન, મનન, યોગાભ્યાસ, ધ્યાન વગેરે આત્મસાધનાના અંગોમાં પ્રવૃત્ત થઈ શકે છે.

તપશ્ચર્યામાં જ્ઞાન તથા ક્રિયા બંનેનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

બાહ્ય તપ એ ઇંદ્રિય-અવિરતિ, રાગાદિ કષાયો, અશુભ યોગ ઇત્યાદિ આશ્રવોને અટકાવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. નહિતર માનેલા સ્વાધ્યાય ધ્યાન-જાપ કે જે ખરેખર દૂબળા હોય છે એનાથી કર્મક્ષય થોડો અને આ આશ્રવોથી કર્મની આવક જંગી રહેવાની.

બાહ્ય તપ પાપ અટકાવનારું મહાસાધન :

બાહ્ય તપ એ ઇન્દ્રિયોની અવિરતિના ઘોર પાપને અટકાવવાનુ એક મહાન સાધન છે.

અવિરતિ એટલે પાપની છૂટ એ બે પ્રકારે (૧) હિંસાદિ પાપોની અવિરતિ (૨) ઇંદ્રિયો અને મનની અવિરતિ. હિંસા, જૂઠ, ચોરી, મૈથુન, પરિગ્રહ, રાત્રિભોજનની છૂટ અને પાંચ ઇંદ્રિયો તથા મનની છૂટ એમ અવિરતિના ૧૨ ભેદ છે. સાધકઆત્મા હોય તે અવશ્ય દ્રવ્યસંકોચ અને રસત્યાગના નિયમ-પ્રતિજ્ઞાના અભિગ્રહો કરે છે. તેનું ફળ શું ? આ ઇંદ્રિયો અને મનની છૂટ (અવિરતિ)નું ઘોર પાપ અટકે. જીવ સંસારમાં ભટકતો કેમ રહ્યો છે ? તીવ્ર વિષયાસક્તિનાં કારણે ને ? એ આસક્તિ કેમ પોષાય છે ? ઇંદ્રિયો અને મનને ન્યાયી-અન્યાયી રીતે મળતા કોઈપણ વિષયમાં ભટકવાની છૂટ છે માટે. - એ અવિરતિ છે. વિરતિ-વિરામ અંકુશ નથી. નાનાં નાનાં કે મોટા વિવિધ નિયમો અભિગ્રહોથી એ ઇંદ્રિયો અને મનની છૂટ પર, અવિરતિ પર કાપ પડે છે માટે સ્વાભાવિક રીતે જ એટલા પ્રમાણમાં ઇંદ્રિય-મનના મનમાની અટકે છે. એનું ફળ એ છે કે સંસાર પર કાપ મુકાય, ભવભ્રમણ લંબાતું અટકે. આવા ભોગ-ઉપભોગના સંકોચનના નિયમ એ તો જીવન માટે મહાન

આશીર્વાદરૂપ છે. વિષયાસક્તિ તોડવા માટે ત્યાગ વ્રત નિયમથી ઇંદ્રિયો મનની ગમે ત્યાં જવાની છૂટને-સ્વતંત્રતાને નાથવી પડે.

માણસના સુંવાળા મનને બાહ્યતપ અને ક્રિયાના કષ્ટ કરતાં સહેલી આરાધનાઓ વધુ ગમે છે, કેમ કે ખાવા-પીવા મળે, પરંતુ મનનો આત્મા સાથે સીધો સંબંધ નથી થતો પણ વાયા શરીર દ્વારા થાય છે. કાયા અસ્વસ્થ થઈ જાય તો આત્મામાં મન લાગતું નથી. એકાકારતા થઈ શક્તિ નથી માટે શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ એ સ્વસ્થ હશે સંયમિત હશે તો જ શરીરની, મનની, ઇન્દ્રિયોની ચળ નહિ આવે અને એ ચળને શાંત કરવા માટે જ તપની વાત બતાવી છે. એના માટે ૬ પ્રકારના બાહ્ય તપનો અભ્યાસ જરૂરી છે. જેવી રીતે....

(૧) 'અનશન' : અર્થાત્ ચારે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ કરવાનો અભ્યાસ હશે કે ભાવના હશે તો દિવસમાં વારંવાર ખાવાની ઇચ્છા નહિ થાય, નહિતર તો ભલો ૧૦ વાગે જમીને ઑફિસે ગયો, પરંતુ ત્યાં રકાબી ચ્હાની ઇચ્છા થશે પણ આવા સમયે બાહ્ય તપના અભ્યાસથી ઇચ્છાઓને સંયમિત બની જશે.

(૨) 'ઉણોદરી' : અર્થાત્ સાચો અભ્યાસ થયો હોય તો સારું સારું ખાવાનું મળ્યું છે, તો હજી જરાક વધારે ખાઈ લઉં, હજુ વધુ ખાઈ લઉં એવી ઇચ્છા જ નહિ થાય.

(૩) દ્રવ્યસંક્ષેપ : આજે આખા દિવસમાં ૮, ૧૦ કે ૧૫ દ્રવ્યથી વધારે નહિ ખાવા? જો મર્યાદિત દ્રવ્યનો અભ્યાસ હશે તો ગમે તેટલા વધુ દ્રવ્ય નજરે ચડે પણ જીવ નહિ લલચાય.. ઇચ્છા જ નહિ થાય.

(૪) રસત્યાગ : રસત્યાગ એ અભ્યાસ હશે તો નવા નવા રસાસ્વાદથી મન લલચાશે નહિ, જોઈને કે વખાણ સાંભળીને પણ ઇચ્છા જ નહિ થાય.

(૫) કાયકલેશ : ધર્મ ક્રિયાના કષ્ટ, ધર્મસેવાના કષ્ટ ઇત્યાદિને અનુભવ કરતા રહેવાય અને જાતને, શરીરને સુંવાળું રાખવાની હરામી વૃત્તિ અટકી જાય, ઇચ્છાઓ સિમિત બની જાય દા.ત., ઉપાશ્રય આવવું હોય તો ચાલીને આવી શકે છે, પણ પોતે શ્રીમંત હોવાથી ગાડીમાં આવે શરીરને જરા પણ કષ્ટ ન આપે એને જ્યારે સહન કરવાનું આવે ત્યારે હાયવોયનો પાર નથી રહેતો.

★ બાહ્ય તપના અભાવને લીધે –

(૧) અનશન તપનો અભાવ એટલે ભૂખ લાગે ખાવાનું કદી બંધ થશે જ નહિ.

(૨) ઉણોદરી તપના અભાવે સવાયું ખાવાનું, અકરાતિયાંની જેમ ખાવું.

(૩) દ્રવ્ય સંક્ષેપ ન હોય તો જેટલી ચીજ મળે એટલી વાપરવી કોઈ મર્યાદા જ નહિ.

(૪) રસત્યાગ ન હોય તો જેટલા રસ મળે એટલા માણવાના.

(૫) કાયક્લેશ તપ ન હોય તો ધર્મ ખાતર કાયાને કષ્ટ આપવાની વાત નહિ. ધર્મની વાત આવે ત્યાં કાયાને પંપાળી પંપાળી સુંવાળી રાખવી.

(૬) સંલીનતા તપના અભાવે ખોટી પ્રવૃત્તિથી દેહને જુદો રાખવાની વાત નહિ.

બાહ્ય તપ જે ૬ પ્રકારનો છે. તેના ત્રણ વિભાગો થઈ શકે છે. પહેલા વિભાગમાં અણશન, ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ અને રસત્યાગ, આ ચાર પ્રકારના તપનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

આ ચાર પ્રકારના તપ દ્વારા આહાર-સંજ્ઞા ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે અને આહાર વિના કે અલ્પાહાર દ્વારા સાધના જીવન જીવવાની વિશિષ્ટ ક્ષમતા કેળવી શકાય છે.

બીજા વિભાગમાં પાંચમો 'કાયકલેશ' નામના તપનો સમાવેશ થાય છે. જેના દ્વારા શરીરની મમતાને તોડી શકાય છે અને ગમે તેવા શારીરિક કષ્ટોની વચ્ચે પણ સાધનાને અખંડ અને નિર્દોષ બનાવવાની ક્ષમતા કેળવી શકાય છે.

ત્રીજા વિભાગમાં છટ્ઠા સંલીનતા તપનો સમાવેશ થાય છે અને તેના દ્વારા (૧) ઇન્દ્રિયોનો વિજય (૨) કષાયનો વિજય (૩) યોગનો વિજય થાય છે.

આ તપ દ્વારા આત્મા અંતર્મુખ થઈ શકે છે. આંતર નિરીક્ષણ કરી શકે છે અને આત્મિક ગુણો અને જીવનના વાસ્તવિક દોષોનું નિરીક્ષણ કરી શકે છે. આ 'સંલીનતા' તપ આભ્યંતર તપનું પ્રવેશદ્વાર છે.

બાહ્ય તપનો આશય અને તેની અસર

શરીર અને મન એકબીજા સાથે એવા જોડાયેલા છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. તેથી બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ પણ એકબીજા સાથે જોડાએલા છે. બન્ને પરસ્પર સહાયક, પૂરક અને ઉપકારક છે.

બાહ્યતપમાં આહાર અને શરીરની ચેષ્ટાઓના ત્યાગની પ્રધાનતા છે, આભ્યંતર તપમાં અશુભ વિચાર અને મનના વિવિધ વ્યાપારોના ત્યાગની પ્રધાનતા છે. અશુભ ચેષ્ટા અને વ્યાપારોના ત્યાગની સાથે શુભ અને શુદ્ધ વ્યાપારોના સેવનનું વિધાન પણ બન્ને પ્રકારના તપમાં રહેલું છે.

એ રીતે શુભ ધ્યાનના હેતુભૂત હોવાથી બાહ્ય અને આભ્યંતર બન્ને પ્રકારના તપ શ્રી જિનશાસનમાં આત્માના હિતકારક માનેલા છે.

સિદ્ધ થવા માટે નિષ્કંપ ધ્યાનદશા પ્રાપ્ત કરવી પડે છે. અને તે દશા આભ્યંતર તપનો જ એક અંતિમ પ્રકાર છે અને એવી એક નિષ્કંપ દશા પ્રાપ્ત કરવા માટે બાહ્યતપની આવશ્યકતા રહે છે. બાહ્યતપમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય આભ્યંતરતપના અંતિમ ભેદને પ્રાપ્ત કરવાનો બીજો કોઈ ક્રમ જ્ઞાની પુરુષોએ જોયો નથી.

જૈન ધર્મમાં 'તપ'નો પ્રભાવ મોટો માન્યો છે. જો કે, આજકાલના જૈનો માત્ર **બાહ્ય** તપ એટલે અન્નત્યાગમાં જ 'તપ'ની સમાપ્તિ માનતા દેખાય છે (એને તેનું પણ રહસ્ય સમજતા ન હોવાથી લાભને બદલે ઘણાઓ ગેરલાભ પણ મેળવે છે), તથાપિ **જૈન** શાસ્ત્રકારોએ તો **બાહ્ય તપ**ની ગણના કરવા છતાં એના કરતાં વિશેષ અગત્યતા **આભ્યંતર તપને** આપી છે.

આ 'આભ્યંતર તપ'માં અભ્યાસ, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો સમાવેશ થાય છે. એ ત્રણે એવાં તત્ત્વો છે કે એમાં સામાન્ય માણસોની ચાંચ ડૂબી શકતી નથી, તેથી મનુષ્યોનો મોટો ભાગ 'બાહ્ય તપ'માં જ સંતોષ માને છે. પણ એ સંતોષ ધીમે ધીમે એટલો વધતો ગયો કે ઉપવાસ જ ધર્મનું સર્વોપયોગી અંગ ગણાવા લાગ્યું.

"રોગોનું નીકંદન કરવા માટે સંખ્યાબંધ શોધકોએ અસંખ્ય દવાઓ શોધી કાઢી છે અને હજુ પણ દરરોજ કેટલીક નવીન શોધની દવાઓ પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે પરંતુ રોગી અને રોગીની **સંખ્યા** તો **વધતી** જ જાય છે; ત્યારે વ્યાધિ થવાનું **ખરૂં કારણ** શું છે તે તરફ શોધકોનું ધ્યાન ખેંચાય એ સ્વાભાવિક છે.

યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક શોધકોનો એવો મત છે કે સર્વ રોગનું કારણ **સૂક્ષ્મ જંતુઓ** છે અને તેવા જંતુઓને જો મારી નાખવામાં આવે તો થએલો રોગ નાબુદ થાય છે; જ્યારે **પ્રતિપક્ષ** એમ કહે છે કે રોગનું કારણ **જંતુ નથી,** પરંતુ જંતુઓ તો રોગજનક બીજનો નાશ કરનાર છે અને તે કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી પોતાનો પ્રત્યાર્પણ કરે છે.

કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યાં કહોવાણ હોય ત્યાં જ જંતુઓ પડે છે; એટલે રોગનું કારણ જંતુઓ નહિ પણ કહોવાણ અગર વિજાતીય દ્રવ્ય જ છે અને વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી રોગ નિર્મૂળ થાય એ નિર્વિવાદ છે. પરંતુ શોધકો એટલેથી શાન્ત ન થતાં આગળ વધ્યા છે કે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં સંચય થવાનું કારણ **અયોગ્ય ખાનપાન અને અપથ્યાહાર** જ છે.

જો અયોગ્ય ખાનપાન અને અપથ્યાહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો પછી રોગ થવાનો **સંભવ** જ નથી. તેથી થએલ વ્યાધિને ઔષધિથી મટાડવો એ અધમ પક્ષ છે, તેના કરતાં **કુદરતી ઉપચારથી** વ્યાધિનું નિવારણ કરવું એ કુદરતી ચાલતી ક્રિયાને મદદ કરવા જેવું છે પરંતુ તેવા પણ કૃત્રિમ ઉપાયો કરવા કરતાં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ઉપાય, **જે કારણથી** રોગ થયો હોય તે **કારણને દૂર કરવું** એ જ છે.

એટલે રોગ કે વ્યાધિ થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન કે અપથ્યાહારનો ત્યાગ કરવો એ જ છે. તેના ત્યાગથી **હવે પછીના થતા** રોગો અટકશે; પરંતુ જે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં **સંચીત થયાં હોય** તેને દૂર કરવાનો તાત્કાલિક, સહેલામાં સહેલો, વગર ખર્ચનો અને કોઈ પણ જાતની દહેશત વગરનો ઉપાય તે **ઉપવાસ** કરવા એ જ છે."

આપણે જૈનો દ્રવ્ય ઉપવાસ પણ ઘણા કરીએ છીએ પણ ઉપવાસનો **હેતુ** અને **રીત** જાણવાની દરકાર કરતા નથી, જેથી ઉપવાસમાંથી મળતા લાભો ગુમાવવા ઉપરાંત ઘણ વખતે બિમારી અને કેટલાક તો મૃત્યુ પણ વહોરી લે છે.

'તપથી મેલ કપાય છે એમ શાસ્ત્રો કહે છે, પણ આપણે જાણવું જોઈએ કે ધર્મભાવ વિનાના શારીરિક તપથી શારીરિક મેલ કપાય અને માનસિક તપથી માનસિક મેલ કપાય.

ઉપવાસાદિક **શારીરિક** (દ્રવ્ય) તપથી શરીરનો કચરો દૂર થઈ શરીર પોતાની કુદરતી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને તેથી મગજનું યન્ત્ર પણ તન્દુરસ્ત બને છે, કે જે મગજ વડે અભ્યાસ, ધ્યાન, મનન વગેરે 'અભ્યંતર તપ'નાં કામો કરવાનાં છે. તપ કષ્ટસાધ્ય છે એ વાત ખોટી નથી; ઉપવાસાદિથી શરીરને જે કષ્ટ થાય છે તે કરતાં સત્યના ઊંડા વિચારમાં, ધ્યાનમાં ઉતરવાથી થતી શરૂઆતની વેદના અનંતગુણી વધારે તીવ્ર હોય છે, એ અનુભવસિદ્ધ છે.

શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે તેમ જ મનને સ્વચ્છ કરવા માટે યોજાયલી દરેક ક્રિયાઓ-વિધિઓ-ઉપચારોનું **રહસ્ય** આપણે સમજવું જોઈએ.

ઘણા લાંબા દ્રવ્ય ઉપવાસોથી જેઓ શરીરનો શિથિલ અને મનને પણ શિથિલ બનાવી દેવા પ્રેરાય છે તેઓ લાભનો ધંધો કરતા હોય એમ માની શકાતું નથી. છોકરૂં તોફાની હોય અને સાચવતાં ન આવડે તેથી અફીણ ખવરાવી રાતદિવસ ઊંઘાડી રાખવું કે ભૂખ્યું રાખી તોફાનની 'શક્તિ' મારી નાખવી એને કોણ ડહાપણ કહેશે ?

ઇન્દ્રિયોને જે જે ધર્મો કુદરતે સોંપેલા છે તે તે ધર્મોનું-ખાસીયતોનું અવલોકન કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે અને એમ કરતાં જણાશે કે ઇન્દ્રિયો આપણા વિકાસક્રમને મદદ આપવા માટે જ યોજાયલી છે. એ ઓજારો છે અને ઓજાર એ અમૃત નથી તેમ ઝેર પણ નથી.

ઇન્દ્રિયોમાં પાપ ભરાઈ બેઠું નથી પણ ઇન્દ્રિયો પુણ્ય કે પાપનું સાધન છે, ધર્મ તેમજ અધર્મનું સાધન છે. જ્ઞાનીઓ એ જ ઇન્દ્રિયો વડે મુક્તિ મેળવે છે અને અજ્ઞાનીઓ એ જ ઇન્દ્રિયો વડે નરક બનાવે છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ઠીક કહે છે કે, કર્મબંધનના હેતુ છે તે જ કર્મક્ષયના હેતુ બને છે અને જે કર્મક્ષયના હેતુ છે તે જ કર્મબંધનના હેતુ બને છે; અર્થાત્ જે વડે બુદ્ધિશાળી પુરુષ લાભ પામે તે જ ચીજ મૂર્ખોને નુકશાન કરે અને જે વડે મૂર્ખને નુકશાન થાય તે જ ચીજ બુદ્ધિશાળી મહાલાભનું કારણ થઈ પડે.

દુનિયા શું છે, જીવન શું છે, મનુષ્યશરીર કેમ બન્યું છે, એ શરીરની પ્રકૃતિ કઈ છે, ઇન્દ્રિયોના ધર્મ શું શું છે અને તે કેવી રીતે વર્તે છે, ઇચ્છાઓનો ઇતિહાસ અને સ્વભાવ શું છે, બુદ્ધિ શું છે અને તે ક્યાં અટકી પડે છે; આ બધા વિષયો જાણવાની આપણે દરકાર જ કરતા નથી અને જ્ઞાન વગર મુક્તિ લઈ લેવી છે.

"કરો મહિનાની લાંઘણ અને છૂટો આ નહિ સમજાય એવી દુનિયાની જાળમાંથી !" આ છે આપણી ભ્રમણા ! દુનિયાને **સમજ્યા** સિવાય દુનિયામાંથી **છૂટવાનું** જ ક્યાં છે ? ધર્મની ભાવના વિના ભલે લાંઘણો કરો અને આપઘાત કરો તેથી કાંઈ દુનિયામાં આવવાનું બંધ થઈ જવાનું નથી !

તેવી જ રીતે **માનસિક** શુદ્ધિ અને બળ માટે યોજાયેલી ક્રિયાઓ (જેવી કે પ્રાર્થના, અભ્યાસ, ધ્યાન વગેરે) પણ તેના હેતુ અને વિધિ સમજ્યા વગર ભાગ્યે જ લાભકારક થઈ શકે છે. અભ્યાસ (વાંચન) થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં સૌ કોઈ કરે છે, પણ ઘણાખરા તો અભ્યાસથી ઉલટો (સમયનો વ્યર્થ કરવા ઉપરાંત) ગેરલાભ મેળવે છે.

અભ્યાસ શાનો કરવો, કેવી રીતે કરવો, વાંચતી કે સાંભળતી વખતે વિવેકબુદ્ધિને કેવી જાગ્રત રાખવી, વાંચેલા-સાંભળેલા સિદ્ધાન્તો એકાન્તમાં વાગોળવા કેવી રીતે, એ ખોરાકમાંથી કેટલો ભાગ લોહીમાં લઈ જવો અને કેટલો વિષ્ટા તરીકે ફેંકી દેવો : આ સર્વ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

બાહ્યતપનાં છ ભેદ :

अणसणमूणोयरिया भिक्खायरिया य रस परिच्चाओ ।
कायकिलेसो संलीणया य बज्जो तवो होई ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૦)

(૧) અનશન, (૨) ઉણોદરી (૩) વૃતિસંક્ષેપ (૪) રસપરિત્યાગ (૫) કાયક્લેશ (૬) સંલીનતા

અનશન :

અનશનો અર્થ છે ઉપવાસ, નિરાહાર આહારને અનશન કહે છે. સાર્વત્રિક અથવા આંશિક ભોજનનો ત્યાગ કરી શકાય છે. અનશનના મહત્ત્વને સમજવા માટે આપણે આહાર સંબંધી થોડી વાત કરીશું.

જયારે પેટમાં ભૂખ લાગે છે ત્યારે ભોજનની ઈચ્છા જાગૃત થાય છે. જયાં સુધી ભોજન ન મળે ત્યાં સુધી ભૂખ ના માર્યા તરફડતા હોય છે. હાથ-પગ શક્તિવગરના બની જાય છે. એટલા માટે ભૂખને સહન કરવી એ મોટી વેદના માનવામાં આવે છે.

खुहा समा वेयणा नत्थि....

ગૌતમ બુદ્ધે કહ્યું કે -

जिघच्छा परमारोगा

ભૂખ જ સહુથી મોટો રોગ છે. પેટ જયાં સુધી ખાલી રહે છે ત્યાં સુધી કોઈ કામમાં ચેન પડતું નથી. જેમ તેલ વગર જયોત સ્થિર રહેતી નથી. પાણી વગર માછલી તરફડવા લાગે છે. તેમ ભોજન વિના મનુષ્ય પણ આકુળ-વ્યાકુળ બની જાય છે. માટે જ કહ્યું કે...

अनशन आश+ल्युट् भक्षणभावे उपवासेच च
उपवास पु. उप+वस् धञ तपनोदनयेन मारभ्य-
याभाष्ट काम भोजनम् उवास इतिख्यात अनाहारे

કોષ અને ભાષા શાસ્ત્રથી સિદ્ધ થતા અર્થથી વિશેષતા સૂચક ધ્વનિ જૈન દર્શન માન્ય અર્થ અનશનમાંથી નીકળી શકે છે.

ધર્મ અને વિજ્ઞાન એવા તો વણાઈ ગયેલા છે કે તે એક બીજાથી પૃથક થઈ શકતાં જ નથી. જે ધર્મવિજ્ઞાનમાં અજર, અમર અને દીર્ઘાયુ પૂર્વક આરોગ્ય પ્રાપ્તિના સંદેશા ગુંજયા છે. જે દર્શન શાસ્ત્રોની મૌલિક ગંભીર વિશ્વોપયોગી અને વિશ્વકલ્યાણ સાધક સાહિત્ય સામગ્રીની મુક્ત કંઠે પશ્ચિમની પ્રજા આજે પણ પ્રશંસા કરે છે, જે સાહિત્યમાં જીવન વિકાશ, સમાજ વિકાસ અને રાષ્ટ્ર વિકાસના અણમોલ સંદેશા ગુંથાયા છે. તેજ સાહિત્ય આજે એક સાંપ્રદાયિક વડાના બંધનમાં રૂંધાયેલું ગણાય છે. તે ખરેખર ક્ષોભનીય છે.

જૈન દર્શનના વ્રતનિયમોની એવી તો ગુંથણી છે કે જેના પાલનથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય સાધી શકાય છે. એવી સ્વાભાવિક જીવન ઘડતર રૂપ ક્રિયાંકાંડની શૈલી પ્રત્યે આજે સમાજ ઉદાસીનતા સેવે છે. તે માનવ પ્રજાનું દુર્ભાગ્ય છે.

સાચા અર્થમાં તપ તેને જ ગમે કે જેને અણાહારી પદનો ખ્યાલ હોય.

અણાહારી અવસ્થા એ મારા આત્માનું સ્વરૂપ છે અને આહાર કરવો એ મારું વિરૂપ છે. માટે અણાહારી થવાની દિશામાં મારે પ્રયત્ન કરવો છે. એમના માટે પહેલું પગથિયું અણશન તપ છે. અણશન દ્વારા અણાહારી પદ તરફ પ્રયાણ થાય છે.

અણશનનો મતલબ છે આહારનો ત્યાગ :

સંપૂર્ણ આહારનો ત્યાગ કરવો અગર અમુક દિવસ આહારનો ત્યાગ કરવો. રાત્રે તો ખાવાનું હોય જ નહિ અને દિવસે પણ અમુક વખતથી વધારે વખતના આહારનો ત્યાગ કરવો. આયંબીલ, એકાશણું, બ્યાસણું વગેરે તપમાં પણ એક-બે વાર સિવાય આહારનો ત્યાગ થઈ શકે છે તે અણશનમાં સમાઈ જાય છે. એટલું જ નહિ, નવકારશી, પોરશી વગેરે પ્રત્યાખ્યાનોમાં પણ નિશ્ચિત સમય માટે આહાર ત્યાગ થાય છે. તેનો પણ સમાવેશ અણશનમાં થઈ જાય છે.

પરમાત્માના શાસનમાં તપધર્મની વ્યવસ્થા :

જો ઉપવાસને લક્ષમાં રાખીને વિચારીએ તો....

* વર્તમાન તીર્થાધિપતિ મહાવીર પરમાત્માના શાસનમાં એક ઉપવાસથી લઈને ઉત્કૃષ્ટ છ મહિના સળંગ ઉપવાસને તપ કહ્યો છે.
* બાવીસ તીર્થંકરોના શાસનમાં એક ઉપવાસથી લઈને ઉત્કૃષ્ટ આઠ મહિનાના સળંગ ઉપવાસ સુધીનો તપ કહ્યો છે.
* આદિનાથ ભગવાનના શાસનમાં એક ઉપવાસથી લઈને સળંગ એક વર્ષ સુધીના સળંગ ઉપવાસનો ઉત્કૃષ્ટ તપ કહ્યો છે.

ઉપવાસ

બાહ્યતપમાં ઉપવાસ શ્રેષ્ઠ તપ છે, કારણ કે તેમાં આહાર સંબંધી સર્વ પ્રકારની ઉપાધિથી આત્મા તેટલો સમય સર્વથા નિવૃત્ત થાય છે અને ધર્મધ્યાનમાં કે આત્મરમણતામાં લાગી જાય છે.

ઈંદ્રિયો તથા મનના વિષયોમાં પ્રવૃત્તિરહિત થઈ આત્મામાં લીન રહે તે ઉપવાસ છે, આલોક તથા પરલોક સંબંધી વિષયોની વાંચ્છા ન કરવી તે ઈંદ્રિયજય છે, આત્મ સ્વરૂપમાં લીન રહેવું અથવા શાસ્ત્રના અભ્યાસ, સ્વાધ્યાયમાં મન લગાડવું અને કલેશ ન ઉપજે એવી રીતે ક્રિયામાત્ર પ્રમાણે એક દિવસની મર્યાદારૂપ આહારનો ત્યાગ કરવો એ ઉપવાસ નામનું અનશનતપ છે.

જે આહારને તો છોડે પણ મોહથી વિષયકષાય આરંભને ન છોડે અને ગૃહકાર્યાદિક કરે છે તેને પ્રથમ ગૃહ કાર્યનો કલેશ તો હતો જ અને બીજો આ ભોજન વિના ક્ષુધા તૃષાનો કલેશ થયો. એટલે એ પ્રમાણે થતાં તો કલેશ જ થયો પણ કર્મ નિર્જરા તો ન થઈ.

આપણા ઔદારિક શરીરની રચના જ એવા પ્રકારની છે કે તે લાંબો વખત એકલા ઉપવાસથી ટકી શકે નહિ. કારણકે શરીરને પ્રાણપોષક તત્ત્વોની જરૂર રહે છે. તેથી મનુષ્ય તેના શરીરની શક્તિ

પ્રમાણે એકસાથે એક ઉપવાસ કે તેથી વધારે બે, ત્રણ, ચાર, છ, આઠ કે મહિના બે મહિના પણ ઉપવાસ કરી શકે છે.

એક સાથે ઝાઝા ઉપવાસ કરી શકાય નહિ તેથી અનેક રીતે આંતરા પાડીને પારણું કરીને લાંબો વખત ઉપવાસ કરવામાં આવે છે. તેમાં સૌથી વધારે પ્રચલિત રીત વરસીતપની છે.

ભગવાન ઋષભદેવને દીક્ષા લીધી પછી પહેલી ભિક્ષા એક વર્ષે મળી હતી એટલે ભગવાનને એક વર્ષના ઉપવાસ થયા હતા. તેને અનુસરીને વરસીતપની પ્રણાલિકા શરૂ થઈ છે. આજના મનુષ્ય એકી સાથે એટલી બધી લાંબી મુદત સુધી અનાહારી રહી શકે નહિ. તેથી એકાંતરા ઉપવાસ કરી વરસીતપ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ હાલમાં તો વરસીતપ એ કર્મક્ષયના સાધનને બદલે ફક્ત એક વ્યવહાર રૂપે થઈ ગયો છે. વરસી તપ એક જ નહિ પણ અઠાઈ વગેરે વધારે દિવસના ઉપવાસના તપ બધાયમાં વ્યવહારનું બંધન થઈ ગયું છે કે પારણા વખતે તપ ઉજવી શકાય તો જ તપ થઈ શકે. આ ઘણી જ ખોટી વ્યવહારિક માન્યતા છે.

તપ ઉજવવાના માની લીધેલા વ્યવહારિક બંધનને લીધે ઘણા સામાન્ય કે ગરીબ સ્થિતિના શ્રાવક શ્રાવિકાઓ હૃદયેચ્છા હોવા છતાં તપ કરતાં અટકી જાય છે. કારણ કે તપ ન ઉજવી શકાય તો લોકાપવાદનો મોટો ડર છે. આ લોકોએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે લોકોમાં વાહવાહ કહેવરાવવા માટે તપ કરવામાં નથી આવતો પણ કર્મની નિર્જરા માટે તપ કરવામાં આવે છે માટે તપ ઉજવવાના વ્યવહારિક બંધનથી તપ કરતાં અટકવું નહિ.

વળી કેટલાક લોકોમાં તપસ્વી તરીકે પોતાની નામના થાય, પ્રશંસા થાય તે માટે તપ કરે છે. તેમણે યાદ રાખવું જોઈએ કે, પ્રશંસાનો મોહ કે આકાંક્ષા રાખવાથી તપનું અમુલ્ય ફળ ગુમાવી બેસાય છે.

તપની નિર્વિઘ્ને પૂર્ણાહુતિ થાય તે આનંદનો વિષય છે અને તપસ્વીના તે આનંદમાં સર્વ સગાસંબંધીઓએ ભાગ લેવો એ પણ સુકૃત્ય છે. તપસ્વીની અનુમોદના પ્રશંસા કરવી એ પણ ધર્મની અનુમોદનાનું કાર્ય છે.

અમુક દિવસના ઉપવાસવાળા તપ ઉપરાંત ઉપવાસના દિવસની સંખ્યા અમુક નિયમથી ચડતી ઉતરતી કરીને અનેક જાતના તપ બતાવેલા છે. જેમકે રત્નાવળી તપ, કનકાવલી તપ, મુક્તાવલી તપ, સિંહ વિક્રીડિત તપ, ભદ્રતપ, મહાભદ્ર તપ, સર્વતોભદ્ર તપ, ભદ્રોત્તર તપ વગેરે.

પાશ્ચાત્ય કેળવણીને અનુસરનારાઓ આજકાલ એવી ગેરસમજુતી ફેલાવે છે, એવા ભ્રમ ફેલાવે છે કે ઉપવાસ એ ફક્ત આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જ કરવાનું ફરમાવેલું છે. આ મોટી ભૂલ છે.

પાચનશક્તિની અપૂર્ણતાથી અથવા પાચનશક્તિના વિકારથી શરીરમાં અનેક જાતના ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઝેર શરીરમાં લાંબો વખત રહે તો અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે. તેથી તે ઝેરને જલ્દી બહાર કાઢી નાખવાં જોઈએ. તે ઝેરને કાઢી નાખવા માટે કે બાળી નાખવા માટે ઉપવાસ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

એ પ્રમાણે ઉપવાસ રોગને અટકાવે છે. ઉપરાંત ઘણાખરા રોગો ઉત્પન્ન થયા પછી પણ ઉપવાસ રોગને શાંત કરવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. કોઈ પણ દરદ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય અથવા ખરૂં કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો ઝેરનો જથ્થો હોય છે. અને તે ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે બીજા બધા કુદરતી ઉપાયોમાં તો સર્વથી પહેલો અને અગત્યનો ઉપાય તે **ઉપવાસ** છે.

ઉપવાસ કરવામાં જે મુશ્કેલી છે તે **મનનું સમાધાન** કરવામાં છે. ઉપવાસ કર્યેથી અથવા ભૂખ્યા રહેવાથી આપણે દુબળા થઈ હાલહવાલ થવાના નથી જ. અથવા તો થોડી વારમાં જમીન પર તૂટી પડી મરી જવાના પણ નથી જ. એવો કાંઈ પણ ડરનો ખ્યાલ મનમાં રાખવો નહિ.

લોકોમાં એવું મનાતું આવ્યું છે કે થોડો વખત પણ ભૂખ્યા રહેવાથી માણસ મરી જાય છે. અને અવં જો **મનથી માની લીધું હોય** તો જરૂર તે માણસ ભૂખ્યો રહેનાથી મરી જાય પણ ખરો, જે માણસને ઉપવાસનું જ્ઞાન નથી, જેને તે વિષેનો કાંઈ જ ખ્યાલ નથી તેવા માણસ જો સાત કે દસ દિવસ ઉપવાસ કરે તો મરણ પણ પામે. કારણ કે તેણે મનથી **માની લીધું** છે કે માણસ તેટલી લાંબી મુદત સુધી ભૂખ્યો રહે તો જરૂર મરણ પામે. એ ઉપરથી **મનનો શરીર ઉપર કેટલો કાબુ છે તે સમજી શકાય છે.**

મનની દૃઢતાથી ગમે તેવું અસાધારણ કામ પણ પાર પાડી શકાય છે. તેમ મનને પ્રબળ મજબૂત બનાવવાથી ભયંકર માંદગીમાંથી પણ સાજા થઈ શકાય છે. માંદગીમાંથી સાજા થવા માટે મનથી દૃઢ સંકલ્પ કરવો એ ખાસ જરૂરી છે. મન એ ખાસ શક્તિ છે.

ઉપવાસથી શરીરમાંની બધી ગલીચ અથવા ઝેરી વસ્તુઓ બહાર નીકળી જાય છે. એનો એક જાણીતો પુરાવો એ છે કે ઉપવાસ દરમ્યાન વારંવાર જીભ ઉપર થર બંધાયેલો માલુમ પડે છે તથા ઉપવાસ વેળાએ મુખમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, મોંમાંથી બદબો નીકળે છે અને સ્વાદ ખરાબ થઈ જાય છે. એ બધું દેખાડે છે કે ઉપવાસની ઘણી જ જરૂર હતી.

પાચનક્રિયા કરનારા બધા અવયવો કે જેઓ અત્યાર સુધી હોજરીમાં ગયેલા ખોરાકને પચાવવામાં જ ધ્યાન આપતા હતા અને પુષ્ટિકારક તત્ત્વોને શરીરના બધા ભાગમાં વહેંચી આપવાનું કામ કરતા હતા તેઓ ઉપવાસ વખતે પોતાનું કામ ઉલટાવી નાખે છે. એટલે ખોરાકને પચાવવાના કામને બદલે **તેઓ ઝેરને બહાર કાઢવાનું કામ** કર્યા કરે છે. ઉપવાસથી દરદ સારૂં થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ આ જ છે.

સાધારણ સારી તંદુરસ્તીવાળા માણસના મોંમાંથી નીકળતો શ્વાસ ગંધ મારતો ન હોય. **મોમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવા માંડે તો જાણવું કે તે દરદની નિશાની છે.** અને તે પછી પણ બેદરકાર રહેવામાં આવે તો દરદ ઘણી ભયંકર હાલતમાં બહાર આવે.

દરદ એ શરીરના અવયવોના કામમાં થતી ખલેલ છે. કેટલાક પ્રસંગોએ દરદ એ નબળી જીવશક્તિ છે અથવા તે શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિનું ઘટવાપણું છે. શરીરના કાર્ય કરતા સાંચા-કામમાં કોઈક બગાડ થયો છે અને તે બગાડ કોઈ વખત કોઈ જાતના કીડા કે સૂક્ષ્મ જંતુથી ઉત્પન્ન થાય છે.

લોહીમાં કોઈક જંતું કે ઝેર ભળી જવાથી જ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે દરદ નામ અનેક હોવા છતાં, જુદી જુદી જાતના દરદ હોવા છતાં તેનું મુખ્ય કારણ એક જ છે. શરીરના જે જે અવયવો લોહી બનાવવાનું કાર્ય કરે છે, કે જેમાં ખરી જીવનશક્તિ રહેલી છે તેઓ દરદ થતાં, પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શકતા નથી. તેથી લોહીમાં જે કચરો ભેગો થયો હોય તેને બહાર કાઢી લોહી સાફ કરવું જોઈએ. તેને માટે ઉપવાસ કરીને અવયવોને તેનું હંમેશનું કામ કરતા અટકાવવા જોઈએ. એટલે કે દરદ એ ઉપવાસની જરૂરીયાત બતાવતી નિશાની છે.

આ પ્રમાણે તંદુરસ્તી માટે, આરોગ્ય માટે ઉપવાસની જરૂર છે. તે ખરૂં છે. પરંતુ આ જાતના ઉપવાસને ખરી રીતે લાંઘણ જ કહી શકાય કારણકે એ ઉપવાસમાં અન્ન ખાવું નહિ એટલું જ હોય છે. એટલે કે તંદુરસ્તી, આરોગ્ય કે રોગ માટેનો ઉપવાસ તે ફક્ત લાઘંણ છે.

લાંઘણ અને ઉપવાસમાં ઘણો ફરક છે; ઉપવાસ ધર્મ માટે કરવાનો હોય છે. તેમાં ધર્મકરણીની અથવા ધર્મારાધનાની સગવડતા માટે આહાર ત્યાગ કરવામાં આવે છે. ઉપવાસ શબ્દમાં ઉપ એટલે નજીક અને વાસ એટલે નિવાસ એટલે ઉપવાસનો અર્થ આત્માની નજીક નિવાસ કરવો એમ થાય છે. આત્મા અને શરીર જુદાં છે, આત્માને આહાર કરવાનું હોતું નથી. તેથી ઉપવાસમાં આહારનો ત્યાગ હોય છે. આહારનો ત્યાગ કરવાથી માણસને ધર્મારાધનમાં અથવા આત્મરમણતામાં સ્થિર થવાની સગવડતા રહે છે. એટલે ઉપવાસમાં ધર્મકરણી કે ધર્મારાધન કરવામાં ન આવે તો તે ઉપવાસ નહિ પણ લાંઘણ કહેવાય.

ધર્મારાધના કરવામાં કષાયનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. એટલે ઉપવાસી જીવે ઉપાસના વખત દરમ્યાન કષાયનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ અને સમભાવમાં રહેવું જોઈએ. એમ કરવામાં આવે ત્યારે જ ખરો ઉપવાસ કર્યો કહેવાય.

અનશન બાહ્યતપ કરનારાઓએ ખાસ યાદ રાખવું કે આ તપ અનાહારી પદની (શુદ્ધાત્મ સ્વરૂપની) પ્રાપ્તિ માટે કરવાનું છે. 'મારે અનાહારી પદ મેળવવું છે માટે હું આ રીતે અનાહારીપણાનો અભ્યાસ કરૂં છું અને આ અભ્યાસથી મારા કર્મોની નિર્જરા થશે એટલે મારી આરાધના વધશે અને પરિણામે

મારા સર્વ કર્મો ક્ષીણ થતાં મને અનાહારી પદ મળશે' આવું લક્ષ્ય તપ કરનારે અવશ્ય રાખવું જોઈએ.

અનશનના ભેદ :

अणसणे दुविहे पण्णते तंजहा–इत्तरिए च आवकहिए
इत्तरिए अणेगविहे पण्णते ।
तंजहा – चउत्थ भत्ते, छट्ठभत्ते जाय छम्मासिए भत्ते । (ભગવતી સૂત્ર - ૨૫-૭)

અનશન તપના બે ભેદ છે : (૧) ઈત્વરિક (૨) યાવત્કથિક.

(૧) ઈત્વરિક : નિશ્ચિત સમય માટ

(૨) યાવત્કથિક : જીવજીવ સુધી

ઈત્વરિક તપમાં સમયની મર્યાદા રહે છે. નિશ્ચિત સમય પછી ભોજનની ઈચ્છા થાય છે. એટલા માટે આ તપને (ઈચ્છાસહિતનું) સાવકાંક્ષા તપ કહે છે. જ્યારે યાવત્કાંક્ષકમાં તો જીવન પર્યન્ત આહારનો ત્યાગ કરી દેવામાં આવે છે. એમાં આહારની કોઈ જ આકાક્ષાં નથી હોતી. આ કારણથી એને નિરવકાંક્ષા તપ પણ કહેવામાં આવે છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પણ આ જ વાત બતાવી છે.

इत्तरिय मरणकाला य अणसण दुविहा भवे ।
इत्तरिय सावकखा निरवकखा उ बिइज्जिया ॥ (ઉત્તરાધ્યય સૂત્ર - ૩૦-૯)

ઈત્વરિકતપના છ ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે.

जो सो इत्तरिओ तवो सो समासेण छव्विहो ।
सेढितवो पयरतवो घणो य तह होइ वग्गो च ।
तत्तो य वग्ग वग्गो पंचमो छट्ठओ पइन्न तवो ।
मण इच्छियचित्तत्थो नायव्वो होई इत्तरि ओ ॥ (ઉત્તરાધ્યય સૂત્ર - ૩૦-૧૦-૧૧)

મનવાંછિત ફળ આપવાવાળા ઈત્વરિક તપના છ પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

(૧) શ્રેણી તપ	(૨) પ્રતરતપ	(૩) ધનતપ
(૪) વર્ગતપ	(૫) વર્ગ-વર્ગતપ	(૬) પ્રકીર્ણતપ

એ સિવાય નવકારસી, પોરશી, પૂર્વાર્ધ, એકાશણું, એકલઠાણું, આયંબિલ, રાત્રીભોજન ત્યાગ,

અભિગ્રહતપ, ચતુર્થભક્ત, પડિમાઓ (એક પડીમાથી લઈને ૧૨ પડીમા). લઘુસિંહ નિષ્ક્રીડિત તપ મહાસિંહ નિષ્ક્રિડીત તપ, મુક્તાવલી તપ, રત્નાવલી તપ, એકાવલી તપ, કનકાવલીતપ, ગુણરત્ન સંવત્સર તપ, આયંબીલ વર્ધમાન તપ, વર્ષીતપ, છમાસિકતપ, કલ્યાણક તપ, મહાવીરતપ, ચંદનબાળા તપ પરદેશી રાજા તપ, આદિ અનેક પ્રકારના બતાવવામાં આવ્યા છે. એનું ફળ ખુબ જ હોય છે. તેથી તપ તે જ પ્રશસ્ત અને પૂર્ણ ફળ આપવાવાળો હશે જે શુભ આત્મભાવથી કર્યો હશે. આ બધા ભેદ ઇત્વરિક તપમાં આવે છે.

ઇત્વરિક તપનાં ૬ પ્રકાર જૈન દર્શન સ્વીકારે છે. (૧) શ્રેણીતપ (૨) પ્રતરતપ (૩) ઘનતપ (૪) વર્ગતપ, (૫) વર્ગાવર્ગતપ અને (૬) પ્રકીર્ણ તપ. ચોથા ભક્ત ૧ ઉપવાસ, છઠ્ઠ ભક્ત બે ઉપવાસ, અઠ્ઠમ ભક્ત ત્રણ ઉપવાસ એમ ક્રમશઃ ચઢતાં ચઢતાં પક્ષ, માસ, બે માસ યાવત્ છ માસના ઉપવાસ રાખી તપશ્ચર્યા કરે તેને શ્રેણીતપ કહે છે.

- પ્રતરતપ - એક ઉપવાસ પછી છઠ્ઠ કરે અને ત્યારપછી અઠ્ઠમ પછી ચાર ઉપવાસ પછી છઠ્ઠ કરે ત્યારબાદ અઠ્ઠમ આ પ્રમાણે તપ કરે તેને પ્રતરતપ કહે છે. એજ પ્રકારે ૬૪ ક્રમ થાય તો તેને ઘનતપ કહે છે. ૬૪ને ૬૪થી ગુણતા જે આવે તે ક્રમ પ્રમાણે કરે તેને વર્ગતપ કહે છે. તેવી જ રીતે ૪૦૯૬ ને ૪૦૯૬થી ગુણતા ૧૬૭૭૭૨૧૬ અંક પ્રમાણે તપ કરે તે વર્ગાવર્ગ તપ છે.

- કનકાવલી - કનકાવલીની એક પરિપાટીમાં તપના દિવસ ૪૩૪ અને પારણઓનાં ૮૮ તેના માસ ૧૭, દિ. ૧૨ થાય છે. ચાર પરિપાટીના ૫ વર્ષ ૯ માસ ૧૮ દિવસ.

- રત્નાવલી - રત્નાવલીતપની એક પરિપાટીમાં તપનાં ૩૮૪ દિવસ અને પારણા ૮૮ તેનાં માસ પંદર અને ૨૨ દિવસ થાય છે.

- એકાવલી - એકાવલી તપની એક પરિપાટીનાં તપનાં દિવસ ૩૩૪, પારણા ૮૮ તેના માસ ૧૪, દિવસ ૨ થાય છે. ચાર પરિપાટીનાં ૪ વર્ષ ૮ માસ અને ૮ દિવસ લાગે છે.

- મુક્તાવલી - મુક્તાવલી તપની એક પરિપાટીનાં તપના દિવસ ૩૦૦ અને પારણાનાં દિવસ ૬૦ તેનું એક વર્ષ થાય છે. ચાર પરિપાટી ચાર વર્ષમાં પૂર્ણ થાય છે.

- બૃહત્સિંહનિસ્ક્રીડીત - આ તપના દિવસ ૪૯૭, પારણા ૬૧ તેના મહિના ૧૮, દિવસ ૧૮ ચારેય શ્રેણી ૬ વર્ષ ૨ માસ ૧૨ દિવસ થાય છે.

- લઘુસિંહનિસ્ક્રીડીત - લઘુસિંહ ક્રીડા તપનાં દિવસ ૧૫૪, પારણા ૩૩, સર્વ મળીને માસ ૬, દિવસ ૭ ચાર શ્રેણીનાં ૨ વર્ષ ૨૮ દિવસ લાગે છે.

વજ્રમધ્ય પ્રતિમા - સુદ એકમના દિવસે એક કોળીયો લે પછી નિત્ય એક એક કોળીયો વધતાં પૂનમના દિવસે પંદર કોળીયા થાય, વદ પડવાના દિવસે ૫૧૪ કોળીયા થાય એમ ઘટતા પૂર્ણિમાનો ઉપવાસ કરે તે વજ્રમધ્ય પ્રતિમા.

- યવમધ્ય પ્રતિમા - સુદ પાડવાના દિવસે પંદર કોળીયા ખાય પછી નિત્ય એક એક કોળીયો ઓછો કરતા અમાવાસ્યાનો ઉપવાસ કરે અને ફરી પડવાનો એક કોળીયો ખાય એમ વધતાં વધતાં પૂનમના દિવસે પંદર કોળીયા ખાય તેને યવમધ્ય પ્રતિમા કહે છે.

- સર્વતો ભદ્ર - સર્વતો ભદ્ર પ્રતિમા તપના દિવસ ૩૯૨, પારણાંના દિવસ ૪૯ સર્વ મળી ૪૪૧ દિવસ તે તપ પૂર્ણ થતાં ૧૪ માસ ૨૧ દિવસ લાગે છે.

- મહાભદ્ર - મહાભદ્ર પ્રતિમા તપનાં દિવસ ૧૯૬ પારણાં ૪૯ સર્વ મળી ૨૪૫ દિવસ આઠ માસ અને પાંચ દિવસે આ તપ પૂર્ણ થાય છે.

- ભદ્રપ્રતિમા - ભદ્ર પ્રતિમા તપના દિવસ ૭૫ પારણાં ૨૫ બધા મળી દિવસ ૧૦૦ એ તપ ૩ માસ અને ૧૦ દિવસે પૂર્ણ થાય છે.

ગુણરત્ન સંવત્સર તપ - સોળ માસનું એક તપ કે જેમાં પહેલે મહિને એકેક ઉપવાસ, બીજે મહિને બે, યાવત સોળમે માસે સોળ ઉપવાસ કરવા પડે છે. દિવસે ઉક્કડુ આસને સૂર્યની સન્મુખ અને રાત્રિએ વીર આસને વસ્ત્ર રહિત બેસવાનું હોય છે. સોળ માસે આ તપ પૂર્ણ થાય છે.

- વર્ધમાનતપ - આયંબિલ કરી એક ઉપવાસ કરે, બે આયંબીલ કરી એક ઉપવાસ કરે, ત્રણ આયંબિલ કરી એક ઉપવાસ કરે એ પ્રમાણે ક્રમશઃ આયંબીલની વૃદ્ધિ કરે. મધ્યમાં એક એક ઉપવાસ કરે આ રીતે ૧૦૦ આયંબીલ કરી એક ઉપવાસ કરે તે આયંબીલ વર્ધમાન તપ કહેવાય છે. આ તપને કરવા માટે ૧૪ વર્ષ ત્રણ માસ અને ૨૦ દિવસ લાગે છે.

યાવત્કથિક અનશન :

યાવત્કાળનો અર્થ છે જીવન પ્રર્યન્ત. જ્યારથી અનશન સ્વીકારવામાં આવ્યો ત્યારથી લઈને મૃત્યુ સુધી આહારઆદિનો ત્યાગ કરવો તે યાવત્કથિક અનશન છે.

સંલેખના :

અનશન કરતા પહેલા સંલેખના કરવામાં આવે છે. એટલે કે વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યા દરમિયાન શરીરને સાવ ક્ષીણ કરી દેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અનશન સ્વીકારવામાં આવે છે. તપસ્વી ધન્ના અણગારનું વર્ણન અનુત્તરવવાઈ સૂત્રમાં આવે છે. ધન્ના અણગારની કઠોર અને ઉગ્રતપસ્યા દ્વારા તેમનું શરીર અત્યન્ત કૃશ થઈ ગયું હતું. હરવા-ફરવામાં, બોલવામાં કષ્ટ પડતું હતું. ત્યારે ભગવાન પાસે આવી યાવત્જીવન અનશનની સ્વીકૃતિ લે છે. આ પ્રકારે અનેક અણગારો તથા ગૃહસ્થોનું વર્ણન આવે છે. જયાં પહેલાં સંલેખના અને તેની સાથે અનશન સ્વીકારવાની ચર્ચા આવે છે.

સંલેખનાની વ્યાખ્યા કરતા કહ્યું છે કે -

सम्यक् काय - जीवाय लेखना - संलेखना ।

કાય : શરીર તથા કષાય - પ્રમાદ વિકાસ આદિની સમ્યક્ પ્રકારે લેખના કરવી આલોચના આદિ કરીને તેમને કૃષ કરવું એનું નામ છે સંલેખના.

સંલેખના એટલે અનશન પહેલાનું સ્થાન છે. જેના દ્વારા સાધક પૂર્ણ વિશુદ્ધ સ્થિતિમાં આરુઢ થઈને અનશનવ્રત સ્વીકાર કરે છે. ભૂતકાળના બધા જ દોષો, અતિચારોની સમ્યક્ આલોચના કરીને સાધક પોતાના દોષોની પૂર્ણ વિશુદ્ધિ કરી લે છે. પોતાના વ્રતને ઉજ્જવળ, નિર્મળ બનાવી દે છે. અને મન પણ સર્વ રીતે સમાધિમાં સ્થિર થઈ જાય છે.

જીવનમાં આચરિત અનશન આદિ વિવિધ તપોનું ફળ છે. અંત સમયમાં સંલેખના ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. જેનાથી મમત્વ તથા જીવન પ્રત્યેનો રાગભાવ નષ્ટ પામે છે.

યાવત્કાકથિક અનશનના બે ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે.

आवकहिए दुविहे पण्णते -

पाओवगमण्णे य भत्तपच्चक्खाणे य । (ઉવવાઈ સૂત્ર)

(૧) પાદોપગમન (૨) ભક્ત પ્રત્યાખ્યાન

ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં પણ આવા જ પણ અલગ નામ બતાવવામાં આવ્યા છે.

जा सा अणसण मरणा दुविहा सा वियाहिया ।

स विचारमविचारा कायचिट्ठं पई भवे ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૦-૧૨)

મરણપર્યન્ત અનશન તપથી જે કાયચેષ્ટા રહેલી છે. તેની અપેક્ષાથી બે ભેદ છે સવિચાર અને અવિચાર.

જે અનશન તપમાં શરીરથી હાલવું, ચાલવું બહાર જવું ઉઠવું, બેસવું આદિ જે શરીરના વ્યાપાર ચાલુ હોય તે સવિચાર અનશન છે.

જે અનશન તપમાં શરીરની સમસ્ત ક્રિયાઓ બંધ થઈને બિલકુલ સ્થિર થઈ જાય છે. તે અવિચાર અનશન છે.

ઉણોદરી :

આહારનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કે અમુકઅંશે ત્યાગ એ અણશણ તપ છે. હવે જ્યારે આહાર કરવો પડે

ત્યારે થોડા આહારથી સંતોષ માનવો તે ઉણોદરી તપ છે.

અનશનમાં સર્વ ત્યાગ આવે છે. જ્યારે ઉણોદરીમાં તો જેટલી ભૂખ હોય તેના કરતાં ઓછું વાપરવું.

ન ખાવું એ સહેલું છે જ્યારે ભાણે બેસી ભૂખ્યા રહેવું એ સૌથી અઘરું છે.

ઘણાં કહેતા હોય કે ૩ ઉપવાસના ૪ ઉપવાસ કરી શકાય. આઠના નવ ઉપવાસ પણ કરી શકાય અને માસખમણ કરવું હોય તો થઈ જાય, પણ ભાણે બેઠા પછી ભૂખ્યા રહેવું, ઓછું ખાવું ન ચાલે. પારણામાં ઉણોદરી ન ચાલે પેટ ભરીને જમવા જોઈએ.

જેની જેટલી ભૂખ તેના કરતાં ૧-૨-૩-૪-૫ કોળીયા ઓછા ખાવા તેમાં પણ એક દાણાથી ભોજન કરવું 'ખાધું' કહેવડાવવું છતાં ન ખાવું એ પણ શ્રેષ્ઠ તપ છે.

શાસ્ત્રમાં પુરૂષો માટે બત્રીશ કોળીયા અને સ્ત્રીઓ માટે અઠ્યાવીસ કોળીયાનો આહાર કહ્યો છે. તેના કરતાં ઓછા કોળીયા ખાવા તે 'ઉણોદરી તપ'.

અહીં કોળીયાની સંખ્યા બતાવી છે તે એક દિવસની છે.

જેટલો ખોરાક મોંમાં મૂક્યા પછી મોંઢાનો દેખાવ વિકૃત ન બને તેટલો ખોરાક એકવાર મોંમાં મૂકવો તે એક કોળીયો કહેવાય.

આહારની ઉણોદરી કરવાની છે તેમ પાણીની ઉણોદરી કરવાની છે. સામે પાણી પડ્યું હોય, તરસ લાગી હોય છતાં પણ સમજપૂર્વક થોડો સમય પાણી ન પીવો તો તે અણશણ અને બે ગ્લાસ જોઈએ છતાં એક ગ્લાસથી સંતોષ માનવો તે ઉણોદરી.

આહાર-પાણીની ઉણોદરી છે.ક તેમ ક્રોધાદિ કષાયોની પણ ઉણોદરી 'આચાર પ્રદીપ'માં બતાવેલી છે. भावत उणोदरिका क्रोधादित्यागः એનો સમાવેશ ભાવ ઉણોદરીમાં થાય છે. ક્રોધ વગેરે કષાયોની જેમ ઉણોદરી કરવાની તેમ પરિગ્રહની પણ ઉણોદરી કરવાની છે.

પરિહાદિનો સર્વાંશે ત્યાગ અનશનમાં આવે અને પરિગ્રહની અલ્પતા ઓછા પરિગ્રહમાં સંતોષ માનવો તેનો ઉણોદરી તપમાં સમાવેશ થાય છે.

અનશન તપ હંમેશાં શક્ય ન બને, જ્યારે ઉણોદરી તપ તો હંમેશાં શક્ય બની શકે. સંતોષ ગુણ આવ્યા વિના ઉણોદરી તપ શક્ય નથી.

ઉણોદરીના લાભ :

જેટલી ભૂખ હોય એનાથી ઓછું ખાવાથી શરીરની ક્રિયા અથવા શ્વોસાચ્છ્વાસમાં ગડબડ નહિ થાય. માણસ રોગરહિત રહી શકશે, વધારે ખાઈને રોગવાળા બનેલા શરીરમાં રોગના જંતુઓ ઉત્પન્ન

થાય છે, જેને મારવા માટે દવા લેવી પડે છે. આવી રીતે પારંપારિક રૂપ જીવહિંસાના પાપથી બચવા માટે ઉણોદરી તપ જરૂરી છે જે સંવરધર્મ છે.

જીવન અને શરીરની સ્વસ્થતા માટે જેટલી ભૂખ હોય એનાથી ઓછું ખાઈને પેટ ખાલી રાખવું હિતાવહ છે. કારણ કે શરીરમાં રહેલો કે નાખેલા આહારનું પાણી અને વાયુ વિના પાચન થતું નથી. કારણ કે પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ખોરાક નાખવામાં આવશે તો પાણી અને હવાના અભાવના કારણે અજીર્ણ થઈ જશે. જેનાથી વાયુ, કફમાં ગડબડ ઊભી થશે અને એ જ બધા રોગોનું મૂળ કારણ છે. જેનાથી સ્થૂળતા, નબળાઈ, તાવ, શરદી, માથાનો દુઃખાવો, હાથ-પગનો દુઃખાવો, ડાયાબિટીશ, ભગંદર, ટી.બી., કેન્સર, બ્લડપ્રેશર, વીર્યનાશ, વીર્યની ખરાબી આદિ હળવા કે ભારે રોગો થાય છે. એમાં જે હળવા રોગ છે એના માટે તો ઉણોદરી વાયુ એકાશણું, બ્યાશણું આદિ તપ વધારે અસરકારક હોય છે જે બધી જ રીતે નિર્દોષ છે. આનાથી ધર્મની રક્ષા થશે અને શરીર રોગરહિત થવાથી આત્મા અને મન પણ સ્વસ્થ બની રહેશે.

પ્રશ્ન એ થાય છે કે ઉપવાસ કરવું એ તપ છે. કારણ કે એમાં આહારનો ત્યાગ હોય છે. પરંતુ ઉણોદરીમાં ભોજન કરવામાં આવે છે તો પછી આ તપ કેવી રીતે ?

ભોજનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો એ તો તપ છે જ પરંતુ ભોજન કરવા બેઠા હોય અને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ઓછું ખાવું. દ્રવ્યમર્યાદા કરવી, રસેન્દ્રિય પર સંયમ રાખવો એ દુષ્કર છે. ઘણા લોકો એમ પણ કહે છે કે ઉપવાસ કરવો સહેલો છે પણ ભોજનના સમયે પેટ ખાલી રાખવું, મનગમતી સામગ્રીઓને છોડી દેવી એ ઘણી જ કઠિન છે. આત્મસંયમ અને દ્રઢ મનોબળ વિના આ શક્ય નથી.

ઉપવાસમાં શારીરિક બળ, સામર્થ્ય, તપ સ્વાસ્થ્ય આદિની અપેક્ષા રહે છે. પરંતુ ઉણોદરી તપ તો રોગી, અશક્ત અને દુર્બળ વ્યક્તિ પણ કરી શકે છે. ઉણોદરી તપ કરવાથી અનેક રોગ પણ મટી જાય છે. અસ્વસ્થ વ્યક્તિ સ્વસ્થ બની જાય છે. સ્થુળપણું, ડાયાબીટીશ, બ્લડ પ્રેશર, એસીડીટી, અજીર્ણ વગરે રોગો કાબુમાં રહે છે.

આ તપ કરવામાં એટલું સરળ છે કે ક્યાંય બાધક નથી. રોગી હોય, ક્યાંય બહારગામ જવું હોય, બાળક હોય, યુવાન હોય, વૃદ્ધ હોય કે કોઈ પણ આ તપની આરાધના કરી શકે છે. એટલા માટે ઉણોદરી તપ કઠણ પણ છે. અને સહેલું પણ છે. થોડો વૈરાગ્ય, વિવેક અને ધર્મજ્ઞાન હોય તો કોઈ પણ સાધક આ તપનું આચરણ કરી શકે છે.

ઉણોદરીનો વિશેષાર્થ :

ઉણોદરીનો પ્રચલિત અર્થ ઓછું ખાવુ એમ કહેવામાં આવે છે. અલ્પઆહાર, પરિમિત આહાર,

આદિ શબ્દોથી ઉણોદરીનો ભાવ પ્રગટ થાય છે. અહીં ઉણોદરીનો સૂક્ષ્મ અર્થ બતાવતાં કહે છે કે આહારની જેમ કષાય, ઉપકરણ આદિની પણ ઉણોદરી કરવામાં આવે છે. પ્રત્યેક વસ્તુનો સંયમ કરવો, આવશ્યકતાઓ ઓછામાં ઓછી કરવી એવો વ્યાપક અર્થ કરવામાં આવ્યો છે.

આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં ઉણોદરી સંયમના રૂપમાં કહી છે. જેને સાધના કહેવાય છે. અને વ્યાવહારિક ક્ષેત્રમાં ખર્ચ ઘટાટવો, સંગ્રહખોરી ન કરવી. સાધનોની મર્યાદા કરવી વગેરે.

ઉણોદરીના બે ભેદ બતાવ્યા છે.

ओमोयरिया दुविहा दव्वोमोयरिया य भावोमोयरिया । (ભગવતી સૂત્ર તથા ઉવવાઈ સૂત્ર)

(૧) દ્રવ્ય ઉણોદરી (૨) ભાવ ઉણોદરી.

ओमोयरणं पंचहा समासेण वियाहियं

दव्वओ खेत्त कालेण भावेण पजवेहि य । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૩૦/૧૪)

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં ઉણોદરીનાં પાંચ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

(૧) **દ્રવ્ય ઉણોદરી :** ભોજનની આવશ્યકતા હોય તેનાથી ઓછું ખાવું અને જરૂરિયાત કરતાં કપડા ઓછા રાખવા.

(૨) **ક્ષેત્ર ઉણોદરી :** ભિક્ષા માટે મનથી ક્ષેત્ર નક્કી કર્યું હોય ત્યાંથી ભિક્ષા લેવી.

(૩) **કાળ ઉણોદરી :** ગોચરી માટે સમય નિશ્ચિત કરી, તે જ સમયે ગોચરી લેવા જવી એ સમયે મળે તો લેવી નહિ તો ન લેવી.

(૪) **ભાવ ઉણોદરી :** ગોચરીના સમયે અભિગ્રહ કરવો.

(૫) **પર્યાય ઉણોદરી :** ઉપરના ચારે પ્રકારોને ક્રિયા રૂપમાં પરિણત કરતા રહેવું.

દ્રવ્ય ઉણોદરી :

દ્રવ્યનો અર્થ છે વસ્તુ. વસ્તુ અથવા પદાર્થ સંબંધિત જે ઉણોદરી થાય છે તેને દ્રવ્ય ઉણોદરી કહે છે.

(૧) उवगरण दव्वोमोयरिया - ઉપકરણ દ્રવ્ય ઉણોદરી

(૨) भत्तपाणदव्वोमोयरिया - ભોજન તથા પાણીની દ્રવ્ય ઉણોદરી

ઉપકરણનો અર્થ છે ઉપકાર કરવાવાળી વસ્તુ. જે વસ્તુઓ દ્વારા ઠંડી, ગરમી આદિથી શરીરની

રક્ષા થાય છે. તેમાંથી પણ ઓછા ઉપકરણ રાખવા એટલે કે વસ્ત્ર, પાત્ર આદિ આવશ્યક વસ્તુઓ ઓછી કરવી તેને ઉપકરણ દ્રવ્ય ઉણોદરી કહે છે. ઓછી વસ્તુ રાખવાથી પરિગ્રહ તથા મૂર્છાભાવ બંને ઘટે છે અને વધારવાથી વધે છે. માટે જ કહ્યું છે કે

मुच्छापरिगृहो वुत्तो । (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬-૨૧)

मूर्च्छा परिग्रह । (તત્ત્વાર્થ સૂત્ર - ૭-૧૨)

મૂર્છાભાવ, મમત્વભાવને પરિગ્રહ કહે છે. જરૂરિયાત હોય અને વસ્તુ ભેગી કરવામાં આવે એ પરિગ્રહ તો છે જ પણ એટલી નુકસાનકારી નથી જેટલી મૂર્છાયુક્ત હોય. માટે જ મર્યાદાની વાત બતાવી છે. મર્યાદામાં રાખવામાં આવે તો એ પરિગ્રહ નથી, પણ મર્યાદાની બહાર ગયા તો સાધકને બાધક બનતા વાર નહિ લાગે.

ભાત-પાણીની ઉણોદરી :

ભોજન માટે આહાર તથા પાણી બંનેની જરૂરિયાત પડે છે. એ બંનેની મર્યાદા કરવી અને મર્યાદાથી ઓછું ખાવું એટલે કે પેટ ખાલી રાખવું એ ભાત-પાણીની ઉણોદરી કહેવાય છે.

ભાવ ઉણોદરી :

ભાવનો અર્થ છે આન્તરિક વૃત્તિઓ. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ આદિ કષાયોને આન્તરિક વૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે. આ વૃત્તિઓને એટલે કે કષાયોનો સર્વથા ક્ષય કરવો એ સાધકનું લક્ષ્ય છે. સાધના એ કોઈજાદુની લાકડી નથી કે આમ ફેરવો ને કષાયો ક્ષય થઈ જાય. ધીરે ધીરે સાધના આગળ વધતી જશે તેમ તેમ સાધકને મનોબળ જાગૃત થતુ જશે. વિવેક પ્રબુદ્ધ થાય છે. તેમ તેમ કષાય ક્ષીણ થતા જશે. માટે કષાયોને નિર્બળ કરવા એ ભાવ ઉણોદરી છે.

ભાર થવાથી પાચનશક્તિ નબળી પડતી જાય છે અને પરિણામે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

જીભ માગે તેમ આપ્યા જ કરીએ. અમુક વાનગી વધારે ભાવે છે તેથી વધારે ખાવાથી અપચો થાય છે અને આહાર ત્યાગ કરવાની ફરજ પડે છે. ત્યારે ભૂખ કરતાં સ્હેજ ઓછું ખાવાથી પાચનશક્તિ નિયમિત કામ કરી શકે છે અને તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.

અને એ પ્રમાણે ઊણોદરી તપ કરવાથી મન મજબૂત થાય છે, મન ઉપર કાબૂ આવે છે.

જે એમ વિચારે છે કે અલ્પ ભોજન કરવાથી મારી પ્રશંસા થશે તથા કપટથી લોકને ભૂલાવામાં નાખી પોતાનું કોઈ પ્રયોજન સાધવા માટે અથવા થોડું ભોજન કરવાથી મિષ્ટ રસ સહિત ભોજન મળશે એવા વિચારથી જે ઊણોદરી તપ કરે છે તે તપ નિષ્ફળ છે તે તપ નથી પણ પાખંડ છે.

વૃત્તિ સંક્ષેપ :

અનાદિ કાળથી મોહવાસનાને કારણે જીવાત્માને ખાવું, પીવું, ઓઢવું, પહેરવું, મોજમજા કરવી, નાટક-સિનેમા જોવા, બીજાની નિંદા કરવી, આદિ વૃત્તિઓ રાક્ષસની જેમ સતાવતી રહેવાના કારણે મર્યાદાની બહાર જવાવાળા મનને મર્યાદામાં રાખવા માટે, અલગ અલગ ઇચ્છાઓને કાબૂમાં રાખવા માટે આ તપ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. કારણ કે ઇચ્છાઓને બેકાબૂ બનાવવી તે આશ્રવ છે અને મર્યાદામાં રહેવું તે સંવર છે, જે તપ છે.

પુણ્યકર્મ અને ત્યાગધર્મની બોલબોલામાં પણ વૃત્તિસંક્ષેપનું ધ્યાન રાખવું બધી જ રીતે જરૂરી છે. કારણ કે મોહકર્મની જાળમાં ફસાઈ જતા જીવાત્માની વૃત્તિઓ કલુષિત થઈ જાય છે. જેના કારણે હૃદયમાં આવેલી તે વૃત્તિઓ કયા સમયે અને કેવા પ્રકારે માણસને દુઃખી કરશે એની ખબર કોઈને પણ નથી પડતી. એટલા માટે સદ્જ્ઞાન અને સ્વાધ્યાય બળ દ્વારા તે વૃત્તિઓનું દમન કરવું એ જ તપનો ઉદ્દેશ છે.

વૃત્તિઓ, ઇચ્છાઓ, સંકલ્પો, અધ્યવસાયોને જાણી જોઈને ભડકાવવા માત્રથી જીવનની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ નથી થઈ શકતું. કારણ કે બહેકી ગયેલી વૃત્તિઓ માણસના ચારિત્ર ધર્મને મલિન કરે છે અને પ્રવૃત્તિને બગાડી નાખે છે. જેથી માણસનો સરળ થયેલો માર્ગ પણ વિકટ બની જાય છે જેને તમે ક્યારેય પણ સુધારી નહિ શકો. એટલા માટે રાક્ષસી જેવી વૃત્તિઓને દબાવવી એ જ કલ્યાણકારી છે.

- વૃત્તિસંક્ષેપ તપ માનવ જાતિના જીહ્વા પરાવર્તિ જીવોને માટે તેમજ શહેરોમાં બેઠાંબેઠાં જીવન વ્યતિત કરી નાટક સીનેમાના ઉજાગરા કરતાં હોય તેવાઓને માટે તેમજ લોજ, હોટલ, લારીની મુલાકાત લેનારાઓ માટે પૂર્ણ આવકારપાત્ર તપ છે. ખરા શબ્દોમાં કહીએ તો આ વૃત્તિસંક્ષેપ તપ એ આરોગ્ય રક્ષાનો મહામંગલમય માર્ગ છે. વૃત્તિ સંક્ષેપ એ જીવનની બીનજરૂરી ખોટી આદતોથી બચવા માટે પરમ ઉપયોગી વિધાન છે. ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ લાભ ઉપરાંત વ્યવહાર દ્રષ્ટિથી જોઈએ તો વૃતિસંક્ષેપ દ્વારા સાદા જીવનનું ઘડતર કરવાનો આવકારપાત્ર માર્ગ છે.

ઉણોદરી તપ કરીએ ત્યારે મનગમતાં દ્રવ્યો, વિવિધ વાનગીઓ ખાવી નહિ અથવા દ્રવ્યોની મર્યાદા જાળવવી જોઈએ. મનને ફરવા નહિ દેવાનું, ઓછું ખાવાનું અને તેમાં પણ વસ્તુ વાનગીઓની સંખ્યા પરિમિતિ કરવાની.

એક વસ્તુથી ચાલે તો બે ન વાપરવી, બેથી ચાલે તો ત્રણ ન વાપરવી, ત્રણથી ચાલે તો ચાર ન વાપરવી. ખાવા જોઈએ કેટલું ? પણ આજે તો સાત્વિક ખોરાક ગયો ને બીજી બધી વાનગીઓ

વધી ગઈ. ચટણી જોઈએ, અથાણાં જોઈએ, સલાડ જોઈએ, નવી નવી વસ્તુઓ નીકળતી જાય અને માંગ વધતી જાય. આ વૃત્તિ બેઠી હોય તો વૃત્તિ વૃત્તિસંક્ષેપ તપ ન થાય.

अप्पकोहे, अप्पमाणे, अप्पमाए, अप्पलोहे, अप्पसहे, अप्पझंझे ।

से तं भावो मोयरिया । (ઉવવાઈ સૂત્ર તપ અધિકાર)

ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ અલ્પ કરવા, અલ્પ ભાષી બનવું, કલહ મંદ કરવો એ ભાવ ઉણોદરી છે.

ભિક્ષાચરી તપ : વૃત્તિસંક્ષેપ તપ

ભિક્ષાચરીનો અર્થ છે વિવિધ પ્રકારના અભિગ્રહ, નિયમ સંકલ્પ આદિ કરીને આહારની ગવેષણા કરવી. ભિક્ષાનો સીધો અર્થ થાય છે યાચના, માંગવું.

ભિખારી પણ ભીખ માંગે છે છતાં ભિક્ષાચારી નથી. કારણ કે ભિક્ષાચારીનો તેમાં ભાવ નથી, એની પાસે રહેલી દરીદ્રતાનાં કારણો ભીખ માંગે છે. સૂયગડાંગસૂત્રમાં કહ્યું છે કે..

अदीणवित्ति वि करेइ पावं । (સૂર્યગડાંગ સૂત્ર - ૧-૧૦-૬)

જે દીનતાપૂર્વક ભીખ માંગે છે તે પણ પાપ કરે છે. જ્યારે મુનિ તો સંયમ અને તપને માટે ભિક્ષાચરી કરે છે.

ભિક્ષાના પ્રકાર :

આચાર્ય હરિભદ્રજીએ ભિક્ષાનાં ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

सर्वसम्पत्करी चैका पौरुषदनी तथापरा ।
वृत्तिभिक्षा च तत्त्वज्ञैरिती भिक्षा तिधोदित्ता ॥ (અષ્ટક પ્રકરણ ૫-૧)

ભિક્ષાનાં ત્રણ પ્રકાર છે. દીનવૃત્તિ, પૌરુષદની અને સર્વસમ્પત્કરી.

દીનવૃત્તિ : જે અનાથ, અપંગ, આપત્તિગ્રસ્ત દરિદ્રવ્યક્તિ માંગે ને ખાય છે. તે દીનવૃત્તિ ભિક્ષા કહેવાય છે.

પૌરુષદની : જે પરિશ્રમ કરવામાં સમર્થ છે. શરીર પણ સ્વસ્થ છે પણ કામચોર રહેલા છે. કમાવવાની શક્તિ હોવા છતાં પણ માંગીને પેટ ભરે છે. તેને પૌરુષદની ભિક્ષા કહેવાય છે.

સર્વસમ્પત્કરી : જે ત્યાગી, અહિંસક, સંતોષી શ્રમણ આદિ પોતાના સંયમ નિર્વાહ માટે માધુકરી વૃત્તિથી ગૃહસ્થના ઘરમાં સહજ ભાવથી બનેલો શુદ્ધ આહાર ગ્રહણ કરે છે અને આહારની નિર્દોષ વિધિથી તેને ખાય છે. તેને સર્વસમ્પત્કરી ભિક્ષા કહેવાય છે. આવી ભિક્ષા આપવાવાળા તથા લેવાવાળાને દશવૈકાલિકસૂત્રમાં મહાન લાભ બતાવ્યો છે.

दो वि गच्छंति सुग्गइं । (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૫/૧/૧૦૦)

ભિક્ષાચારીનું નામ છે વૃત્તિસંક્ષેપ. પોતાની ઈચ્છાઓ તથા વૃત્તિઓ પર સંયમ રાખવો. મનનો તથા સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરવો. જે પણ મળી ગયું હોય તેમાં સંતોષ માનવો. મન ઈચ્છિત વસ્તુ ન મળે તો શોક ન કરે એ માટે ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં કહ્યું છે કે...

लद्धे पिण्डे अलध्धे वा णाणु तपेज्ज पंडिए । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨/૩૦)

આ રીતે મનગમતુ કે અણગમતું મળી જાય તો એ વૃત્તિને ગુમાવતો નથી. વૃત્તિસંક્ષેપ માટે ઉત્તરાધ્યયસૂત્રમાં કહ્યું છે કે -

जायाए घासमेसेज्जा रस गिध्ध न सिया । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૮/૧૦)

રસની આસક્તિ છોડીને સાધક સંયમ નિર્વાહ માટે એટલે કે સાધના કરવા માટે ગવેષણા કરે અને વૃત્તિસંક્ષેપ કહે છે.

રસપરિત્યાગ :

ખાવું નહિ તે અનશન, ઓછું ખાવું તે ઉણોદરી, એક વાનગી પણ ઓછી ખાવાની તે વૃત્તિસંક્ષેપ અને તેમાં પણ આગળ વધીએ તો આવે રસત્યાગ ! રસના પોષાય એવી કોઈ વસ્તુ ન ખાવી અગર એની મર્યાદા નક્કી કરવી તે 'રસત્યાગ'.

રસનાને-જીભને પોષનારી છ વસ્તુઓ છે.

(૧) દૂધ (૨) દહીં (૩) ઘી (૪) તેલ (૫) ગોળ (૬) સાકર જેને શાસ્ત્રીય ભાષામાં વિગઈ કહેવાય, વિગય એટલે કે વિકૃતિ.

વિગઈ આત્મામાં વિકૃતિ પેદા કરે છે. વિગઈનો ત્યાગ કરાય તો રસના જીતાય, રસના જીતે તો આ તપ થાય.

જ્ઞાનીઓ સાધુને માટે પણ કડક વાત કરે છે. ઉત્સર્ગ માર્ગે સાધુ વિગઈનો ત્યાગી જ હોય. વિગઈ ભજીને આગળ ન ભણાવાય. એને એ ન પચે. પરિણામ ન પામે - વિગઈનો સ્વભાવ જ એવો

હોય કે પહેલા શરીરમાં પછી આત્મામાં વિકૃતિ પેદા કરી ઇચ્છા ન હોય તો પણ ઘસડીને દુર્ગતિમાં લઈ જાય છે.

વિગઈનો ત્યાગ કર્યો હોય, પરંતુ અન્ય વાનગીઓ દ્વારા જો રસ પોષાતો હોય તો તો તાત્વિક વિગઈ ત્યાગ કર્યો ન જ કહેવાય. જેમ ડાયાબિટીસના દર્દીને ડૉક્ટરે ગળપણ ખાવાની ના પાડી હોય પછી મનને કહેવું પડે છે ને કે 'આ આ આઈટમો નહિ ખાવાની !' તેમ રસનાને જીતવા માટે પણ કહેવું જ પડશે કે આ આ નથી લેવાની... રસત્યાગ તપ સુધી જવું હોય તો 'રસના' પોષાય એવી કોઈ વસ્તુ ન વાપરો.

પહેલા ચાર તપ રસનાને જીતવા અને શરીરને મર્યાદામાં રાખવા માટે છે. શરીર નિયંત્રણમાં હોય તો ધાર્મિક ક્રિયાઓ બરાબર થાય. શાસ્ત્ર કહે છે કે આ ચાર તપ જે બરાબર કરે, તેનું પેટ ન બગડે અને જેનું પેટ ન બગડે તેને પ્રાયઃ બીજા રોગ ન થાય.

उदरोद्भवा रोगाः ।

પહેલી ગરબડ પેટમાં થાય. એની અસર શરીરમાં થાય અને એની ગરબડ બધે થાય. પરિણામે શરીરતંત્ર ખોરવાઈ જાય. શરીર પરવશ થાય એટલે ધર્મક્રિયાથી હાથ ધોવા પડે પરિણામે ધર્મ ન સધાય. આખી સાંકળ છે. માટે પહેલા ચાર તપ આહાર સંજ્ઞાના નિયંત્રણ માટે છે.

આહાર નિયંત્રણથી રસનાનો વિજય થાય, એના દ્વારા ઇન્દ્રિયોનો વિજય થાય, એના દ્વારા કષાયનો વિજય થાય, એના દ્વારા પોતાનો વિજય થાય, એના દ્વારા કર્મક્ષય થાય અને કર્મક્ષયથી મુક્તિમાર્ગ સરળ બને. એ રીતે આહાર નિયંત્રણ કરવા માટે પહેલા ચારે તપ મુક્તિમાર્ગ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ખાટે, ખારે તીખે ઝરે ચીકટ વધે રોગ
આ ત્રણેયને સેવતા, કરે નહિ સધાય રોગ

ખારા, ખાટા, તીખા અને ચીકણા પદાર્થો રોગોત્પત્તિ કરનાર છે અને તેનું સેવન કરવાથી જ્ઞાનયોગ સાચવી શકાશે નહિ. આ અમુલ્ય સંદેશો રસાસક્ત જીવોને ઉપકારક છે.

મોહમાયાની વાસનાના કારણે જીવાત્મામાં અલગઅલગ રસ જેવા કે માંસાહાર, મદિરાપાન, મધસેવન, દૂધ, દહીં, મિઠાઈ વગેરે તથા જીભને સ્વાદિષ્ટ લાગવાવાળા આઈસ્ક્રીમ, શરબત આદિ પીણાઓ લેવાનો જાણે સ્વભાવ થઈ ગયો છે. જે મોહજન્ય અને મોહજનક હોવાથી અને તેનું સેવન કરવાથી માણસ મોહાંધ અને કામાંધ બની જાય છે જે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રૂપમાં પાપ છે. એટલા માટે રસત્યાગ નામના આ તપ દ્વારા રસને ત્યાગવાની ભાવના રાખવી જોઈએ. એ જ આ તપનો

ઉદ્દેશ છે. જેનાથી મનપસંદ, ચટપટું, ખારું, તીખું, મીઠું જેવા પદાર્થો પ્રત્યેનો મોહ ઓછો થઈ જશે અને ત્યાગધર્મ તરફ આગળ વધવાની ભાવના જાગૃત થશે જે બગડી ગયેલું મન અને ઇન્દ્રિયોને સાવધાન કરશે. (જે અસ્વસ્થ મન અને ઇન્દ્રિયોને સ્વસ્થતા બક્ષશે.)

અનાદિ કાળના કર્મોના કારણે ચારે સંજ્ઞાઓ જીવના આત્મપ્રદેશમાં દૂધ અને સાકરની જેમ ભળી ગઈ છે. જેમાંથી આહાર અને મૈથુન સંજ્ઞાના કુસંસ્કારોના કારણે જીવાત્માને અલગઅલગ રસોનું સેવન કરવાની આદત પડી ગઈ છે. જેમાંથી મોહનીય કર્મ ભડકે છે અને માનવ રસેન્દ્રિયોનો ગુલામ થઈને વારંવાર તે તરફ આકર્ષિત બની જાય છે, પરંતુ સમજવું જોઈએ કે બધા જ મનગમતા રસોનો સ્વાદ લેવાથી જીવાત્મા તામસિક (વિષય-વાસનાનો દાસ) અને રાજસિક (ક્રોધ-માન-માયા-લોભનો દાસ) બની જાય છે. જેનાથી જીવનતંત્ર બરબાદ, પરદ્રોહી અને હિંસક બની જાય છે. એટલા માટે સાત્ત્વિક, આધ્યાત્મિક અથવા સમ્યકાત્મક ભાવ મેળવવા માટે માંસાહાર, મદિરાપાન, વધુ પડતી મિઠાઈઓ, ફરસાણો, જાતજાતનાં પીણાંઓ એ ઉપરાંત પરસ્ત્રી સેવન અથવા દુરાચારના સેવન રૂપી રસથી મુક્તિ મેળવવા માટે સર્વને તિલાંજલિ આપી દેવી જોઈએ અને ઉપયોગી રસોનું સેવન પણ મર્યાદામાં રહીને કરવું જોઈએ. એ જ આ તપનો આશય છે.

પાંચ ઇન્દ્રિયોમાં 'રસેન્દ્રિય' બીજી ઇન્દ્રિય છે. એનું કામ છે રસનો, સ્વાદનો અનુભવ કરવો. બીજી ઇન્દ્રિયો બે બે છે પણ કાર્ય બધાનું એક જ છે. જ્યારે જીભ એક છે અને કાર્ય બે છે. ભોજન અને ભાષણ બંને મહત્ત્વના કાર્ય છે. માટે કહ્યું છે કે सर्वं जितं जिते रसे જેમણે રસેન્દ્રિય જીતી લીધી એણે સંસારના બધા વિષયોને જીતી લીધા છે માટે સ્વાદ રહિત થઈને આહાર કરે આચારાંગસૂત્રમાં કહ્યું છે કે

अणासायभाणे लाघवियं आगममाणे तये से अभिसमन्नागए भवइ । (આચારાંગ સૂત્ર - ૮-૬)

"સ્વાદ ન લેવાથી કર્મો હલકા બની જાય છે એવો સાધક આહાર કરવા છતા પણ તપસ્યા કરે છે."

માટે કહ્યું છે કે સાધક આહાર કરતાં કરતાં ૭, ૮ કર્મોના બંધનો ઢીલા કરી નાખે છે અથવા ગાઢબંધનવાળા બનાવી દે છે. અસ્વાદભાવથી આહાર કરે તો આહાર કરતાં કરતાં કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાના દાખલા છે કુરગડુમુનિ જેવા..

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે

रसेसु जो गिद्धिमुवेइ तिव्वं, अकालियं पावइ से विणासं ।
रागाउरे बडिस विभिन्नकाए मच्छे जहा आमिस भोग गिद्धे ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨/૩૦)

જે માણસ રસમાં અત્યંત ગૃદ્ધ બની જાય છે તે તેમાં મૂર્છિત થઈને પોતાના જીવને અકાળે નષ્ટ કરી દે છે. જેમ માંસના લોભમાં ફસાયેલો માછલો કાંટામાં ફસાઈને પોતાના પ્રાણને ખોઈ બેસે છે.

આહારમાં વૃત્તિનો સંક્ષેપ કરવો, જેમકે આહારમાં અમુક આટલી જ સંખ્યાની વસ્તુઓ લઈશ. અથવા અમુક સંખ્યાની વસ્તુઓમાંથી બનાવેલ રસોઈનો ઉપયોગ કરીશ. એમ વૃત્તિનો સંકોચ કરવો.

ઉપરાંત ભોગ ઉપભોગમાં આવતી વસ્તુઓ જેવી કે ખોરાક, પાણી, ફુલ, ફળ, વસ્ત્ર, આભૂષણ, મકાન વગેરેનો વપરાશ ઓછો કરવો.

અમુક અભિગ્રહ ધારવો. શ્રાવકના ચૌદ નિયમો ધારવા. ઈત્યાદિ રીતે વૃત્તિઓનો સંક્ષેપ કરી મન ઉપરનો કાબુ વધારતા જવું.

આઠમના દિવસે લીલોતરીનું શાક જૈનોમાં ઘણાખરા ખાતા નથી. લીલોતરી ન ખાવાના મુખ્ય બે કારણ છે. હિંસાના ત્યાગ અર્થે તથા વૃત્તિના જય અર્થે.

હંમેશા વીશ પચીશ વસ્તુઓ ખાવામાં આવતી હોય, તેમણે મહિનામાં પાંચ દશ તિથિએ એકેક વસ્તુને ઘટાડી ત્યાગનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ કે જેથી વનસ્પતિમાં વિશેષ આરંભ સમારંભાદિ પ્રવૃત્તિથી હિંસા થતી જાણી તે વસ્તુનો મહિનામાં પાંચ દશ દિવસ ત્યાગ કરવાના વિચાર કરવો. પણ વસ્તુત્વે ત્યાગનું સ્વરૂપ સમજ્યા વિના ત્યાગ કરવાથી એક વસ્તુનો ત્યાગ કરતા પાંચ સાત વસ્તુઓની ઉપાધિ સેવે છે.

તે મંદબુદ્ધિ જીવને ખબર નથી કે જે દિવસે લીલોત્તરીનાં શાકનો ત્યાગ કરવો હોય તે દિવસે બે ચાર જાતનાં અથાણા દૂધ દહીં મુરબ્બો વિગેરે પાંચ સાત વસ્તુઓ વધારે ખાવામાં લઈએ તો ખરો ત્યાગ થયો કહેવાય નહિ. વૃત્તિના સ્વરૂપને સમજ્યા વિના તથા વૃત્તિનો ત્યાગ કર્યા વિના માત્ર એકલી વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી કલ્યાણ નથી, પણ **વસ્તુના ત્યાગની સાથે વૃત્તિનો ત્યાગ થાય તો જે કલ્યાણ છે.** મહાન તત્ત્વજ્ઞાની શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી લખે છે કે –

લહ્યું સ્વરૂપ ન વૃત્તિનું, ગ્રહ્યું વ્રત અભિમાન;
લહે નહિ પરમાર્થને, લેવા લૌકિક માન.

વૃત્તિ શી વસ્તુ છે ? તે ક્યાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ? તેનો ક્ષય, ક્ષયોપશમ તથા ઉપશમ કેમ થાય ? તેનું યથાર્થ સ્વરૂપ પરમ જ્ઞાનીના સમાગમે જાણ્યા વિના વ્રત કરવાથી પરમાર્થ માર્ગની પ્રાપ્તિ થતી નથી, પણ લૌકિક માન તથા પૌદ્‌ગલિક સુખથી સંસારની વૃદ્ધિ થાય છે.

તેથી લીલોતરીનો ત્યાગ વૃત્તિના ત્યાગ અર્થે ઠરતો નથી, તેમજ હિંસાનો ત્યાગ પણ નથી. કારણ કે આઠમપાખીના દિવસે શેર લીલોતરીનો ત્યાગ કરી પાંચમના દિવસે પાંચ દશ શેર લીલોતરી લાવી

તેને સૂકવી આઠમપાખીના દિવસે તેનું શાક થાય. અમુક તિથિએ લીલોતરી ન ખવાય એવી ભાવનાએ આગળથી સુકોતરીનાં માટલાં ભરી રાખે, જેમાં અસંખ્ય બે ઇંદ્રિય કુંથુઆ થાય. આ કારણથી હિંસાનો ત્યાગ કરવા જતાં હિંસાની વૃદ્ધિ થાય છે.

આ ઉપરથી લીલોતરી ખાવી એમ કહેવાનો ઉદ્દેશ નથી, પણ લીલોતરી સાથે સુકોતરીનો પણ ત્યાગ થવો જ જોઈએ. આ તો એક સામાન્ય વાત છે. પણ આ વાતના દૃષ્ટાંતથી **વૃત્તિને સમજ્યા વિનાની તથા વૃત્તિનો ક્ષય કેમ થાય તે જાણ્યા વિનાની પ્રવૃત્તિથી ગુણ લેવા જતાં દોષની વૃદ્ધિ થાય છે.** જ્ઞાની અજ્ઞાનીના બોધમાં આ પ્રકારે જ ભિન્નતા રહી છે. અર્થાત્ **અજ્ઞાની ગુરુઓ વસ્તુના ત્યાગમાં જ ધર્મ માને છે, જ્યારે જ્ઞાની મહાત્માઓ વૃત્તિના ત્યાગમાં ધર્મ માને છે.**

આઠમ પાખી વિગેરે મહિનાની પાંચ દશ તિથિએ લીલોતરી કે જે એકેંદ્રિય જીવો ગણાય છે તેનો ત્યાગ કરવામાં જે ધર્મની માન્યતા તથા મહત્તા જણાય છે, તે તિથિએ લીલોતરી ખાતાં જેટલી કંપારી તથા અરેરાટી આવે છે, તેટલી કંપારી પાખીના દિવસે અસત્ય બોલતાં, ખોટું ખત લખતાં, કોઈની થાપણ ઓળવતાં, પંચેંદ્રિય મનુષ્યને છેતરી તેની સાથે કુડ કપટ રમી પૈસાના સ્વાર્થ માટે પ્રપંચ કરી કષાય વૈર વધારતાં અરેરાટી ન આવે અથવા તેવા દોષો દૂર કરવામાં ધર્મની મહત્તા ન મનાય તો તે માણસ અહિંસા ધર્મ સમજ્યો જ નથી.

રસ પરિત્યાગનો અર્થ છે રસ-સ્વાદિષ્ટ ભોજન દૂધ, દહીંથી મિષ્ટાન આદિ રસમય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો તેને રસપરિત્યાગ કહેવામાં આવે છે.

રસ શું છે ? :

રસનો અર્થ છે પ્રીતિ વધારવાનો. रसं प्रीति पिवर्धं જેના કારણથી ભોજનમાં વસ્તુ પ્રત્યે પ્રીતિ ઉત્પન્ન થતી તેને રસ કહેવાય છે.

ભોજનમાં છ રસ બતાવ્યાં છે.

(૧) કડવો	(૪) તીખો
(૨) મીઠો	(૫) કષાયેલો
(૩) ખાટો	(૬) ખારો

આ રસોના સંયોગથી ભોજન સ્વાદિષ્ટ બને છે. જીભને પ્રિય લાગે છે. ખાવાથી મનમાં પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ભોજન સ્વાદિષ્ટ હોવાથી માણસને ભૂખ લાગી હોય એનાથી પણ વધારે ખવાઈ જાય છે. રસ માટે ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે -

पायं रसा दित्तिकरा नराणं । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૮/૧૧)

રસ પ્રાયઃ પ્રદીપ્ત ઉત્તેજના ઉત્પન્ન કરાવવાવાળો હોય છે. એટલા માટે એ રસોને વિકૃત વિગય કહેવામાં આવે છે.

વિગય કઈ છે ? :

પ્રાચીન ગ્રંથોમાં વિગયના બે ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે, ભક્ષ્ય વિગય અને અભક્ષ્ય વિગય વિગય વિકૃતિ ઉત્પન્ન કરવાવાળુ અવશ્ય છે તે છતાં પણ શરીરને સમર્થ અને કષ્ટ સહન કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવો પડે તેને ભક્ષ્ય વિગય કહેવામાં આવે છે. ભક્ષ્ય વિગય છ છે - દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ અને સાકર.

અભક્ષ્ય વિગય ચાર છે. જેને મહાવિગય કહેવામાં આવે છે. મધ, માંસ, દારુ અને માખણ એમાં માંસ અને દારુ એ તો સર્વથા ત્યાજ્ય છે. પરંતુ મધ અને માખણ વિશેષ સ્થિતિમાં લઈ શકાય છે. દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ અને પકવાન્ન એ છ વિગય છે. આ છયે વિગય વિકારના સ્વભાવવાળી છે. તે ખાનારમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે તેના પરિણામે દુર્ગતિમાં જવું પડે છે.આયંબિલમાં વિગયનો ત્યાગ હોય છે તેથી આયંબિલ કરનારને પ્રાયઃ દુર્ગતિમાં જવું પડતું નથી. માટે હમેશાં એક કે વધારે વિગયનો ત્યાગ કરતા રહેવું તે રસ ત્યાગ તપ છે. તેથી પણ મન ઉપર કાબુ આવે છે.

ઇંદ્રિયોના વિષયો વિષ જેવા છે. વિષ ખાતાં તો એક વાર મરાય ચે પણ વઇષયસેવનથી ઘણા જન્મ મરણ થાય છે એમ વિચારી જે નિરસ ભોજન કરે છે તેને રસ પરિત્યાગ તપ નિર્મળ થાય છે.

વળી રસનાના છ પ્રકાર આ પ્રમાણે – ઘી, તેલ, દહીં, મીઠાઈ, લવણ અને દૂધ એવા તથા ખાટો, ખારો, તીખો, મીઠો, કડવો અને કષાયેલો એ પણ રસ છે. તેનો ઇચ્છા અનુસાર ત્યાગ કરવો. જેમકે કોઈ એક જ રસ છોડે, બે રસ છોડે અથવા બધાય રસ છોડો એ પ્રમાણે રસ પરિત્યાગ તપ થાય છે.

શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે –

रसा पगामं न निसेवियव्वा, पायं रसा दित्तिकरा नराणं ।
दित्तं च कामा समभिद्दवंति, दुमं जहा साउफलं व पक्खी ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૦/૧૦)

ઘી, દૂધ વગેરે દીપ્તિ કરનારા રસો વધારે પડતા ન સેવવા કારણ કે જેમ સ્વાદુ ફળવાળા વૃક્ષ તરફ પક્ષીઓ ટોળાબંધ ઉડી આવે છે તેમ તેવા માણસ તરફ કામવાસનાઓ દોડી આવે છે.

जहा दवग्गी पउरिन्धणे वणे, समारुओ नोवसमं उवेइ ।
एविन्दियग्गी वि पगाम भोइणो, न बम्भयारिस्स हियाय कस्सइ ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૩૧/૧૦)

જેમ ઘણા સુકા લાકડાવાળા વનમાં લાગેલો અને પવનથી પ્રેરિત થયેલો દાવગ્નિ શાંત થતો નથી તેમ વધુ પડતા રસવાળા આહાર કરનાર બ્રહ્મચારીનો ઇંદ્રિયાગ્નિ શાંત થતો નથી.

એટલે બ્રહ્મચારી કરતાં પણ ગૃહસ્થીનો રસીલા આહારથી ઘણો જલ્દી કામાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. માટે વધુ પડતા રસોનો ત્યાગ કરવો.

વૃત્તિસંક્ષેપ અથવા વૃત્તિ પરિસંખ્યાતમાં અનેક પદ્ધતિઓની સંખ્યા છે અને રસપરિત્યાગમાં રસનો જ ત્યાગ છે એટલો એ બે પ્રકારના તપમાં તફાવત છે. વળી રસ પરિત્યાગ તો ઘણા દિવસ માટેનો થઈ શકે પણ વૃત્તિ પરિસંખ્યાતમાં ઘણા દિવસનો થતો નથી.

કાયક્લેશ :

સંસારના બધા જ પાપો, કુકર્મો, દુરાચારો અથવા અભક્ષ્યાદિના ભોજન સમારંભોનું મૂળ કારણ શરીર હોવાથી એને મર્યાદામાં રાખવા માટે આ તપ અત્યંત જરૂરી છે. પાપમાર્ગ તરફ જઈ રહેલા શરીરને ધર્મ તથા સદાચારના માર્ગ પર લઈ જવું તે સંવર છે. કારણ કે એના વગર આત્મા અને મન પવિત્ર નહિ થાય. આવું સમજીને શરીરને કષ્ટ આપવું એટલે કે અશુદ્ધ અને અશુભ અનુષ્ઠાનમાં શરીરને કેન્દ્રિત કરવા કરતાં આત્માના અવાજને સાંભળવો જરૂરી છે. શરીરને ગુંડાની ઉપમા આપવામાં આવી છે. કારણ કે શરીરના પોષણ માટે મન ભલે પાપ કરશે, તો પણ તને સંતોષ નહિ થાય. જેના કારણે મર્યાદાની બહાર જવા દેવામાં ભયંકર જોખમ છે. એમ સમજીને ચાલવું, ફરવું, મોજમજા કરવામાં પાપનું ધ્યાન રાખીને મનગમતી ક્રિયાઓ બંધ કરવી એ જ આ તપનો આશય છે.

પરિવારમાં આડાઅવળા માર્ગે ગયેલા છોકરા-છોકરી અથવા અન્ય કોઈપણ મર્યાદાથી બહાર ગયા હોય તો એને શિક્ષા કરવામાં કોઈપણ ધર્મશાસ્ત્રએ ઇન્કાર નથી કર્યો, તો પછી શરીર તો પોતે જ દુષ્કાળીયું છે અને વધારામાં દેવાળીયું છે. એનું કેટલું પણ પોષણ કરવામાં આવે, કેટલું પણ ધ્યાન રાખવામાં આવે છતાં પણ તે પોતાના જાતિ સ્વભાવાનુસાર ગંદાપણું અથવા હલકાપણું ક્યારેય પણ છોડવાવાળો નથી. એની સાથે રહેલી ઇન્દ્રિયો એવી ખોફનાક છે કે આંખ ફરકતા જ ઉલ્ટા રસ્તે જવાવાળી છે. જેનાથી અજ્ઞાન આત્મા તેને વશ થઈને પાપો તરફ જવા માટે અધીરો બની જાય છે. જો કે આ કારણથી શરીરને કષ્ટ આપવાનો અર્થ શરીરને મારી નાખવું એ નથી પરંતુ જ્ઞાન દ્વારા સમજાવટથી અથવા તો જબરજસ્તીથી મર્યાદામાં લાવવાનો છે. એ આ તપનો આશય છે. સારાંશ એ છે કે વિવેકી આત્મા શરીરના માધ્યમથી પાપોને તથા પાપમાર્ગોને બંધ કરી સંસારના બીજને શક્તિહીન કરી દે છે. જ્ઞાન ન હોવાના કારણે અથવા તો વિવેક ન રહેવાના કારણે સંસારરૂપી બીજને દૃઢ કરે છે. જે સંસાર પરિભ્રમણનું મૂળ કારણ છે.

કાયક્લેશ તપ :

કાયક્લેશનો અર્થ છે શરીર ને કષ્ટ આપવું. કષ્ટ બે પ્રકારના છે. એક કુદરતી રીતે જ આવે. એટલે કે દેવતા, મનુષ્ય, તિર્યંચ આદિના ઉપસર્ગ આવવા.

ઉદીરણા : કષ્ટને સામેથી બોલાવવા. જેમ કઠોર આસનો કરવા, ધ્યાનમાં સ્થિર રહેવું, જંગલમાં કાયોત્સર્ગ કરવો વગેરે.

આમ સાધકના જીવનમાં બંને પ્રકારના કષ્ટ આવે છે. આ કષ્ટોને સહન કરવા માટે બે શબ્દ પ્રચલિત છે. પરીષહ અને કાયક્લેશ. આચાર્ય જિનદાસ ગણિ મહત્તરના અનુસાર પરિષહની પરિભાષા કરતાં કહે છે કે-

"परीसहिज्जंते इति परीसहा, अहियासिज्जंति त्ति"

પરીષહના શારીરિક કષ્ટો તથા માનસિક કષ્ટોને કર્મ નિર્જરાની ભાવનાની સાથે સંપૂર્ણ સંપથી સહન કરવું તે પરીષહ છે. જૈનદર્શનમાં ૨૨ પરીષહ બતાવ્યા છે.

શરીરને કષ્ટ શા માટે ? :

માનવ શરીરનાં વખાણ કરવામાં આવ્યા છે તો પછી કષ્ટ શા માટે આપવું ?

શરીર ને કષ્ટ આપવું એનો અર્થ શરીરનો નાશ કરવાનો નહીં, પરંતુ તેનો સદ્ઉપયોગ કરવાનો છે. शरीर माद्यं खलु धर्म साधनं तथा वेह चुक्खं महाफलं કહ્યું છે. શરીર શત્રુ નથી પણ સેવક છે. શત્રુનો નાશ કરવામાં આવે, પરંતુ સેવકને તો સદા પ્રોત્સાહિત કરીને એની સાથે કામ લેવામાં આવે છે.

- કાયક્લેશ - વ્યાયામ એ શરીરબળ કેળવવામાં પરમ સહાયક છે. व्यायाम द्रढ गात्राणां व्याधिनैवोपजायते આ સૂત્ર કથનમાંથી ઉપવાસનો ધ્વનિ નીકળે છે. વ્યાયામથી શરીરના અવયવો દ્રઢ થાય છે અને રોગ જલ્દી ઉદયમાં આવતા નથી. પરિણામે શરીરનો વિકાસ થાય છે. જૈન દર્શનમાં શરીરબળને પણ આત્મસાધના કરવા માટે સારું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે કે "**વજ્ર ઋષભનારચ્ચ સંઘષણવાળા** જ મોક્ષમાં શકે છે અને આ એક જ ઉપયોગી સૂચનમાં આખું શરીરશાસ્ત્ર આવી જાય છે. આપણે જો તે વાતનો સ્વીકાર કરીએ તો વિવેકપૂર્વક શારીરિક બળ કેળવવા માટે પોતાના જીવનઉપયોગી દરેક ક્રિયાઓ પોતે સ્વતંત્ર કરવી જોઈએ. નોકર પાસે કામ નહિ કરાવતાં પોતાની મેળે કામ કરવાથી સહનશીલતાની શક્તિ કેળવાય છે અને સાથે આરોગ્ય તથા કાયબળ પણ વધે છે.

કેટલાક બાવા વૈરાગીઓ કે જેઓ ધુણીઓ તપે છે, રાતદિવસ ઊભા જ રહે છે, લોઢાના સળીયાવાળી બાણ શય્યા પર શયન કરે છે, વિવિધ જાતના તપ કરતા હોય, સામેથી કષ્ટો ને આમંત્રણ આપી સહન કરતા હોય આ સર્વના મૂળમાં કાયક્લેશ છે પણ કાયક્લેશ સાથે જો આત્મશાંતિ સાધક વિવેક હોય તો જ તે તપ રૂપ ગણાય છે. નહિ તો એક પ્રકારની ભ્રમણા જ ગણાય છે. ઉચ્ચ કોટિના જ્ઞાનીઓનું મંતવ્ય છે કે આત્મકલ્યાણ માટે દ્વંદોનું સહન કરવું તે એક પ્રકારની શરીર પરની મૂર્છા મમત્ત્વનો ત્યાગ છે. અને આદર્શ સંયમી જીવનમાં પુદ્‌ગલિક દ્રવ્યોના પૂંજરૂપ શરીર પ્રત્યેની મૂર્છા ન હોય તે વધારે ઈષ્ટ છે. કારણ કે શરીર પ્રત્યેની મૂર્છા એ આત્મ સાધનોમા બાધક છે. એ દ્રષ્ટિકોણથી કાયક્લેશને પણ એક પ્રકારનું તપ માનવામાં આવ્યું છે.

કાયક્લેશની દાર્શનિક ભૂમિકા

કાયાને કષ્ટ આપવું, દેહનું દમન કરવું, ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો આ શબ્દો પાછળ આધ્યાત્મિક ચિંતન છે. ભારતીય અધ્યાત્મ દર્શનની પૃષ્ઠભૂમિ છે. સંસારમાં પહેલેથી જ બે પ્રકારના દર્શન ચાલ્યા આવે છે. (૧) જડવાદી દર્શન (૨) આત્મવાદી દર્શન. જડવાદી દર્શન શરીરને જ પ્રાધાન્ય આપે છે. શરીરથી ભિન્ન આત્મા નામના તત્ત્વની કલ્પના જ એના મગજમાં નથી આવતી તો પછી પરલોક, પૂર્વજન્મ, પુનર્જન્મ તો ક્યાંથી માનશે માટે કહ્યું છે કે एन्तावानेय लोकोयं यावानिन्द्रयगोचरः ।

भद्रे वृक पदं पश्य यद् वपन्ति बहुश्रृताः ॥ (ષડ્દર્શન સમુચ્ચય ૮૧)

જેટલું આંખો દ્વારા દેખાય છે. બસ એટલો જ સંસાર છે. તેનાથી આગળ કાંઈ નથી. આત્મા-પરમાત્મા આ બધી કપોલ કલ્પના છે પરલોક કોણે જોયો છે ? તો પછી કષ્ટ શા માટે સહન કરવું ? આ જડવાદીની માન્યતા છે.

આત્મવાદી કહે છે કે -

देहोऽहमिति या बुद्धिः अविद्या स्व प्रकीर्तिता ।

नाऽहं वेदश्चिदात्मेति बुद्धि विद्यति भण्यते ॥ (અધ્યાત્મ રામાયણ - અયોધ્યા કાંડ ૪/૩૩)

હું દેહ છું. આ બુદ્ધિનું નામ અવિદ્યા છે, અજ્ઞાન છે અને હું દેહથી ભિન્ન ચેતન આત્મા છું. આ બુદ્ધિનું નામ વિદ્યા અથવા જ્ઞાન છે. આ જ વાત ભદ્રબાહુ સ્વામી પણ કહી રહ્યા છે.

अन्नंइमं शरीरं अन्नो जीवुत्ति एव कयबुद्धि ।

दुक्खपरिकिलेसकरं छिदं ममत्तं शरीराओ ॥ (આવશ્યક નિર્યુક્તિ ૧૫૪૭)

આ શરીર અન્ય છે. આત્મા પણ અન્ય છે. સાધક આ પ્રકારની તત્ત્વબુદ્ધિ દ્વારા દુઃખ તથા ક્લેશ આપવાવાળી શરીરની મમતાનો ત્યાગ કરે. શરીરનો નાશ છે. આત્માનો નહિ. આ જ વાત ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહે છે કે -

नत्थि जीवस्स नासुत्ति ।　　(ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨/૨૭)

જીવનો નાશ ક્યારેય પણ થતો નથી. આત્માનું જ્ઞાન-દર્શનમય ચિન્યસમ છે. તેને ક્યારેય પણ કોઈ શક્તિ નાશ નથી કરી શક્તિ.

वोसिरे सव्वसो कायं न देहे परीषहा । (આચારાંગ સૂત્ર - ૧/૮/૮/૨૧)

જે પરીષહ છે, કષ્ટ છે તે મારામાં નથી. શરીરમાં છે. આ શરીર મારું નથી. આ પ્રકારે વિચાર કરી શરીરની મમતા શરીર પ્રત્યેનારાગ ભાવ ને છોડી દેવા જોઈએ. જેના કારણે દેહાસક્તિ, દેહાધ્યાસ અલ્પ થતો જાય છે. માટે જ શ્રીમદ્જી એ પણ કહ્યું છે કે "દેહ છતાં જેની દશા વરતે દેહાતીત" ।પા શરીર હોવા છતાં પણ દેહાતીત થવાની કળા આ આત્મવાદથી જ શીખવા મળી છે.

કાયક્લેશ તપનું વ્યવહારિક જીવનમાં પણ ઘણું મહત્ત્વ છે. મનુષ્યને કોઈ પણ મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે કષ્ટ તો ઉઠાવવું જ પડે છે. અને શુભકાર્યમાં વિઘ્નો પણ આવે છે. "श्रेयांसि बहुविघ्नानि" આ વિઘ્નોની નદી પાર કરવા માટે સાહસ અને સહિષ્ણુતારૂપ નાવની આવશ્યકતા હોય છે. આત્મબળ અને મનોબળની જરૂરિયાત હોય છે. સુકુમારતા અને કોમળતાથી સાધના ક્યારેય પણ થતી નથી માટે એક આચાર્યે કહ્યું છે કે -

अश्माभव । परशुर्भव ।　　આપ્મસિદ્ધિ

જ્યારે ઉપસર્ગ કે પરીષહ આવે છે ત્યારે अश्मा પત્થર જેવા બની જાઓ. જ્યારે ભય અને આશંકાની બેડી તમારા પગમાં બંધાવા લાગે તો કુહાડી બની ને તોડી દો. ત્યારે તમે તમારા લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકશો. પરંતુ સાધનાના પંથ પર આગળ વધવું હોય તો સુકુમારતાને છોડવી પડશે અને કઠોરપણું અપનાવવું પડશે. માટે જ કહ્યું છે કે સુકુમારતનો ત્યાગ કરી શરીરને આતાપનાથી તપાઓ. કષ્ટસહિષ્ણુ બનો. જેનાથી સહિષ્ણુતાનો અભ્યાસ કાયક્લેશથી વધે છે. કાયક્લેશથી તિતિક્ષાનો ભાવ પ્રખર બને છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે -

आयावयाहि चय सोगमल्लं ।　(દશવૈકાલિક સૂત્ર ૨/૫)

તિતિક્ષા સાધકનો પરમ ધર્મ છે. સાધક થઈને તિતિક્ષુ નથી. સહિષ્ણુ નથી, કષ્ટમાં ધૈર્ય નથી રાખા તે સાધના કરી શકતા નથી માટે તપનું મૂળ છે. ધીરજ આ માટે નિશીથ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે-

तवस्स मूलं धिति ।

ધૈર્ય, સાહસ અને સહિષ્ણુતા એ તપની કડી છે.

કાયક્લેશના ભેદ :

ઠાણાંગસૂત્રમાં કાયક્લેશનાં સાત પ્રકાર બતાવ્યા છે.

सत्तविहे कायकिलेसे पण्णत्ते तं जहा -

ठाणाइए, उ डुयासणिए, पडिमठ्ठाइ, वीरसणिए, णेसजिज्जे दंडाइए, लगंडसाई ।५।

કાયક્લેશ સાત પ્રકારના બતાવ્યા છે. (૧) કાયોત્સર્ગ કરવો (૨) ઉત્કુટુક આસનથી ધ્યાન કરવું (૩) પ્રતિમાં ધારણ કરવી (૪) વીરાસન કરવું (૫) સ્વાધ્યાય આદિ માટે પલાઠીવાળીને બેસવું (૬) दंडायत ઊભા રહેવું (૭) લાકડીની જેમ ઊભા રહી ધ્યાન કરવું. ઉવવાઈ સૂત્રમાં આજ ભેદોને વિસ્તારથી બતાવીને ચૌદ ભેદ કરવામાં આવ્યા છે.

આ ચાર પ્રકારનો તપ જે કરે તે જ સાચા અર્થમાં કાયકલેશ તપ કરી શકે. ધર્મક્રિયા કરવા માટે શાસ્ત્રમાં બનાવેલા વિવિધ આસનો અને મુદ્રાઓ કરવી જરૂરી છે. આસન અને મુદ્રા માટે કાયકલેશ તપ જરૂરી ગણાય. કાલકલેશ તપવાળો જ ધર્મક્રિયામાં આવતાં આસનો અને ધર્મક્રિયામાં આવતી મુદ્રાઓ બરાબર કરી શકે.

જેનું શરીર હલકું હોય એ જ મુદ્રા કે આસન કરી શકે. જેણે દાબીને ખાધું હોય તેને જડતા-સુસ્તી આવે. તેનાથી વંદનામાં બરાબર ન ઝુકાય. એ આવર્ત વગેરે સાચવી ન શકે. એ ગુરુના ચરણમાં મસ્તક ઝૂકાવી ન શકે. એને ક્રિયામાં સુસ્તી-પ્રમાદ-નિદ્રા-તંદ્રા-આળસ આવે.

જે વ્યક્તિએ ઉપરના ચાર તપને બરાબર જાળવ્યો હોય તેનું શરીર હલકું ફૂલ જેવું હોય અને જેનું શરીર હલકું ફૂલ જેવું હોય તે બધા આસન, મુદ્રાઓ હળવાશથી કરી શકે. ન જડતા આવે, ન ભાર લાગે, દરેક વિધિઓ બરાબર કરી શકાય, કાયોત્સર્ગ પણ સુખેસુખે બરાબર ઊભા રહી શકાય.

બાવીસ પરિષહોમાંથી અમુકને બાદ કરી ઘણાખરા પરિષહોનો સમાવેશ કાયકલેશ તપમાં થઈ શકે છે.

પરિષહમાં સ્વ-પરકૃત કષ્ટોને સહવાનું આવે જ્યારે કાયકલેશમાં એટલી વિશેષતા છે કે એમાં માત્ર સ્વકૃત કષ્ટ જ આવે. આ વાત પણ 'આચાર પ્રદીપ'માં સ્પષ્ટ કરેલી છે.

* રોગ આવે મજેથી ભોગવવો - એ કાયકલેશ તપ.
* માથું દુ:ખે છે, બામ નથી લગાડવો - એ કાયકલેશ તપ.
* *પગ દુ:ખે છે, કોઈ પાસે પગચંપી નથી કરાવવી - એ કાયકલેશ તપ.*

* રોગ આવ્યો ઉપચાર નથી કરાવવા અને રોગને સમ્યક્ પ્રકારે સહન કરવો - એ કાયકલેશ તપ.
* ઠંડી આવી, નથી ઓઢવું - એ કાયકલેશ તપ.
* મચ્છર શરીર પર બેઠાં, નથી ઉડાડવા - એ કાયકલેશ તપ.
* ગરમી લાગે પંખો નથી ચાલુ કરવો - એ કાયકલેશ તપ.

એટલે ક્ષુધા, પિપાસા, ઠંડી, ગરમી, દંશ, અચેલ, ચર્યા, શય્યા, વધ, રોગ, તૃણસ્પર્શ, મલ, આ બધા પરિષહો સહન કરવાથી પણ 'કાયકલેશ' નામનો તપ થઈ શકે છે.

લાચારીથી સહન નથી કરવાનું લાચારીથી તો ઘણું સહ્યું તે તપ નથી સ્વેચ્છાએ સહન કરો તે તપ ગણાય.

વિવિધ પ્રકારનાં ઉત્કૃષ્ટ આસનમાં ભાવના, ધ્યાન વગેરે કરાય. તેના દ્વારા તેમજ આતાપના વગેરે દ્વારા અને લોચ વગેરે કરીને પણ 'કાયકલેશ તપ' થઈ શકે છે.

પહેલા ચાર પ્રકારનાં તપ જીવનમાં આવી જાય તો તમારા ઘરમાં થતો કજીયો મોટે ભાગે બંધ જ થઈ જાય. કારણ કે કષ્ટ સહન કરવાનું ચાલુ કર્યું છે. નિમિત્ત જ રહે નહિ તો કજીયો રહે ક્યાં?

ઇલેક્ટ્રિસિટી બંધ થઈ જાય તો કાયકલેશ તપ ગણાય ?

એ વખતે એમ વિચારે કે 'હાશ ! કુદરતે સહન કરવાની તક આપી. એમ વિચારી આર્તધ્યાન ન કરે અને પૂરી પ્રસન્નતાપૂર્વક સહન કરે તો કાલકલેશ તપમાં ગણી શકાય, પરંતુ મનમાં હાય-વોય થાય અને સહન કરવું પડે માટે કરે તો 'કાયકલેશ તપ' ન કહેવાય. એવું કરવાથી તો આર્તધ્યાન કે સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવાનું પાપ લાગે. કષ્ટ સહન કરવું પડે તે કાયકલેશ તપ નથી પણ કર્મક્ષયના હેતુથી સ્વેચ્છાપૂર્વક કષ્ટ સહન કરવામાં આવે તે કાયકલેશ તપ છે.

શરીર ઉપર મમત્વ રાખ્યા વિના કાયાને શરીરને કલેશ, કષ્ટ આપી મન ઉપર વિજય મેળવવો તે કાયકલેશ. લોચનો ઉગ્ર પરિસહ કહ્યો છે તે સહન કરવો, કાઉસગ્ગમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી, જુદા જુદા આસનથી શરીરને કસવું અને પ્રાણને નિયમમાં લાવવો વગેરે અનેક જુદી જુદી રીતે કાયાને કસીને મન મજબૂત કરવું તે કાયકલેશ.

સંલીનતા તપ :

આભ્યંતર તપનું પ્રવેશદ્વાર સંલીનતા તપ છે. કાયકલેશ તપ જેને અનુકૂળ આવી જાય તેને માટે સંલીનતા તપ સરળ બની જાય.

સહન કરવાની ટેવ પાડો. મગજ શાંત થાય પછી સંલીનતા આવે. હાથ-પગ લાંબા કરે, હાથ-પગ ટૂંકા કરે, સૂતાં પણ પડખાં ફેરવ્યા કરે, કારણ વગર ઊઠ-બેસ કર્યા કરે, લટાર મારવા નીકળે, નિષ્કારણ હાથ-પગ હલાવ્યા કરે તો સંલીનતા ક્યાં રહી ?

કાયકલેશ તપ કરતી વખતે કોઈપણ આસનમાં શાંતિથી લાંબો ટાઈમ બેસી શકાય તે માટે 'યોગસંલીનતા' નામનું સંલીનતા તપ છે.

સંલીનતા તપ દ્રવ્યથી અને ભાવથી બે પ્રકારની છે. દ્રવ્ય સંલીનતામાં એકાંત શયન આસન પર રહેવું, ભાવ સંલીનતા ત્રણ પ્રકારની છે.

(૧) ઈન્દ્રિય સંલીનતા (૨) કષાય સંલીનતા (૩) યોગ સંલીનતા.

(૧) ઈન્દ્રિય સંલીનતા :

સ્પર્શેન્દ્રિય, રસેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુન્દ્રિય અને શ્રોત્રેન્દ્રિય. આ પાંચે ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં રાખવી તે ઈન્દ્રિય સંલીનતા તપ છે.

કાનને અનુકૂળ સ્વરો કાનમાં જતાં રોકવાં. આંખને ગમતાં રૂપો જોતાં આંખને રોકવી, નાકને સુગંધ તરફ ખેંચાતાં રોકવું, જીભને ભાવતા સ્વાદ માણતાં રોકવી અને ચામડીને અનુકૂળ સ્પર્શો ભોગવતાં અટકાવવી. આ બધું ઈન્દ્રિય સંલીનતા નામના તપમાં આવે.

(૨) કષાય સંલીનતા :

ક્રોધ, માન, માયા અને લોભને નિયંત્રણમાં રાખવા તે કષાય સંલીનતા. એ જ રીતે હાસ્ય, રતિ, અરતુતિ, ભય, શોક, જુગુપ્સા, પુરુષવેદ, સ્ત્રીવેદ અને નપુંસકવેદ આ નવ નો કષાયને નિયંત્રણમાં રાખવા તેને કષાય સંલીનતા તપ કહેવામાં આવે છે.

(૩) યોગસંલીનતા તપ :

કાયકલેશ તપ આવે એટલે મન કાબૂમાં આવે, વચન નિયંત્રણમાં આવે અને કાયા બરાબર નિયંત્રણમાં આવે, મન, વચન અને કાયા આ ત્રણે યોગને નિયંત્રણમાં રાખવા ક્યાંય પરાધીનતામાં જવા ન દેવાં તે યોગસંલીનતા તપ છે.

* આવેલા દુઃખને હસતાં હસતાં ભોગવવું તે સંલીનતા છે.

* આવેલા દુઃખોને શાંતિથી ભોગવવા તે સંલીનતા છે.

* આવેલા દુઃખોને દુર્ધ્યાન વગર ભોગવવું તે પણ સંલીનતા છે.

* મારા કર્મો ખપી રહ્યા છે. આ રીતે ભોગવવું તે સંલીનતા છે.

* કારણ વગર મારે નથી હાલવું, સ્થિર રહેવું છે. આ પણ સંલીનતા છે.

* લકવા, હાર્ટએટેક કે એવી કોઈપણ બિમારી આવે એ સમયે શાંતિથી સ્થિર રહેવું, સમતાભાવમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો તે સંલીનતા તપ છે.

સંલીનતા એટલે શું ?

સમ્યક્ લીનતા =હલનચલન બંધ કરી દેવું. કાચબાની જેમ સંકોચાઈને રહેવું. ઈન્દ્રિયોને, કષાયોને, મન-વચન અને કાયાના યોગોને ગોપવીને રાખવા તે સંલીનતા કહેવાય છે.

કાનને કાબૂમાં રાખવા, આંખને કાબૂમાં રાખવી, નાકને કાબૂમાં રાખવા, જીભને કાબૂમાં રાખવી, સ્પર્શેન્દ્રિયને કાબૂમાં રાખવી. આ રીતે પાંચેય ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી તે ઈન્દ્રિયસંલીનતા છે.

* ક્રોધને કાબૂમાં રાખવો, માનને, માયાને અને લોભને નિયંત્રણમાં રાખવો તે કષાય સંલીનતા છે.
* મનનું હલન-ચલન બંધ.
* વચનનું હલન-ચલન બંધ.
* કાયાનું હલન-ચલન બંધ આ છે યોગસંલીનતા તપ.
* ઈન્દ્રિયોને એના વિષયોમાં જવા ન દેવી આ પણ સંલીનતા.
* કષાયોને આધીન ન થવું આ પણ સંલીનતા તપ.
* મનને એના વિષયમાં જવા ન દેવું આ પણ સંલીનતા તપ
* આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન ન કરવું તે પણ સંલીનતા તપ.
* મન થયું જરા ફરી આવીએ, નથી જવું આ પણ સંલીનતા તપ.
* કોઈ ઉપર ગુસ્સો થયો, બોલવાનું મન થયું નથી બોલવું ને બોલ્યા નહિ તે પણ સંલીનતા તપ.
* આજે પર્વતિથી છે, બજારમાં નથી જવું. આ પણ સંલીનતા તપ.
* પરિગ્રહ ઘણો કર્યો, ઘણાં પાપ બાંધ્યા હવે પાપ જોઈએ નહિ માટે નક્કી કરો કે આટલાથી વધારે પરિગ્રહ નહિ. આ સંલીનતા તપ.

— ઈન્દ્રિયોને, — કષાયોને, — મન-વચન-કાયાના યોગોને કાબૂમાં રાખવા આ સંલીનતા તપ. ગમે ત્યાં હોઈએ છતાં તપ કરી શકીએ એવું આ તપ છે.

સંલીનતા તપ આભ્યંતર તપનું પ્રવેશદ્વાર છે.

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે જે વ્યક્તિ પહેલા ચાર તપ બરાબર કરી શકે તે કાયક્લેશ અને સંલીનતા તપના માધ્યમથી આભ્યંતર તપમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.

* પહેલા ચાર તપ કરનારો જ સાચા અર્થમાં કાયક્લેશ તપ કરી શકે.
* કાયક્લેશ તપ કરનારો જ સાચા અર્થમાં સંલીનતા તપ કરી શકે છે અને
* સંલીનતા તપ કરનારો જ આભ્યંતર તપમાં સહેલાઈથી પ્રવેશ કરી શકે માટે જ કહ્યું છે કે સંલીનતા તપ એ "આભ્યંતર તપનું પ્રવેશદ્વાર" છે.

અકર્તવ્ય દિશામાં દોડવાનું મન થાય છતાં મનને અકર્તવ્યની દિશામાં જતું રોકવું તે સંલીનતા અને એ રીતે મનને ન રોકતાં અકર્તવ્યની દિશામાં દોડવું તે સંલીનતાનો નાશ. મન ગમે તેટલી ઈચ્છા કરાવે પણ જ્યાં આત્માનું હિત નથી ત્યાં અટકી જવું તે સંલીનતા અને અટકે નહિ તો સંલીનતાનો નાશ થાય. 'મારું હિત શામાં છે ? અહિત શામાં છે ? એની પોતાને ખબર ન પડે તો ગીતાર્થ ગુરુને પૂછે અને ગીતાર્થ ગુરુ ના પાડે તો તે દિશામાં જવું નહિ તે પણ સંલીનતા છે.'

ગીતાર્થ ગુરુને માથે રાખી મારે મારું હિત સાધવું છે. આવો ભાવ આ પણ સંલીનતા છે. આ રીતે સંલીનતા તપ કરનારો અંતર્મુખ બને, અંતર્મુખ બને એટલે પોતાના દોષો દેખાવા માંડે, ખટકવા માંડે, અને જે દોષોનું દર્શન થાય તેની વિશુદ્ધિ માટે પ્રાયશ્ચિત તપ છે.

સંલીનતા :

અસંયમિત શરીરના પ્રત્યેક અંગો પાપ કરવાવાળા બની શકે છે. માટે જ સંયમમાં રાખવાનો ઉદ્દેશ આ તપનો છે. ઉઠવા-બેસવામાં કોઈપણ જીવને નુકશાન ન પહોંચાડવું. પાપ ભાવનાથી બીજાના ગુપ્ત અવયવો ન જોવા, હરવા-ફરવામાં ધ્યાન રાખીને કે બેધ્યાનપણાની ચાલાકી ન કરવી, ખાવા-પીવામાં આત્મા સ્વાદના ખોટા ભ્રમમાં ફસાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખીને શરીરની બધી જ અશુભ ક્રિયાઓની મર્યાદા કરવી તે સંવર છે જે ઉપાદેય ધર્મ છે.

શિકારના હાથમાં ફસાયેલો કાચબો કમોતે મરવાવાળો હોય, પરંતુ એ જ સમયે પોતાના અંગોને સંકોચી લે છે ત્યારે તે મરણમાંથી જરૂર બચી જાય છે. એ જ રીતે કામદેવરૂપી ગુંડાથી, ક્રોધરૂપી ભૂતથી, માનરૂપી અજગરથી, માયારૂપી નાગિનથી અને લોભરૂપી રાક્ષસથી બચવા તથા શરીરના વ્યાપારોને રોકવા માટે પ્રયત્ન કરવો જ લાભદાયી છે. જેનાથી ઘણા બધા નિરર્થક પાપોથી બચી શકાય છે. આના જેવો સુંદર રસ્તો આત્મકલ્યાણ માટે બીજો કયો હોઈ શકે ?

આત્મા, મન, ઇન્દ્રિયો, બુદ્ધિ અને શરીરને ખરાબ માર્ગથી બચાવવા માટે સંલીનતા તપની યોજના કરીને જિનશાસને માનવમાત્રની અભૂતપૂર્વ સેવા કરી છે. જેના કારણે જૈનશાસનની અજોડતાના દર્શન થાય છે. જિનશાસન સર્વોત્કૃષ્ટ છે અને જીવમાત્રને ઉત્થાનના માર્ગ પર લઈ જવામાં સંપૂર્ણ સમર્થ છે.

મોટરને ઇચ્છિત સ્થાન પર લઈ જવી હોય તો તેનું હેન્ડલ હલાવવું પડે છે અથવા ચાવી ફેરવવી પડે છે. જેનાથી અંદરના પંખા ચાલુ થવાથી મશીન ગરમ થાય છે અને પોતાના માલિકને ઇચ્છિત સ્થાન પર પહોંચાડી દે છે. એવી જ રીતે બાહ્યતપ જે સંવરધર્મ છે તેની આરાધના ઘણા બધા નકામા મુક્ત કરવાવાળી હોવાથી અનાદિકાળથી સુકાઈ ગયેલી ચામડી જેવો કઠણ અને કઠોર પરિણામી બનેલો આત્મા મુલાયમ અને દયાળુ બની જશે. વગર લગામના ઘોડાની જેમ વારંવાર ઇન્દ્રિયોએ આપણને દાસ બનાવી દીધા છે. ત્યારે આપણો આત્મા સ્વાધીન બનીને સ્વતંત્ર બની જશે. મનની ચંચળતા મર્યાદિત બની જશે અને સમ્યક્ જ્ઞાનના પ્રકાશમાં આપણો આત્મા ઝગમગી ઊઠશે. આ કારણે જ સમ્યક્ જ્ઞાનપૂર્વક તપોધર્મની આરાધના જ શ્રેયસ્કર છે.

અનશન : અનશનથી જિદ્દી ડાકણ જેવી આહારસંજ્ઞા શક્તિહીન થશે.

ઉણોદરી : ઉણોદરીથી આત્મા સ્વસ્થ થઈને રોગથી મુક્ત થશે.

વૃત્તિ સંક્ષેપ : વૃત્તિ સંક્ષેપથી અશુભ વૃત્તિઓ, સંકલ્પ-વિકલ્પ આદિ ઇચ્છાઓથી મુક્ત થવાથી આત્મા જીવનમુક્ત અવસ્થામાં પ્રવેશ કરશે.

રસત્યાગ : રસત્યાગથી આત્મા સંયમની મર્યાદામાં આવશે.

પ્રતિસંલીનતા તપ :

આચાર્ય કુન્દકુન્દજીએ આત્માના વ્યવહારથી ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

तिपयारो स्ते अप्पा परमंतर बाहिरो दु हेउणं । (મોક્ષપ્રભુત - ૬૫)

પરમાત્મા, અન્તરાત્મા અને બહિરાત્મા.

ઇન્દ્રિયો અને વિષયોમાં આસક્ત આત્મા બહિરાત્મા છે. તેનું કેન્દ્ર બાહ્ય પદાર્થ છે.

અંતરંગમાં આત્મ સંકલ્પ એટલે કે પોતાની અંદરમાં લીન થવું અંતરમાં સ્થિર થવું તે અંતરાત્મા છે. અંતરાત્માનું કેન્દ્ર જ્ઞાન, દર્શન રૂપ આત્મશક્તિ છે.

કર્મરૂપી મેલથી જે સર્વથા મુક્ત છે તે પરમાત્મા છે.

આત્માને અંતર્મુખી બનાવવાનો છે. આત્માની અંતર્મુખતાનો આ પ્રયત્ન જ તપની ભાષામાં પ્રતિસંલીનતા છે.

સ્વ-લીનતા, સંલીનતા :

પ્રતિસંલીનતા બાહ્ય તપનો અંતિમ તથા છઠ્ઠો ભેદ છે. એનો અર્થ છે આત્માના પ્રતિ બીજાના પરભાવમાં લીન આત્માને સ્વભાવમાં લીન બનાવવાની પ્રક્રિયા જ વાસ્તવમાં પ્રતિસંલીનતા છે. એટલા માટે સંલીનતા ને સ્વ-લીનતા પોતે પોતાનામાં લીન થવું. જે સ્વલીન હશે તે બાહ્ય પદાર્થોમાંથી પોતાની મેળે હટી જશે.

भारंड पक्खी व चरेऽपमत्तो । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૪)

ભારંડ પક્ષીની જેમ સાધક સદા અપ્રમત્ત બની સાવધાન રહે છે. પોતની કાયાને સંકેલવામાં હોંશિયાર હોય છે. બસ એવી જ રીતે ઇન્દ્રિયોને, કષાયોને મન વચન આદિ યોગોને બહારથી હટાવીને ભીતરમાં ગોપવવું એનું નામ છે-સંલીનતા. શાસ્ત્રમાં આને સંયમ પણ કહે છે. ગૃપ્તિ પણ કહે છે. સંયમ એટલે સમ્યક્ પ્રકારે નિયંત્રણ કરવું એટલે કે નિગ્રહ કરવો. અને ગૃપ્તિનો અર્થ છે. ઇન્દ્રિયોને ગોપવવી, વશમાં રાખવી, ઔપપાતિક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે -

कुम्मो इव गुत्तिंदिया ।

કાચબાની જેમ ઇન્દ્રિયોને ગોપવી રાખવી. આ જ વાત ગીતાજીમાં પણ બતાવી છે.

यथा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियायेभ्य स्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ (ગીતા ૨/૫૮)

જેવી રીતે કાચબો પોતાના અંગોને છુપાવીને શાંત પડ્યો રહે છે તેવી જ રીતે સાધક પણ સાંસારિક વિષયોથી પોતાની ઇન્દ્રિયોને ચારેબાજુથી ગોપવી લે છે ત્યારે તેની પ્રજ્ઞાધર્મબુદ્ધિ સ્થિર થઈ જાય છે.

ભગવતીસૂત્ર તથા ઉવવાઇ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે..

कुमो इव गुत्तिदिए सव्वं गाय पडिसंलीणे चिट्ठइ । (ભગવતી સૂત્ર ૨૫/૭)

કાચબાની જેમ બધી ઇન્દ્રિયો તથા અંગોપાંગનું ગોપન કરીને રહે છે. આ સાધકનો ઇન્દ્રિય સંયમ, કાયયોગ તપ છે.

પ્રતિસંલીનતાના પ્રકાર :

પ્રતિસંલીનતાના ચાર પ્રકાર છે.

पडिसंलीणया चउव्विहा पण्णत्ता तंजहा ।
इंदियपडिसंलीणया, कसायपडिसंलीणया
जोगपडिसंलीणया, विवित्तसयणासणसेवणया । (ભગવતી સૂત્ર)

ઇન્દ્રિય પ્રતિસંલિનતા, કષાય-પ્રતિસંલીનતા, યોગ-પ્રતિ-સંલીનતા તથા વિવિત્તશયનાશન સેવવું.

ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલિનતા :

ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલિનતાના પાંચ ભેદ છે. ઈન્દ્રિય શરીરની એક અદ્‌ભૂત શક્તિ છે. વિષયોને ગ્રહણ કરવાની એક અપૂર્વ શક્તિ છે. જેના અભાવમાં શરીર બધી જ રીતે નિરુપયોગી રહે છે.

ઈન્દ્રિયપ્રતિસંલીનતા - બે રૂપ :

(૧) ઈન્દ્રિયોને વિષયોની તરફ દોડાવવી નહિ. (૨) સહજ રૂપથી જે વિષયો ઈન્દ્રિયો સાથે જોડાઈ ગયા છે તે વિષયોમાં રાગ-દ્વેષ રૂપ વિકલ્પ ન કરવો. ઈન્દ્રિયો પ્રત્યે આસક્ત ન બનો. આ માટે ગીતાજીમાં પણ કહ્યું છે કે -

असक्तो हयाचरन् कर्म परमाप्नोति पूरुषः । ગીતા

અનાસક્ત ભાવથી કર્મ કરવાવાળો પરમપદને પ્રાપ્ત કરી લે છે. માટે ઈન્દ્રિયોમાં કયાંય ફસાવા જેવું નથી. થોડી પણ જગ્યા આપશું તો બધું જ પડાવી લેશે. આચાર્ય શ્રીએ પણ કહ્યું છે કે -

इंदिय धुत्ताणं आहो तिल तुस मित्तं पि देसु मा पसरं ।
अह दिन्नो तो नीओ जत्थ खणोवरिस कोडिसमो ॥ (ઉપદેશ પ્રસાદ ભાગ ૫/૧૪૨)

ઈન્દ્રિય રૂપ ધૂર્તો ને તલભર પણ જગ્યા ન આપો. કારણ કે તલભર પણ જગ્યા મળશે તો મેરુ પર્વત જેટલી બનાવી લેશે. અને ક્ષણભરને સમય આપશો તો કરોડ વર્ષ સુધી પીછો નહીં છોડે.

વીતરાગતાનાં ત્રણ સોપાન :

વિષયોમાં માધ્યસ્થતા રાખવાના ત્રણ સાધન છે, જેને વીતરાગતાના ત્રણ સોપાન પણ કહેવામાં આવે છે.

(૧) વિષયોની ક્ષણભંગુરતાનું જ્ઞાન

(૨) વિષયોના દુષ્પરિણામોનું ચિંતન

(૩) આત્મ સ્વરૂપમાં રમણતાની વૃત્તિ કેળવવી

આ ત્રણ સોપાનને આરાધવામાં આવે તો જરૂર ઈન્દ્રિયોની પીછેહઠ થાય અને વીતરાગતા તરફ વૃદ્ધિ થાય. બાકી તો વિષયો કોઈના થયા નથી અને કોઈના થવાના પણ નથી. માટે ઉતરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે વિષયોનો પરિચય કરી લો.

जहा किम्पाग फलाणं परिणामो न सुन्दरो । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧૯/૧૮)

જેવી રીતે કિંપાગ વૃક્ષના ફળ ખાવામાં મીઠા લાગે છે. પરંતુ જેનું પરિણામ સારું નથી એટલે કે મૃત્યુ જ થાય છે. વિષયોભોગોના પરિણામ સદા અહિતકર જ હોય છે.

खणमित सुक्खा बहुकाल दुक्खा
खाणी अणत्थाण उ काम भोगा । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૧૪-૧૩)

ઓ વિષયો ક્ષણભરનું સુખ આપવાવાળા છે અને લાંબા સમય સુધી દુઃખ આપવાવાળા છે.

काम भोगा विसं तालउडं जहा । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૧૬/૩)

કષાય પ્રતિસંલીનતા :

કષાયની પરિભાષા અને સ્વરૂપ :

કષાય કરનારની કલુષિત વૃત્તિ માટે પ્રજ્ઞાપના પદમાં કહ્યું છે કે -

कलुसंति जं च जीवं तेण कसाय त्ति वुच्वंति । (પ્રજ્ઞાપના ૫૧ ૧૩ની ટીકા)

જે આત્માને કલુષિત મલિન કરે છે તે માનસિક ભાવ અને વૃત્તિ કષાય કહેવાય છે. દિગમ્બર આચાર્ય વીરસેને પણ કહ્યું છે કે -

दुःख शस्यं कर्मक्षेत्रं कृषन्ति फलवत्कुर्वन्ति इति कषायाः । ધવલા ટીકા (શ્રમણ સૂત્ર - પૃ. ૨૫૦)

જે દુઃખરૂપ ધાન્યને ઉત્પન્ન કરવાવાળા ખેતરને ખેડે છે. ફળવાન બનાવે છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ આદિ કષાય કહેવાય છે. આચાર્ય ભદ્રબાહુજીએ પણ કહ્યું છે કે -

संसारस्स उ मूलं कम्मं तस्य वि हुंति च कसाया । (આચારાંગ નિયુક્તિ - ૧૮૯)

સંસારનું મૂળ કર્મ છે અને કર્મનું મૂળ કષાય છે. કષાય એ કસાઈ જેવા છે. કસાઈ જેમ પ્રાણીની કતલ કરે છે. તેમ કષાય પણ આત્મગુણોની સતત કતલ કરે છે અને ચારગતિરૂપ સંસારમાં ભટકાવે છે.

सिचंति मूलाई पुण ब्भवस्स । (દશવૈકાલિક સૂક્ષ ૨૩-૧)

પુનરભવરૂપ સંસારને કષાયો સિંચનનું કામ કરે છે.

कसाय अग्गिणो वुत्ता । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૨૩/૫૩)

કષાય જીવનમાં સદ્‌ગુણરૂપી વિવેકરૂપી લતાને બાળી નાખવાવાળો અગ્નિ છે.

पिशाचा इव रागाद्याश्छलयन्ति मुहुर्मुहुः । યોગશાસ્ત્ર

પિશાચની જેમ ભૂત-પ્રેતની જેમ આ કષાય સર્વજીવોને વારંવાર છળી રહ્યાં છે. ભ્રમમાં નાખી રહ્યા છે. વિવેકને ભ્રષ્ટ બનાવી નાખે છે.

આચાર્ય જિનભદ્રગણિએ પણ કષાયના કડવા પરિણામ બતાવતા કહ્યું છે કે...

जं अज्जियं चरित्तं देसुण्णाए वि पुव्व कोडीए ।

तं पि कसायमेत्तो नासेइ नरो मुहुत्ते णं ॥ (નિશીથ ભાષ્ય ૨૭૯૩)

દેશોનકોટી પૂર્વ સુધીની કઠોર સાધના દ્વારા જે શુધ્ધ ચારિત્ર પાળે છે તેનું મહાન ફળ અન્તમુર્હૂર્તમાં કષાય કરીને, નષ્ટ કરી નાખે છે. જેવી રીતે હજારમણ દૂધમાં ખટાશનું એક ટીપું પડી જાય તો ફાટી જતાં વાર નથી લાગતી. હજારોમણ ભોજન બનાવ્યું હોય અને એમાં એક ટીપુ ઝેરનું પડી જાય તો ખાનાખરાબી થતાં વાર નથી લાગતી. બસ એવી જ રીતે જીવનના અનંત-અનંત સદ્‌ગુણોને કષાય નષ્ટ-ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે. આવા કષાયોને વિવેક દ્વારા દૂર કરી બચવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

યોગ પ્રતિસંલીનતા :

યોગની પરિભાષા :

મન-વચન-કાયાના યોગોને સમ્યક્ બનાવવા તે યોગ પ્રતિસંલીનતા છે. મહર્ષિ પાતંજલિએ કહ્યું છે કે-

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः । (પાતાંજલ યોગ દર્શન ૧-૨)

ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે.

ગીતામાં કહ્યું છે કે -

समत्वं योग उच्चते । (ગીતા ૨/૪૮)

સમતાભાવને યોગ કહ્યો છે.

બૌદ્ધ આચાર્યે કહ્યું છે કે -

कुशल प्रवृत्तिर्योगः

કુશળ અર્થાત્ સત્પ્રવૃત્તિને યોગ કહે છે.

જૈનદર્શનમાં આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ કહ્યું છે કે -

मोक्खेण जोयणाओ, जोगो सव्वोऽपिधम्म ववहारो । (યોગવિંશિકા)

જે આત્માને મોક્ષની સાથે જોડે છે. તે બધા ધાર્મિક વ્યવહાર યોગ છે. આચાર્ય હેમચન્દ્રજીએ પણ કહ્યું છે કે -

मोक्षोपायो योगः । (અભિધાન ચિંતામણિ - ૧/૭૭)

મોક્ષ નો જે ઉપાય છે તે જ યોગ છે.

कायवाङ्मनो व्यापारो योगः । (જૈન સિદ્ધાન્ત દીપિકા ૪/૨૬)

શરીર, વચન તથા મનનો વ્યાપાર એની હલન-ચલનરૂપ પ્રવૃત્તિને યોગ કહેવામાં આવે છે.

યોગ પ્રતિસલીનતાના ભેદ :

યોગ પ્રતિસંલીનતાના ત્રણ પ્રકાર છે.

(૧) મન યોગ પ્રતિસંલીનતા
(૨) વચન યોગ પ્રતિસંલીનતા
(૩) કાય યોગ પ્રતિસંલીનતા

મનોયોગ પ્રતિસંલીનતા :

મનનો અર્થ છે. ચિંતન-મનન કરવાની શક્તિ. મનના અનેક રૂપ છે.

મનોયોગ પ્રતિસંલીનતાના પ્રકાર :

(૧) અકુશળ મનનો નિરોધ

(૨) કુશળ (શુભ) મનની પ્રવૃત્તિ

(૩) મનને એકાગ્ર કરવું

મનની ચાર અવસ્થા :

(૧) **ચંચળ મન :** કામ, લોભ, વિષય, વાસનામા ફસાયેલો માણસ સત્તા ધન, પ્રતિષ્ઠા આદિની પ્રાપ્તિ માટે તોડફોડ આદિમા મન રક્ત રહે તે ચંચળ મન છે.

(૨) **મડદુંમન :** આળશુ, નિષ્ક્રિય વ્યક્તિઓનું મન મડદુંમન છે.

(૩) **શાંત મન :** આ મન શાંત હોય છે. કારણ કે પ્રભુભજન આદિમાં તથા સત્કર્મ યુક્ત હોય છે. માટે શાંત હોય છે.

(૪) **સ્થિર મન :** સમાધિ ધ્યાન આદિમાં સ્થિર થયેલા યોગી, સાધકોનું મન સ્થિર મન કે એકાગ્રમન કહેવાય છે.

આચાર્ય હેમચન્દ્રાચાર્યજીએ પણ મનની ચાર અવસ્થા બતાવી છે.

इह चिक्षिप्तं यातायातं श्लिष्टं तथा सुलीनं च ।

चेतश्चतुः प्रकारं तज्ज्ञैचमत्कारकारि भवेत ॥ (યોગશાસ્ત્ર - ૧૨/૨)

(૧) चिक्षिप्तमन - ચંચળ વિષયોમાં ભટકતું મન

(૨) यातायातमन - અહીં તહીં દોડતું મન

(૩) श्लिष्टमन - અંદરથી સ્થિર થયેલું મન

(૪) सुलीनमन - આત્માનુભવમાં અત્યન્ત લીન સમાધિસ્થ ચિત્ત આરણ્યકમાં કહ્યું છે કે -

मनोहि द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुध्यमेव च ।

अशुद्धं कामसंपकच्छिद्धं काम विवार्जितम् ॥ (મૈત્રાયણી આરણ્યક ૬/૩૪/૬)

મનના બે પ્રકાર છે. શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. ઈચ્છાઓ સહિત મન અશુદ્ધ અને ઈચ્છારહિત મન શુદ્ધ છે.

શુદ્ધ મન છે ત્યાં જ શાંતિ છે એકાગ્રતા છે.

सुखिनो चित्तं समाधीयति । (દીર્ઘનિકાય ૧/૨)

સુખીનો એટલે કે સારા વિચારશીલવાળાનું મન એકાગ્ર હોય છે.

कुशल चित्तेकग्गता समाधि । (વિસુદ્ધિમગ્ગો ૩/૨)

કુશળ એટલે કે પવિત્ર મનની એકાગ્રતા જ સમાધિ છે. એટલા માટે જ ધ્યાન દ્વારા આનંદ અને

સમાધિની પ્રાપ્તિ બતાવવામાં આવી છે. તેથી પહેલા મનનું શુદ્ધિકરણ અને પછી સ્થિરીકરણ કરવામાં આવે છે.

વચનયોગ પ્રતિસંલીનતા :

મનશુદ્ધ તો વચન શુદ્ધ.

વચનયોગ પ્રતિસંલીનતાના પણ ત્રણ પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે.

(૧) અકુશલ વચનનો વિરોધ

(૨) કુશલ વચન બોલવું

(૩) વચનનો એકત્રીભાવ એટલે કે મોનનું આલંબન

મનની જેમ વચન પણ એક અદ્‌ભુત શક્તિ છે. આ બંનેનો પરસ્પર ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. મન જો રાજા છે તો વાણી તેનો દૂત છે. મન જો ધ્વજા છે તો વાણી તેનો દંડ છે.

વૈદિક ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે -

मनसा हि सर्वान्, कामान् ध्यायति ।

वाचा हि सर्वान् कामान् ददति । (ઐતરેય આરણ્યક ૧/૩/૨)

પહેલા મનથી સારા પદાર્થોનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. પછી વાણી તે ધ્યાન તથા સંકલ્પને બહારમાં વ્યક્ત કરે છે. પહેલા માણસ વિચારે છે. પછી વાણી દ્વારા પ્રગટ કરે છે. બોલે છે.

मन एव पूर्व रुपं वागुत्तररुपम् । (શાંખ્યાયન આરણ્યક ૭/૨)

મન પૂર્વ રૂપ છે. વાણી ઉત્તર રૂપ છે. મનમાં જે વાત હશે તે વાણી દ્વારા પ્રગટ થશે.

સત્યની પરિભાષા :

આચાર્ય પતંજલિએ સત્યની પરિભાષા બતાવતા કહ્યું કે -

सत्यं यथार्थे वाड् मनसे यथादृष्टं यथानुमितं यथा श्रुतं तथा वाड्मनश्चेति । (પાતાંજલ યોગદર્શન સાધના પદ ૩ ભાષ્ય)

જેવું જોયું હોય, સાંભળ્યું હોય, તે બીજાને કહેતા વખતે મન વચનનો તેવો જ પ્રયોગ કરવો સત્ય છે.

મહર્ષિ વ્યાસજી એ પણ કહ્યું છે કે -

यद् भूतहितमत्यन्तं एतत् सत्यं वचो मम । (મહાભારત શાંતિપર્વ ૩૨૯/૧૩)

સાધુ (અમાટ) સંસારના ત્યાગી છે. માટે એમણે તો આવાસ નિવાસ આદિની ગવેષણ (ગોતવુ) કરવી પડે છે. સંસારમાં રહેતા સાધક માટે પણ અનુકૂળ આવાસ ગોતવું પડે છે.

ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં કહ્યું છે કે -

एगंतमणावाए इत्थी पसु विवज्जिए ।

सयणासणसेवणया विवित्त सयणासणं ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૩૦/૨૮)

એકાન્ત અને જયાં આવજાવ ન હોય, સ્ત્રીઓ, પશુઓ અને નપુંસક આદિથી રહિત હોય એવા સ્વચ્છ, શાંત સ્થાનમાં શયન આસન કરવું એને વિવિક્ત શયનાશન કહે છે.

જે બધા જ જીવોને માટે અત્યન્ત હિતકારી હોય તે સત્ય છે. જૈનધર્મમાં પણ સત્યના ચાર ભેદ બતાવ્યા છે.

મનની, વાણીની, કાયાની અને આચરણની સરળતા તથા પવિત્રતા હોય તેને જ સત્યની સમીપમાં પ્રવેશ કરવાનો અધિકાર છે.

દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે -

दिट्ठमियं असंदिध्धं पडिपुण्णं विअंजियं

अयंपिरमणुविग्गं भासं निसिरेअत्तवं ।

આત્મભાવ સાધક જે ભાષા બોલે તે દષ્ટ (અનુભવેલી, જોયેલી) સંક્ષિપ્ત હોય, સંદેહ રહિત હોય, પરિપૂર્ણ હોય, અને સ્પષ્ટ હોય આવી ભાષા બધાને હિતકારી તથા પ્રિયકારી લાગે છે.

આચાર્ય સંઘદાસગણિએ કહ્યું છે કે -

कुसल वइ उदीरं तो जं वइगुत्तो वि समिओ वि । (બૃહત્કલ્પ ભાષ્ય ગાથા ૪૪૫૧)

કુશળ વચન (નિરવદ્ય વચન) બોલવાવાળો વચન સમિતિનું તથા વચન ગુપ્તિનું પણ પાલન કરે છે.

કાય પ્રતિસંલીનતા :

કાય સંયમ :

કાય પ્રતિસંલીનતાનો અર્થ છે. કાયાનો સંયમ, હાથ, પગ, નાક, આંખ, કાન આદિ શરીરના પ્રત્યેક અંગનો સંયમ રાખવો તથા સેવા, ભક્તિ, પરોપકાર આદિ કાર્યોમાં રક્ત રહેવું તે કાય સંયમ છે.

આચાર્ય અમિતગતિએ પણ કહ્યું છે કે -

वचोविग्रह-संकोचो द्रव्य पूज्य निगद्यते ।

तत्र मानस संकोचो भावपूजा पुरातनैः । શ્રાવકાચાર

વચન તથા શરીર નો સંકોચ (સંયમ) કરવો તે દ્રવ્ય પૂજા છે. તથા મનને સંકોચ કરવો તે ભાવપૂજા છે.

કાય સંકોચથી સંયમની સાધના તો સ્પષ્ટ છે જ. કારણ કે ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ સંયમ છે. શરીરને સાત્ત્વિક દૃષ્ટિથી કષ્ટ આપવું, તપાવવું એ તપ છે.

વિવિક્ત શયનાશયન પ્રતિસંલીનતા :

આ તપનો સંબંધ સાધકના આવાસ-નિવાસથી છે.

સંલીનતા : સંલીનતા એ અભ્યાસ થયો હોય તો મૌન રહેવાનું વધુ પસંદ કરે છે, જેથી પાપ પ્રવૃત્તિમાં પડે નહિ.

કૂર્મની(કાચબો) જેમ અગોપાંગ સંકોચીને સૂવું, બેસવું, ઇંદ્રિયોનો વ્યાપાર રૂંધવો તે સંલીનતા. તેના ચાર પ્રકાર છે –

૧. ઇંદ્રિયસંલીનતા – વિષયની વાસનાઓ રોકવી, ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો, “જેમકે ઇંદ્રિયો પાંચ છે – કાન, આંખ, નાક, જીભ અને સ્પર્શેન્દ્રિય.

કાનનો ધર્મ સાંભળવાનો છે. એના ફંદામાં ફસાઈને મૃગ પોતાની મેળે જ મરણ પામે છે. માટે કાનનો નિગ્રહ કરી રાગદ્વેષ ઉત્પન્ન થાય તેવા શબ્દો સાંભળવા નહિ.

આંખનો ધર્મ રંગવાળા પદાર્થોને જોવાનો છે. એમાં ફસાઈને પતંગીઆ દીવામાં બળી મરે છે. માટે આંખનો નિગ્રહ કરી રૂપાળી વસ્તુને નિરખવી નહિ.

નાકનો ધર્મ સારી નરસી ગંધ લેવાનો છે. એના મોહથી ભમરા કમળમાં કેદ થઈ દુઃખી થાય છે. માટે નાકનો નિગ્રહ કરી સુગંધ લેવામાં આસક્ત થવું નહિ.

જીભનો ધર્મ ખારૂં, ખાટું, તીખું, કડવું વગેરે જાણવાનો છે. માછલાં જીભના રસાસ્વાદને વશ થઈ જાળમાં ફસાઈ પ્રાણ ગુમાવે છે માટે રસાસ્વાદમાં મગ્ન થવું નહિ.

સ્પર્શેન્દ્રિયનો ધર્મ હલકું ભારે, લુખ્ખું, સ્નિગ્ધ, ઠંડું ગરમ, સુંવાળું કર્કશ વગેરે જાણવાનો છે. સ્પર્શેન્દ્રિયને વશે થયેલા હાથી કાગળની બનાવટી હાથણી પાછળ ઘેલા થઈ ખાઈમાં પડી મરણ પામે છે. માટે શરીરનો નિગ્રહ કરી સ્પર્શ સુખની ઇચ્છા કરવી નહિ.

એવી રીતે એક એક ઇંદ્રિયને વશ થઈને તિર્યંચ પશુઓ પ્રાણ ગુમાવે છે. એનો વિચાર કરી એવી રીતે ઇંદ્રિયોમાં તે તે વિષયનો સંબંધ પ્રાપ્ત થતાં મનને વિકારી બનાવવું નહિ.

એક એક ઇંદ્રિય આખા શરીરનો નાશ કરાવ છે, જીભને મૃત્યુને શરણ બનાવે છે એટલું જ નહિ પણ જીવને ભવભ્રમણ કરાવે છે તો પછી સર્વ ઇંદ્રિયો છૂટી મૂકવાથી કેવો અનર્થ થાય તેનો ખ્યાલ સુજ્ઞ માણસ સહેલાઈથી કરી શકશે.

૨. કષાય સંલીનતા – મન મર્કટ સમાન છે. તે ગમે ત્યાં કૂદકા મારે તેને શુભ વિચારણાથી વાળવું, કષાયોને રોકવા, કષાયોનો નિગ્રહ કરવો. ક્રોધનો તો ક્ષમાથી, માનનો વિનયથી, માયાનો સરળતાથી અને લોભનો સંતોષથી નિગ્રહ કરવો.

૩. યોગ સંલીનતા – ત્રણે યોગોને સંકોચવા, મન વચન કાયાના વ્યાપારોનો નિગ્રહ કરી. તેમને અશુભ માર્ગે જતા રોકવા અને શુભ માર્ગે પ્રવર્તાવવા.

૪. વિવિક્તચર્યા સંલીનતા – ધાર્મિક ક્રિયામાં જગ્યાનો અભાવ હોય તો પણ ચલાવી લેવું.

એકદંર શરીરના વ્યાપારો બને તેટલા સંકોચવાનો મહાવરો પાડવો. કષ્ટ સહન કરી મનને કાબુમાં લેવાનો આ પણ એક ઉપાય છે.

બાહ્યતપ ન કરે તો આહાર અને શરીરની વધુ ગુલામી પોષવામાં ચિત્ત નિઃસત્ત્વ અને પુદગલપ્રેમી તથા દેહાધ્યાસી દેહમમતાળું બની જાય છે. જેના કારણે જ્ઞાનક્રિયાદિની સાધનાની વચ્ચે દેહાધ્યાસ ઉઠ્યા કરે ને તેનાથી સાધનામાં તન્મયતા આવવા જ ન દે.

જડ પુદગલની ગુલામીમાંથી મુક્તિ મેળવવા દ્વારા જ મન પળવારમાં, આત્માને આત્મિક સાધનામાં પ્રવેશ પામી શકે ને સ્થિર રહી શકે છે. ગજસુકુમાર, શાલીભદ્ર, ધન્નાજી, મેઘકુમાર વગેરે મૂર્ખ ન હતા, અક્કલહીન નહોતા કે એ સુકુમાર હોવા છતાં અને વૈભવ વિલાસમાં ઉછરેલા હતા છતા એમણે કઠોર બાહ્ય તપ આચર્યો. સાથે વિનય, સ્વાધ્યાય ધ્યાનાદિ આભ્યન્તર તપ પણ કર્યો જ.

બાહ્ય તપ પર જોર એટલા માટે છે કે એનાથી દેહાધ્યાસ દેહમમતા ઘટતી જાય તો પોતાના આત્માની મમતા જાગતી જાય ને આભ્યન્તર તપ માટે આત્માને જાગૃત કરે.

બાહ્ય તપ માત્ર કર્મના ક્ષય માટે જ નથી, પરંતુ નવા કર્મોને લઈ આવનાર આશ્રવો, ઇંદ્રિયો-અવિરતિ, શરીર મમત્વ અને આહાર મતત્વરૂપી કષાય તથા અશુભ મન-વચન કામયોગને રોકવા માટે પણ છે.

આશ્રવો પાંચ છે. (૧) ઇંદ્રિય (૨) કષાય (૩) અવ્રત (૪) યોગ (૫) ક્રિયાઓ. ઇંદ્રિયોને એના વિષયમાં જવા-રાચવાની જેટલી છૂટ એટલો આશ્રવ છે. વૃત્તિસંક્ષેપ અને રસત્યાગથી એના પર કાપ પડે. જો એ ન હોય તો એનો અર્થ એ કે ઇંદ્રિયોને છૂટી રાખવી છે. કષાયો એટલે રાગદ્વેષ વગેરે થાય તે 'અનશન' એટલે ઉપવાસ આદિ તપ ચોવિહાર આદિ પચ્ચકખાણ અને દિવસના ખાનપાનનાં ટંકનું નિયમન એનાથી ખાવા પર રસના અંકુશમાં આવે જો એ હોય તો એનો અર્થ એ કે રસનાની બોલબાલા છે. એમ ધર્માર્થે કાયકષ્ટથી કાયા પરનો રાગ કષાય કંઈક દબાય જો એ કાયકષ્ટથી ભાગેડાપણું હોય તો એનો અર્થ એ કે એ રાગકષાય મહાલતો છે. સંલીનતાથી મન-વચન-કાયાના અશુભ યોગ દબાય પણ જો સંલીનતા નહિ હોય તો એ અશુભ યોગો મહાલતા રહેવાના. આ બાહ્ય તપ આ આશ્રવોને રોકનાર બને છે. તેથી નવા કર્મો બંધાતા અટકે અને સંજ્ઞાઓ-વાસનાઓ મોળી પડતી જાય.

તપનું વિધાન તો જગતના લગભગ બધા જ ધર્મોમાં થયેલું છે પણ તે સંબંધી જેવી અને જેટલી ઊંડી વિચારણા જૈન ધર્મે કરી છે તેટલી બીજા કોઈપણ ધર્મે કરી નથી. સમજણપૂર્વક આ પ્રમાણે સર્વજાતના બાહ્ય તપની તાલિમ લઈને શરીરને કસવાથી સુખશાળીઆપણું ચાલી જાય છે. તેથી દુઃખ કષ્ટ પડયે, તે સમભાવે સહન કરવાની શક્તિ કેળવાય છે.

બાહ્યતપ આભ્યંતર તપને ઉપકારી, સહાયકારી થાય છે એટલે અવશ્ય યથાશક્તિ કર્તવ્ય છે. પણ **તન, મન, વચનની સ્ફૂર્તિ સર્વથા હણાઈ જાય એમ ગજા ઉપરવટ થઈને કે ક્રિયા જડપણે તપ કરવો નહિ.**

કેવળ કાયાકલેશરૂપ તપ છે બાળતપ કે અજ્ઞાનતપ છે. તપ જ્ઞાનપૂર્વક હોય તો જ વાસ્તવિક કલ્યાણ છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે દેહથી ભિન્ન એવા આત્મ સ્વરૂપને નથી જાણતો એવો અજ્ઞાની કરોડો વર્ષ તપ કરતાં પણ જે કર્મ ક્ષીણ કરી શકતો નથી તે કર્મ જ્ઞાની એક શ્વાસોશ્વાસ માત્રમાં ક્ષીણ કરે છે.

બાહ્યતપમાં શરીર-કષ્ટની મુખ્યતા જણાય છે. તેનો હેતુ **શરીર ઉપરના મમત્વનો ત્યાગ કરવાનો** છે. એટલે શરીર અને ઇંદ્રિયોમાંથી ઉપયોગ ખેંચી લઈને સૂત્ર જ્ઞાનથી જાણેલા આત્મ પ્રદેશોમાં ઉપયોગ રાખવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે, કે જેથી શરીરના દુઃખમાં ધ્યાન ન જાય અને અનંતી નિર્જરા થાય તેમ જ હેતુ સાર્થક થઈ પાર પડે.

આભ્યંતર :

આભ્યંતર તપમાં પ્રથમ પ્રાયશ્ચિત આવે છે. અહીં પ્રાયશ્ચિત શબ્દનો વિચાર કરીએ તો પ્રાય શબ્દ એ પણ તપનો દ્યોતક શબ્દ છે. અને તે આ શ્લોક પરથી વધારે દ્રઢ થશે.

प्रायो नाम तपः प्रोंक्त, चित्तं निश्चलमुच्यते ।

तपो निश्चय संयुक्त प्रायश्चित्तमिति स्मृतम् विश्वक प्रथम मानव मुल्य परव शब्दावली का विश्वकोष

પ્રાયઃ તપનું નામ છે. ચિત્ત એટલે નિશ્ચલતા અર્થાત્ નિશ્ચય પૂર્વક તપ કરવું તેનું નામ પ્રાયશ્ચિત કહેવાય છે. પ્રાયશ્ચિતની બીજી રીતે હારિતઋષિ વ્યુત્તપતિ કરે છે કે - प्रयतत्वा पोषक्तिमशूमं नारायतीति प्रायश्चितम् પ્રકર્ષે કરીને અશુભ એવા ચિત્તના દોષોનો નાશ કરે છે. તેનું નામ પ્રાયશ્ચિત છે. પ્રાયશ્ચિતના નવ ભેદ માનવામાં આવે છે.

* આભ્યંતર તપના અભાવને લીધે –

(૧) જો પ્રાયશ્ચિત તપ નહિ એટલે તો પછી પોતાના પાપકાર્ય છૂપા રાખે. ગુરુને કહીને પ્રાયશ્ચિત લે નહિ, દિલની શરમ, અક્કડતા. "આટલા પાપમાં શું ?" એવી પાપ પ્રત્યે નિર્ભીકતા અને બિનજુગુપ્સા એવું એવું ચાલુ રાખે.

(૨) વિનયનો તપ નહિ એટલે ઉદ્ધતાઈ, વડીલોનો અનાદર કરતા રહેવાનો.

(૩) વૈયાવચ્ચનો તપ નહિ એટલે સ્વાર્થ સાધુતા, ક્ષુદ્ર હૃદય, નિષ્ઠુર હૃદય, ગુણાનુરાગને બદલે ઉપેક્ષા આવું આવું સેવ્યે જવાનો.

(૪) સ્વાધ્યાયનો તપ નહિ તેથી જીવ પાપ પ્રવૃત્તિમાં જે સંસારની પળોજણમાં રચ્યોપચ્યો રહેવાનો, નિંદા વિકથાદિ પ્રમાદમાં પડવાનો, દુર્ધ્યાનનું ઘર, ઉંઘનો ઈજારદાર અને કષાયનો મિત્ર થવાનો.

(૫) શુભધ્યાન તપ નહિ એટલે મનમાં કુવિકલ્પોનો પાર નહિ, જડ પદાર્થોની ચિંતાનું માપ નહિ, સામાન્ય વાતમાં પણ મહાઆરંભ, હિંસા, જૂઠ, અનીતિ વગેરેની વિચારસરણી ચાલુ.

(૬) કાઉસગ્ગને તપ નહિ એટલે કદાચ સ્વયં ધ્યાન ચિંતવે તો કાયાની ચપળતા દૃષ્ટિની ચપળતા અને કદાચ મનની પણ ચપળતા ચાલુ રહેવાની.

આભ્યંતર તપનું સ્વરૂપ :

મા બાળકને બાથરૂમમાં જઈ નવડાવે, સુંદર કપડા પહેરાવે, પાવડર લગાડી તૈયાર કરે... પરંતુ બાળક ધૂળમાં રમવા બેસી જાય છે ને બધુ મેલુ કરી નાખે છે. બસ મન પણ આવુ જ છે જુદા જુદા સંયમયોગો

મનને સ્વચ્છ, સુવાસિત - પવિત્ર કરનારા છે. એમાંથી વારે ઘડીએ મન વિષયવાસના, કષાયના ધૂળ-કાદવમાં રમી પાછું મલિન થઈને આવે છે. છોકરો મેલો થઈને આવે તો મમ્મી એને થપ્પડ મારે તેમ મન પાપમાં જાય તો પહેલા ઠોકવુ પડે માટે પ્રાયશ્ચિત આદિ આભ્યંતર તપ બતાવ્યુ છે.

અઈમુત્તામુનિએ પાણીમાં નાવ તરાવી પરંતુ ઠપકો મળતા પ્રાયશ્ચિત રૂપી આભ્યંતર તપ કર્યુ ને કેવળી બની ગયા.

આભ્યંતર તપથી મન અને બુદ્ધિ બંન્નેને જીતવાના છે. મન સંકલ્પ-વિકલ્પ કરીને નકામાં પાપ બાંધ્યા કરે છે અને બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે. માટે આભ્યંતર તપનું સેવન હમેંશા કરતા રહેવું જોઈએ.

(૧) પ્રાયશ્ચિત :

પ્રાયશ્ચિતની પરિભાષા :

પ્રાયશ્ચિત શબ્દમાં બે શબ્દોનો યોગ છે.

प्रायः + चित्त प्रायः पापं विनिर्दिष्टं चित्तं तस्य विशोधनम् । (ધર્મસંગ્રહ - ૩ અધિકાર)

પ્રાયઃનો અર્થ છે પાપ અને ચિત્તનો અર્થ છે તે પાપની વિશુદ્ધિ કરવી એટલે કે પાપને દૂર કરી આત્માને શુદ્ધ કરવું તેનું નામ પ્રાયશ્ચિત છે.

આચાર્યોના મતાનુસાર પ્રાયઃ નામ અપરાધ માટે છે. એમનું કહેવું છે કે -

अपराधो वा प्रायः चित्तं शुद्धिः। प्रायस चित्तं-प्रायश्चितं-अपराध विशुद्धिः । (રાજવાર્તિક ૯-૨૨-૧)

અપરાધનું નામ પ્રાયઃ છે અને ચિત્તનો અર્થ શોધન જે ક્રિયાથી અપરાધની શુદ્ધિ થાય તે પ્રાયશ્ચિત છે. પ્રાકૃતભાષામાં પ્રાયશ્ચિતને पायच्छित्तं કહેવામાં આવે છે. 'पायच्छित' શબ્દની વ્યુતપત્તિ કરતા આચાર્ય શ્રી કહે છે કે,

पावं छिंदर जम्हा पायच्छित्तं तिभण्णइ तेण । (પંચાશક સટીક વિવરણ ૧૬-૩)

पाय નામ છે પાપ જે પાપનું છેદન કરે છે. અર્થાત્ પાપને દૂર કરે છે તેને पायच्छित्त કહેવામાં આવે છે.

પાપની વિશુદ્ધિ માટે, દોષોની શુદ્ધિ માટે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

પ્રાયશ્ચિત :

અનુભવીઓ કહે છે કે જે જીવનમાં પોતાના કરેલા પાપો, અપરાધો, વૈર-વિરોધને યાદ નથી કરતા તે મનુષ્યો ક્યારેય પણ માનવતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ભાગ્યશાળી નથી બનતા અને માનવતા વગર આત્મ-કલ્યાણ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકશે ? કારણ કે દીવાલ જ ન હોય તો ચિત્ર કેવી રીતે બની શકશે ? મેલા અને ગંદા થઈ ગયેલા કપડાનો જૂનો રંગ દૂર કર્યા વિના નવો રંગ ચઢાવા માટે સંસારમાં કોઈપણ રંગ સફળ નહિ થાય. બસ એવી જ રીતે આત્માની ઉપર પાપોનો મેલ કાઢ્યા વિના આત્મા શુદ્ધ કેવી રીતે થશે ? એટલા માટે આત્મ-કલ્યાણ કરવા માટે એક જ માર્ગ છે કે પોતાનાથી થયેલા પાપોને ગુરુની સમક્ષ પ્રગટ કર્યા પછી જ શુદ્ધ થશે.

(૧) પ્રાયશ્ચિત તપ :

પોતાના દોષને ઓળખી શકે તે પ્રાયશ્ચિત કરી શકે. પોતાના દોષને ઓળખી કોણ શકે ?

જે અંતર્મુખ થઈ શકે તે પોતાના દોષને ઓળખી શકે.

અંતર્મુખ કોણ થઈ શકે ?

ઇન્દ્રિયોને ગોપવી, કષાયોની સંલીનતા કરી જે મન-વચન અને કાયાને નિયંત્રણમાં રાખે તે જ અંતર્મુખ થઈ શકે.

આ રીતે ઇન્દ્રિયોને, કષાયોને અને મન-વચન-કાયાનાં યોગોને આ ત્રણેયને બરાબર નિયંત્રણમાં રાખવામાં આવે ત્યારે પોતાના સૂક્ષ્મતમ દોષો પણ દોષરૂપે ઓળખાય અને જે પોતાના સૂક્ષ્મતમ દોષોને બરાબર ઓળખી શકે અને એ સૂક્ષ્મતમ દોષો પણ જેને ખટકે તે જ સાચા અર્થમાં પ્રાયશ્ચિત કરી શકે.

ગુરુની પાસે જવું તે પણ બાલ ભાવે જવું અને જીવનમાં નાના મોટા જે પણ પાપો થયા હોય તેનું તે જ ભાવે નિવેદન કરવું.

તે પાપો...

* રાગથી થયા હોય કે દ્વેષથી થયા હોય.
* ઇન્દ્રિયોને વશ થઈને થયા હોય કે કષાયને વશ થઈને થયા હોય.
* કર્તવ્ય માનીને થયા હોય કે અકર્તવ્ય માનીને થયા હોય.
* હોંશે હોંશે થયા હોય કે લાચારીથી થયા હોય.
* સ્વયં થયા હોય કે કોઈની પ્રેરણાથી થયા હોય.
* જાહેરમાં થયા હોય કે ખાનગીમાં થયા હોય.

તે બધા પાપોનું ગુરુ પાસે જે રીતે સેવ્યા હોય તે જ ભાવે બાળ ભાવે નિવેદન કરી, ગુરુએ બતાવેલ તપ વગેરે કરવું તે પ્રાયશ્ચિત તપ છે.

પોતાનો દોષ હોય ત્યાં પોતાના માથે લેવો, કોઈના ઉપર દોષારોપણનો પ્રયત્ન ન કરવો તે અત્યંત જરૂરી છે.

જે પાપ જે રીતે અને જે ભાવે સેવાયું તે તે રીતે અને તે ભાવે ગુરુને નિવેદિત કરવું તે 'આલોચના' છે અને તે પાપનાં દંડ તરીકે ગુરુ જે પણ તપ વગેરે દર્શાવે તે તે રીતે કરવું તે "પ્રાયશ્ચિત" નામનો તપ છે.

પ્રાયશ્ચિત કરવાની ભાવનાવાળા માટે આલોચના શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે ગુરુ ભગવન્ત પાસે જવા પગલું ઉપાડે અને રસ્તામાં આયુષ્ય પૂરું થવાથી આલોચના પ્રાયશ્ચિત કર્યા વિના જ મૃત્યુ પામી જાય તો પણ એનું આલોચનાના ભાવમાં મૃત્યુ થયું ગણાય અને તેના કારણે ભવિષ્ય ન બગડે, તે મરીને સદ્‌ગતિમાં જાય.

આલોચનાનો - પ્રાયશ્ચિતનો આવો અપૂર્વ મહિમા છે માટે મારે મારા પાપોનો ગુરુ પાસે બાળભાવે ખુલ્લા થઈને એકરાર કરી લેવો છે. મારે મારા આત્માનું શુદ્ધિકરણ કરવું છે. આવો ભાવ થવો જોઈએ.

પ્રાયશ્ચિતના ભેદ :

ઠાણાંગસૂત્રમાં પ્રાયશ્ચિતના ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે. ।

आलोयणारिहे - आलोयणार्ह - (ભગવતી સૂત્ર ૨૫/૭, ઠાણાંગ સૂત્ર - ૧૦ ઠાણે)

आ-अभिविधिना सफलदोषाणां,लोचना-गुरुपुरुतः प्रकाशना आलोचना । (ભગવતી સૂત્ર ૨૫-૭ ટીકા)

કોઈ દોષ જાણતા કે અજાણતા લાગ્યા હોય તો ગુરુ -

જેને સમક્ષ જઈને નિષ્કપટ મનથી કહી દેવું જોઈએ. પોતાના દોષોને પ્રગટ કરવા તેનું નામ આલોચના છે. આત્મનિન્દા છે. જેનું હૃદય કોમળ હોય, પાપભીરૂ હોય, વિનમ્ર હોય તે આલોચના કરી શકે છે.

(૨) पडिक्कमणारिहे - પ્રતિક્રમણાર્હ :

પ્રતિક્રમણ જૈન જીવન ચર્યાનો એક અત્યન્ત મહત્વપૂર્ણ અને અતિ આવશ્યક અંગ છે.

समणेण य सावण्ण च अवस्सं कायव्वं हवइ जम्हा । અનુયોગ દ્વારા આવશ્યક અધિકાર

શ્રમણ હોય કે શ્રાવક હોય જીવનમાં અવશ્ય કરવા યોગ્ય કાર્યોમાં આની ગણના કરી જેને આવશ્યક

કહેવામાં આવે છે. છ આવશ્યકમાં ચોથું આવશ્યક પ્રતિક્રમણ છે. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ પ્રતિક્રમણની ભાવાત્મક પરિભાષા કરતા કહે છે કે -

स्वस्थानाद् यत्यरंस्थानं प्रमादस्य वशंगतः ।

तत्रैव क्रमणं भूयः प्रतिकमणमुच्यते ॥ (આવશ્યક સૂત્ર)

આત્મા પ્રમાદવશ થઈને પોતાના શુભયોગથી ચલિત થઈ જાય છે અને અશુભ યોગમાં ચાલ્યો જાય છે ત્યારે ફરીથી અશુભયોગને છોડીને શુભ યોગમાં આવવું પરસ્થાનમાંથી ફરીને સ્વ સ્થાનમાં આવવું એનં નામ છે પ્રતિક્રમણ.

મિથાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય, અશુભયોગ રૂપ પરભાવમાં જ્યારે આત્મા ચાલ્યો જાય છે ત્યારે તેને તુરન્ત પોતાના સ્વભાવમાં સમ્યકત્વ, સંયમ, અપ્રમાદ, અકષાય તથા શુભયોગમાં લાવવું અશુભથી શુભની તરફ જવું પરભાવથી સ્વભાવમાં આવવું એનું નામ છે પ્રતિક્રમણ.

(૩) **तदुभयारिहे** - તદુભયાર્હ :

જે દોષોમાં આલોચના તથા પ્રતિક્રમણ બંને પ્રકારની શુદ્ધિ થાય છે. એના માટે આ બંનેનું વિધાન છે.

(૪) **विवेगारिहे** - વિવેકાર્હ :

વિવેકનો અર્થ છે ત્યાગ. કોઈ વસ્તુો ત્યાગ કરી દેવાથી જે દોષની વિશુદ્ધિ થાય છે. તેને વિવેકાર્હ કહે છે.

(૫) **विउस्सग्गारिहे** - વ્યુત્સર્ગાર્હ :

શરીરના વ્યાપારને રોકીને સ્થિર થઈને ધ્યેય વસ્તુમાં ઉપયોગ લગાવવો. અસાવધાનીના કારણે કોઈ દોષ લાગ્યો હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત કરવા માટે ધ્યાન-કાયોત્સર્ગ કરવામાં આવે છે. કાયોત્સર્ગ કરવાથી તે દોષની વિશુદ્ધિ થઈ જાય છે. તે પ્રકારની પ્રાયશ્ચિત વિધિને વ્યુત્સગાર્હ પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

(૬) **तवारिहे** - તપાર્હ :

તપ કરવાથી જે દોષની શુદ્ધિ થઈ જાય છે. તેના માટે આગમોક્ત વિધિથી તપ કરવામાં આવે તે તપાર્હ પ્રાયશ્ચિત છે.

(૭) **छेदारिहे** - છેદાર્હ :

છેદનો અર્થ છે કાપવું, ઓછું કરવું જે દોષની શુદ્ધિ માટે દીક્ષા પર્યાયનો છેદ કરવામાં આવે છે. તેને છેદાર્હ પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

(૮) मूलारिहे - મૂલાર્હ :

જ્યારે મોટા દોષોનું સેવન થઈ ગયું હોય ત્યારે તે દોષોની શુદ્ધિ માટે ચારિત્ર પર્યાયનો છેદ કરી ફરીથી નવી દીક્ષા આપવામાં આવે છે. મહાવ્રતોનું ફરીથી આરોપણ કરવામાં આવે છે. તેને મૂલાર્હ પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

(૯) अणवट्ठप्पारिहे - અવસ્થાપ્યાર્હ :

મોટા દોષોની શુદ્ધિ માટે સાધુ સંઘથી અલગ થઈને ગૃહસ્થનો વેશ ધારણ કરવામાં આવે અને વિશેષ તપની આરાધના કરવામાં આવે. આ પ્રકારે બંને આચરણ કર્યા પછી ફરી નવી દીક્ષા લેવી પડે છે. આ વિધીથી જે પ્રાયશ્ચિત આપવામાં આવે છે. તેને અનવસ્થાપ્યાર્હ પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

(૧૦) पारंचिपारिहे - પારાંચિકાર્હ :

જે મહાદોષની શુદ્ધિ પારાંચિક એટલે કે વેશ અને ક્ષેત્રનો ત્યાગ કરી મહાતપ કરવાથી શુદ્ધિ થાય છે. તેવું આચરણ કરવું તેને પારાંચિકાર્હ પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

વિનય તપ :

"विनयति दूरीकरोति अष्टविधकर्माणीतिः विनयः" જે આઠ પ્રકારના કર્મોના બંધનોને હલકા કરે છે, દૂર કરે તેને વિનય કહે છે. આત્મામાં જાગૃતિ હોય, સ્વાર્થને ગુરુચરણમાં સમર્પિત કર્યો હોય, કષાયોને દબાવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધી હોય તે જ સાધક ગુરુના ઉપકારને જાણી શકે છે અને ગુરુનો સેવક બનીને બહુમાનપૂર્વક વિનયનું પાલન કરી શકે છે. વિનયને ગરુડની ઉપમા આપવામાં આવી છે અને કર્મોને કાળોતર નાગની ઉપમા આપવામાં આવી છે. એટલા માટે જ્યાં વિનયધર્મનું પાલન થતું હશે ત્યાં કર્મોની શક્તિ લગભગ ખલાસ થઈ જશે. એવા વિનયનો શરીરની સાથે ભલે ને વ્યાવહારિક સંબંધ હોય તો પણ નિશ્ચયથી આત્મા સાથે જ સંબંધ છે. એટલા માટે ગુરુજનોનો વિનય કરવો તે તપ છે.

દૈનિક જીવનમાં પણ વિનયપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ એનાથી અહંનો નાશ થશે, નમ્રતારૂપી ગુણની પ્રાપ્તિ થશે. જીવન વ્યવહારમાં બધા કાર્યોમાં સફળતા અને યશ મળે છે.

સંલીનતા તપ વગર તાત્ત્વિક આલોચના, પ્રાયશ્ચિત નથી થતું અને તાત્ત્વિક પ્રાયશ્ચિત વગર તાત્ત્વિક વિનય તપ નથી આવતો. જેટલાં પાપોનો નિખાલસતાથી ગુરુ સમક્ષ એકરાર કરો તેટલો વિનય ગુણ પ્રગટ થાય છે.

વિનય તપ માટે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયોને પણ જીતવા પડે.

ગુરુજનોને

- પરમાત્માના ગુણોને યાદ કરીને નમવું
- ગુરુભગવન્તોને નમવું
- સાધર્મિકોને નમવું
- ઉપકારીને નમવું

આ બધા વિનય તપ છે.

- અરિહંતો પણ તીર્થને નમીને વિનય કરે છે. તે પણ વિનય તપ છે.

- સિદ્ધો આઠેય કર્મનું વિનય કરનારી સાધના દ્વારા જ અથવા તો વિનયપૂર્વક ધર્મની આરાધના દ્વારા જ સિદ્ધ થયા છે.

આચાર્ય ભગવન્તો પાંચેય આચારોનો શ્રેષ્ઠ વિનય કરનારા હોય છે. ઉપાધ્યાય ભગવન્તો સાક્ષાત્ વિનયની મૂર્તિ જ હોય છે. સાધુ ભગવન્તોનો સમગ્ર શ્રમણાચાર વિનયરૂપ હોય છે.

આ રીતે અરિહંત પરમાત્મા, સિદ્ધ પરમાત્મા, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ ભગવન્તો વિનયથી સંપન્ન હોય છે. વિનય વિના એ પદોની પ્રાપ્તિ પણ અસંભવ છે. જેમ પંચ પરમેષ્ઠિ વિનયયુક્ત છે તેમ સમ્યગદર્શનના આચારોમાં ય વિનય આવે છે. સમ્યગજ્ઞાનમાં પણ વિનય જરૂરી છે. સમગ્યચારિત્ર તો વિનયાચાર રૂપ જ છે અને સમ્યક્ તપમાં પણ વિનય જોવા મળે છે.

સાધના જીવનનો પાયો જ વિનય છે. સર્વ સાધનાનું મૂળ વિનય છે માટે જ, કહ્યું છે કે;

"વિનય વિના વિદ્યા નહિ, તો કિમ સમક્તિ પાવે રે
સમક્તિ વિણ ચારિત્ર નહિ, ચારિત્ર વિણ નહિ મુક્તિ રે.."

કહીને વિનયની ગરિમા વર્ણવી છે. લોકમાં પણ કહેવાય છે કે 'નમે તે સૌને ગમે' આપણે ત્યાં એમાંય વિવેક છે. જ્યાં ત્યાં જેને તેને નમવું એ વિનય નથી. આ મસ્તક એ ઉત્તમાંગ છે અને જ્યાં ત્યાં જેને તેને ન જ નમે અને સુયોગ્ય ને નમ્યા વિના પણ ન રહે, તેનું નામ જ વિનય તપ.

વિનયનો સંબંધ હૃદય સાથે છે. જેનું હૃદય સરળ અને કોમળ હોય છે, એ જ ગુરુજનનો વિનય કરી શકે છે. વિનયથી અહંકારનો નાશ થાય છે. અહંકાર પત્થર જેવો છે. પત્થર તૂટી જાય પણ વળતો નથી. અહંકારી પણ તૂટી જાય પણ નમતો નથી. જ્યારે વિનય સોના જેવો છે. સોનાને જેમ

વાળો તેમ વળે. વિનયી આત્મા પણ નમ્ર હોય છે. માટે જ પત્થરની કિંમત નથી જ્યારે સોનાની કિંમત અધિક છે.

વિનય તપ શા માટે ?

વિનય તો એક સદ્‌ગુણ છે. તપમાં તો શરીર તથા મનને તપાવવું પડે છે. સાધના કરવી પડે છે. પરંતુ વિનયમાં તો આવી કોઈ જ વાત દેખાતી નથી. આનો જવાબ એ છે કે વિનય એ મનોનુશાસન છે. એટલે કે આત્માનું શાસન છે. આત્મસંયમના અભ્યાસ વિના વિનયની આરાધના થઈ શક્તિ નથી. વિનય એક દુર્લભ આત્મિક ગુણ છે. જેની પ્રાપ્તિ માટે સંયમ અનુશાસન તથા સરળતાની સાધના કરવી પડે છે. આ દૃષ્ટિથી વિનયને તપમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. અને ધર્મનું મૂળ પણ વિનય છે.

धम्मस्स विणओ मूलं ।

વિનયના ત્રણ અર્થ :

(૧) વિનય - અનુશાસન

(૨) વિનય - આત્મસંયમ - શીલ (સદાચાર)

(૩) વિનય - નમ્રતા તથા સદ્‌વ્યવહાર

અનુશાસન : ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં વિનયનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે. તે પ્રાયઃ અનુશાસનાત્મક છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે

जं मे बुद्धाणुसासंति शीएण फरुसेण वा ।
मम लाभो त्ति पेहाए पयओ तं पडिसुणे ।

ગુરુજનોનું મૃદુ તથા કઠોર અનુશાસન મારા લાભ માટે જ છે. એટલા માટે મારે તેના ઉપર ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સાવધાની સાથે સાંભળવું જોઈએ. તેમની આજ્ઞા અને ઇચ્છાનું ધ્યાન રાખીને વર્તવું જોઈએ.

વિનયશીલ વ્યક્તિ પાપોથી, અસદ્‌આચરણોથી ડરે છે. લજ્જા કરે છે. વિનિતની પરિભાષા કરતા કહ્યું કે -

हिरिमं पडिसंलीणे सुविणिए त्ति वुच्चइ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧૧/૧૩)

જે લજ્જાશક્તિ અને ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવાવાળો હોય તેને જ સુવિનિત કહેવામાં આવે છે.

આત્મસંયમશીલ - સદાચાર :

तम्हा विणयमेसिज्जा सीलं पडिलभेज्जओ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧-૭)

દુશીલને સહુ ધિક્કારે છે માટે દુશીલનું ખરાબ પરિણામ સમજીને શીલનું આચરણ કરવું જોઈએ. વિનયની ઉપાસના કરવી જોઈએ. ગુરુજનો સમક્ષ સ્થિર આસનથી સભ્યતાપૂર્વક બેસવું, એમણે કરેલી શિક્ષાઓ પર ક્રોધ ન કરવો ઓછું બોલવું, ગુરુજનોને પ્રસન્ન રાખી વિદ્યાભ્યાસમાં લીન રહેવું આ બધુ શીલ અને સદાચાર છે.

નમ્રતા - સદ્વ્યવહાર :

ગુરુજનો સમક્ષ નમ્ર થઈને રહેવું વિનિત ભાવથી વર્તન કરવું.

नीयं सिज्जं गइ ठाणं नीयं च आसणाणि च ।

नीयं च पाए वंदिज्जा नीयं कुज्जा य अंजलिं । (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૯-૨-૧૭)

ગુરુજનો સમક્ષ શય્યા સ્થાન અને આસન એમનાથી નીચા રાખવા જોઈએ. નમસ્કાર કરતા સમયે નમીને ચરણસ્પર્શ કરવા જોઈએ. હાથ પણ જોડાયેલા હોય, ક્યાંય પણ અક્કડપણું, અહંકાર ન હોય. શિષ્યના પ્રત્યેક વ્યવહારમાં નમ્રતા દેખાવી જોઈએ. નમ્રતામાં પણ વિવેક રહેવો જોઈએ. ગુરુજનો બોલાવે તો આસન પર બેસી ન રહે, પરંતુ ઊભા થઈને હાથ જોડીને

पुच्छिज्ज पंजलीउडो । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧/૨૨)

બે હાથની અંજલી જોડીને ઉક્કુ આસને બેસને પ્રશ્ન પૂછે. ગુરુદેવ શું આજ્ઞા છે ?

આવી રીતે નમ્રતા તથા સદવ્યવહાર કરવો જોઈએ.

વિનયનું ફળ :

આચાર્ય અભયદેવશ્રીએ વિનયના ફળની વાત કરતા કહે છે કે -

जम्हाविणयर कम्मं उट्ठविहं चाउरंतमोक्खाय ।

तम्हा उ वयंति विउ विणयं ति विलीणसंसारा । (ઠાણાંગસૂત્ર ૬ ટીકા)

જેનાથી આઠકર્મોનો વિ + નય (વિશેષ દૂર થવું) થાય છે. તેને વિનય કહે છે. એટલે કે વિનય આઠ કર્મોને દૂર કરે છે અને તેનાથી ચાર ગતિનો અન્ત કરવાવાળા મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

विनयति क्लेशकारकमष्ट प्रकारं कर्म इति विनयः । (પ્રવચન સારોદ્ધાર વૃત્તિ)

ક્લેશ ઉત્પન્ન કરવાવાળા આઠ કર્મ શત્રુઓને જે દૂર કરે તે વિનય છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં વિનયનું

ફળ બતાવવા કહ્યું છે કે -

एवं धम्मस्स विणओ मूलं परमो से मुक्खो । (દશવૈકાલિક ૯/૨/૨)

ધર્મ રૂપ વૃક્ષનું મૂળ વિનય છે અને તેનું અંતિમ ફળ મોક્ષ છે.

વિનયનો મહિમા :

આચાર્ય હરિભદ્રજી વિનયના મહિમા માટે લખે છે કે -

विणओ जिणसासणे मूलं विणओ संजओ भवे ।
विणयाओ विप्पमुक्कस्सकओ धम्मो कओ तवो ॥ (હરિભદ્રીય આવશ્યક)

વિનય જિનશાસનનું મૂળ છે. વિનિત જ સંયમની આરાધના કરી શકે છે. જેનામાં વિનયનો ગુણ નથી એ શું ધર્મની આરાધના કરી શકશે અને શું તપની ? એટલે કે ધર્મ, તપ તથા સંયમની આરાધના એજ કરી શકે છે જે વિનયી હોય છે; નમ્ર હોય અને શ્રદ્ધા તથા સદ્ભાવનાથી યુક્ત હોય.

नच्चा नमहि मेहावी लोए कित्ती से जायइ ।
हवइ किच्चाणं सरणं भूयाणं जगइ जहा ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧/૪૫)

વિનયશીલને વિશ્વના સમસ્ત ગુણો, બધી જ વિદ્યાઓ અને સર્વ સંપત્તિઓ, સામેથી પ્રાપ્ત થાય છે. વિદ્યા પોતે વિનિતને પામીને પોતાને એવું સમજે છે કે જેમ સુશીલ કન્યા સત્પુરુષને સ્વીકારે છે એટલા માટે કહ્યું છે કે -

विपत्ती अविणीयस्स संपत्ती विवियस्स च । (દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૯/૨/૨૧)

અવિનિતને બધી વિપત્તિઓ ઘેરી લે છે અને સુવિનિત બધી સંપત્તિ ઘેરી લે છે.

વિનયના પ્રકાર :

જીવનનું કોઈ પણ ક્ષેત્ર વિનયથી રહિત નહિ હોય. જે સંપૂર્ણ જીવનને વિનયની સુવાસથી મહેકાવી દે છે ભગવતી આદિ સૂત્રોમાં વિનયના સાત પ્રકાર બતાવ્યા છે.

सत्तविहे विणए पन्नतत्ते तं जहा -
नाणविणए, दंसणविणए, चरित्तविणए, मणविणए वयणविणए,
कायविणए, लोगोवयारविणए । (ભગવતી સૂત્ર - ૨૫/૭૦)

વિનયના સાત પ્રકાર છે.

(૧) જ્ઞાન વિનય (૨) દર્શન વિનય (૩) ચારિત્ર વિનય (૪) મનવિનય (૫) વચન વિનય (૬) કાય વિનય (૭) લોકોપચાર વિનય

વિનયનો પ્રભાવ :

પ્રાચીન આચાર્ય વિનયનો જીવનવ્યાપી પ્રભાવ બતાવતા કહે છે કે -

विणएण णरो गंधेण चंदणं सोमयाइ रयणियरो ।
महुररसेण अमयं जणापियत्तं लहर भुवणे ॥ (ધર્મરત્ન પ્રકરણ - ૧)

જેવી રીતે સુગન્ધના કારણે ચંદનની મહિમા છે. સૌમ્યતાના કારણે ચંદ્રમાંનું ગૌરવ છે. મધુરતા માટે અમૃત જગત્ પ્રિય છે તેવી જ રીતે વિનયના કારણે જ મનુષ્ય સમસ્ત જગતમાં પ્રિય તથા આદરપાત્ર બને છે.

આ દૃષ્ટિથી વિનય તપ-જીવનમાં ઉભય લોકમાં લાભકારી છે. વિનય લોકપ્રિયતા તથા આદરપાત્ર વધારનારો છે અને આત્મા સરલ, શુદ્ધ અને નિર્મલ બને છે.

વૈયાવચ્ચ :

આનો સીધો સાદો અર્થ સેવા થાય છે, પરંતુ હાથ-પગ દબાવવાની સેવા તો બધા જ કરી શકે છે. અહીં આ અર્થ ગૌણ છે.

સાધક પોતાની કુશળ પ્રવૃત્તિ દ્વારા આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, તપસ્વી, અભ્યાસી મુનિ, ગ્લાનમુનિ, ચતુર્વિધ સંઘ તથા પ્રતિષ્ઠિત મુનિને આહાર, પાણી, વસ્ત્ર, ઔષધ, પાટલા, આસન, આદિ ઉપકરણ આપીને તેમના જ્ઞાનદર્શન ચારિત્રની આરાધનામાં સહયોગ આપે તેને વૈયાવચ્ચ તપ કહેવાય છે તથા કોઈ સમયે એમના પર આપત્તિ, ઉપસર્ગ અથવા બીજાના દ્વારા અપમાનિત કરવા આદિના પ્રસંગો આવે ત્યારે પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિથી તેમને ભયમુક્ત કરે તે ઉત્કૃષ્ટ વૈયાવચ્ચ તપ છે. કારણ કે આચાર્યાદિ મન-વચન-કાયાના ઉપસર્ગથી રહિત થશે તો સંઘનું સંચાલન સારી રીતે કરી શકશે. ઉપાધ્યાયજી પણ સારી રીતે મુનિઓને ભણાવી શકશે. નવા મુનિ ભણવામાં મસ્ત બનશે. ગ્લાનમુનિ આર્તધ્યાન રહિત થશે અને પ્રવૃત્તિશીલ મુનિને સારી પ્રવૃત્તિ કરવામાં સમય વધારે મળશે. એટલા માટે સેવાને આભ્યન્તર તપ કહ્યો છે.

આ પ્રકારે દેશ તથા સમાજના ગરીબ, અપંગ, રોગી ગ્લાન સ્ત્રી-પુરૂષોની સેવાસુશ્રુષા પણ એના અન્તર્ગત આવી જાય છે. જીવ માત્રની સેવા કરવી એ જ એનું ધ્યેય છે. ભગવાન મહાવીર સ્વામીનું પણ કહેવું છે કે માનવસેવા એ જ શ્રેષ્ઠ સેવા છે.

માણસ એક સામાજિક પ્રાણી છે. એ સમાજમાં રહે છે. એકબીજાના સહયોગની અપેક્ષા રાખે છે. પોતે બીજાને કામ આવે છે અને સમય આવતા બીજા પણ એને કામ આવે છે. સુખ-દુઃખમાં એકબીજાને માટે પ્રસન્નતા અને સંવેદના પ્રગટ કરે છે. અગર રોગગ્રસ્ત થઈ જાય તો બીજો એની સેવા કરે છે અને સહયોગ આપે છે.

આમ તો પ્રાણીમાત્રમાં પરસ્પર ઉપકારની ભાવના રહેલી છે. આચાર્ય ઉમાસ્વાતીજીએ જીવનું લક્ષણ બતાવતા કહે છે કે -

परस्परोपग्रहो जीवानाम् । (તત્વાર્થસૂત્ર - ૫/૨૧)

જીવોમાં પરસ્પર એકબીજાને સહયોગ તથા ઉપકાર કરવાની વૃત્તિ રહે છે. એકબીજાના સહયોગ વિના કોઈ જીવતું પણ રહી શકતું નથી. પરોપકારની આ વૃત્તિ નાનામાં નાના જીવમાં પણ રહે છે. ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે -

परस्परं भावयन्तः यः परमवाप्स्यथ । (ભગવદ્ ગીતા ૩-૧૧)

નિસ્વાર્થ વૃત્તિથી પરસ્પર એકબીજાનો સહયોગ કરતા થકા એકબીજાની ઉન્નતિમાં ખભે ખભા મેળવીને પરમ કલ્યાણને પ્રાપ્ત કરશે. ઋગ્વેદમાં પણ માનવજાતિને એકબીજા પ્રત્યે સમર્પણની ભાવનાનો ઉપદેશ આપતા કહે છે કે -

त्वममस्मां तप स्मसि । (ઋગ્વેદ ૮/૯૨/૩૨)

તમે અમારા છો અમે તમારા છીએ. આપણે એક બીજા માટે તૈયાર છીએ. એકબીજાનાં સુખદુઃખમાં સહયોગી છીએ.

વૈયાવૃત્યનું મહત્ત્વ અને લાભ :

વૈયાવૃત્યનો અર્થ બતાવતા કહે છે કે -

वैयावृत्यं - भक्तादिभिः धर्मोपग्रहकारित्व वस्तुभिरुपग्रह कारणे ।

ધર્મ સાધનામાં સહયોગ કરવાવાળી આહારાદિ વસ્તુઓ દ્વારા સહયોગ કરવો, સહાયતા કરવી આ અર્થમાં વૈયાવૃત્થ શબ્દ આવે છે. આનો ભાવ એ છે કે એક બીજાનાં જીવનમાં ધર્મની સાધનામાં આત્માના વિકાસમાં તથા જીવન વિકાસમાં સાથ આપવો એ વૈયાવૃત્ય સેવા છે.

સેવા-વૈયાવૃત્ય દ્વારા જીવ ચક્રવર્તી પણાને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને એનાથી પણ ઉત્કૃષ્ટ એવા તીર્થંકર પદને પણ પ્રાપ્ત કરે છે ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે -

वेयावच्चेणं तित्थयर नाम गोतं कम्मं निबंध्धइ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨૯/૩)

વૈયાવૃત્ય કરવાથી આત્મા તીર્થંકર નામ ગોત્ર કર્મનું ઉપાર્જન કરે છે. આ છે વૈયાવૃત્યનું મહાન ફળ, જેના આચરણથી આત્મા વિશ્વના સર્વોત્કૃષ્ટ પદની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. માટે જ કહ્યું છે કે "જે કરે સેવા એને મળે મેવા". જે સેવા કરે છે એને બધું જ મળે છે. જિનદાસગણિ એ પણ કહ્યું છે કે -

जो करेइ सो पसंसिज्जइ । (આવશ્યક ચૂર્ણિ પૃ.૧૩૩)

જે સેવા કરે છે. એની પ્રશંસા થાય છે. આ સંસારનો નિયમ છે.

कार्यकद गृह्यको जनः । (ત્રિષષ્ઠિશલાકા પુરુષ ચરિત્ર ૧/-૧/૬૦૮)

જે કામ કરે છે. સેવા કરે છે. લોકો એને જ અપનાવે છે.

ઠાણાંગસૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે -

गिलाणस्स अगिलाए वेयावच्चकरणयाए अब्भुट्ठेयव्व भवइ । (ઠાણાંગ સૂત્ર ૮)

બિમાર વ્યક્તિની સેવા કરવા માટે અગ્લાનભાવે સદા તત્પર રહેવું જોઈએ.સેવાના પાંચ ઉદ્દેશ:-

(૧) પ્રત્યેક સચેતન પ્રાણીમાં એક જાગૃત આત્મા છે તેનો અનુભવ કરે છે. સંવેદનશીલ છે એને સુખ-શાતા પ્રિય છે. જેવી રીતે મને સુખ પ્રિય છે એવી રીતે પ્રાણીમાત્રને સુખપ્રિય છે. જે પ્રાણીમાત્ર ને સુખશાતા આપે છે, સમાધિ પહોંચાડે છે. તે ખરેખર પોતાના આત્માને જ સુખશાતા તથા સમાધિ આપવાવાળો છે. ભગવાન મહાવીરે પણ કહ્યું છે કે -

समाहिकारण णं तमेय समाहि पडिलभ्भइ । (ભગવતી સૂત્ર ૭/૧)

સમાધિ આપવાવાળો સમાધિને પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨) પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે સમતાભાવ રાખો, એટલે કે પોતાના આત્મા સમાન બીજાને જોતા શીખો. પોતાના સુખદુઃખ સમાન બીજાના સુખદુઃખને સમજવાના છે. જેનાથી સર્વજીવો પ્રત્યે મૈત્રિ-મિત્રતાનો ભાવ આવશે मित्ति में सव्व भूएसु ।

(૩) બિમારીમાં કે મુશ્કેલીમાં માણસ ધર્મને, સત્કર્મને છોડી દે છે. પરંતુ એવા સમયે હાથ પકડવાવાળો મળી જાય તો એ મહાન ઉપકારી બની જાય છે. આ કારણે એવા સંકટના સમયે મનુષ્યની ધર્મ રક્ષા કરી શકે છે.

(૪) વ્યાવહારિક દ્રષ્ટિથી પણ સેવા એક કર્તવ્ય ભાવના છે. માણસ માણસનો પડોશી છે, મિત્ર છે, બન્ધુ છે. એક ભાઈ જયારે મુશ્કેલીમાં હોય, અસહાય હોય ત્યારે બીજા ભાઈએ તેનું દુઃખ દૂર કરવું જોઈએ. તેને સહાયક બનવું એ ભાઈનું કર્તવ્ય છે. માનવતા છે.

(૬) સેવા કરવાથી ભાવના શુદ્ધ થાય છે. મનમાં પવિત્ર વિચાર આવે છે અને શરીરને કષ્ટ તથા સંયમની સાધના પણ થાય છે. આ કારણથી સેવા સ્વયં જ એક તપશ્ચર્યા છે. આનાથી કર્મની નિર્જરા થાય છે. કર્મની નિર્જરા થવાથી આત્માની વિશુદ્ધિ થાય છે. વિશુદ્ધ આત્માની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે. મોક્ષપદને પણ પ્રાપ્ત કરી લે છે. એટલા માટે મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે સેવા કરવી જોઈએ.

વૈયાવૃત્યના પ્રકાર :

વૈયાવૃત્યના ઠાણાંગ સૂત્રમાં ૧૦ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

दसविहे वेयावच्चे पण्णत्ते तंजहा ।

૧. आयरिय वेचावच्चे - આચાર્યની સેવા

૨. उवज्झाय वेयावच्चे - ઉપાધ્યાયની સેવા

૩. थेर वेयावच्चे - સ્થવિરની સેવા

૪. तवस्सि वेयावच्चे - તપસ્વીની સેવા

૫. गिलाण वेयावच्चे - રોગીની સેવા

૬. सेह वेयावच्चे - નવદીક્ષિત મુનિની સેવા

૭. कुल वेयावच्चे - કુલની સેવા । 3 ।

૮. गण वेयावच्चे - ગણની સેવા । 1 ।

૯. संघ वेयावच्चे - સંઘની સેવા । 2 ।

૧૦. साहम्मिय वेयावच्चे - સાધર્મિકની સેવા । 3 ।

વૈયાવૃત્યની વિધિ :

વૈયાવૃત્ય - સેવા શબ્દ આમ તો નાનો છે. પરંતુ અર્થની દૃષ્ટિથી અથવા વિધિની દૃષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવે તો સેવા એક વિરાટ ધર્મ છે. એનો અર્થ ઘણો જ વ્યાપક છે. આની વિધિ ઘણી સૂક્ષ્મ છે. એટલા માટે તો કવિએ કહ્યું છે કે **सेवाधर्मः परम गहनो योगिनामप्यगम्यः** સેવા ધર્મ ખૂબ જ ગહન છે. એની ઝીણવટતાને યોગીઓ પણ સમજી શકતા નથી. સેવામાં સર્વ પ્રથમ આવશ્યક છે વિવેકનો. કઈ વ્યક્તિને, કયા સમયે કેવા પ્રકારની સેવાની જરૂરિયાત છે. એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ એમ ન થાય કે સેવાની જરૂરિયાત એક હોય અને કરે બીજી.

સેવા કરતા સમયે મનમાં રોગીના પ્રત્યે ઘૃણા કે ગ્લાની ન થવી જોઈએ. એટલા માટે શાસ્ત્રોમાં અગ્લાનભાવથી સેવા કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે. રોગી પ્રત્યે ઘૃણા કરવાથી તેને શાન્તિના સ્થાને, માનસિક અશાંતિ થશે.

પાપથી ઉભરાતા આજના પાર્થિવ જીવનમાં એવી એક નક્કર ધર્મઆરાધના કઈ કે જેનાથી આ લોકમાં અને પરલોકમાં અનુભૂત આત્મિક લાભો થાય ? જૈન શાસનમાં આવી સાધના તરીકે સંઘ સેવા, સાધુ સેવા અને વૈયાવચ્ચ સાધના બતાવી છે. કેમ કે જે વૈયાવચ્ચ એ અપ્રતિપાતી ગુણ છે.

આ નાશવંત અને બિભત્સ હાડ-માંસ રુધિરભર્યા દેહે આટલું બધું ઊંચું અને ભગવાને કહેલું સંયમી મુનિઓની ભક્તિ વૈયાવચ્ચનું મહાન કર્તવ્ય કમાઈ લેવાનું ક્યાં મળે ? એ તો વૈયાવચ્ચ દ્વારા જ મળે. વૈયાવચ્ચની શુદ્ધ પ્રતિતિ, ભક્તિ, અનુષ્ઠાનની આરાધનાએ ભરતને ચક્રવર્તીના સુખસન્માન આપ્યા અને બાહુબલીને રાજવી સુખસન્માન આપ્યો અથાગ અચિંત્ય બળ આપ્યું.

વૈયાવચ્ચ કરવાથી વૈરાગ્યના સંસ્કારો દૃઢ બને છે. એ પૂર્વના સંસ્કારો નિમિત્ત મળતા જ જાગૃત થયા અને એ વૈયાવચ્ચ દ્વારા દૃઢ થયેલા વૈરાગ્યએ ભરતને અરિસાભવનમાં વીંટી નીકળી જવાના નિમિત્ત પર વિતરાગી બનાવી દીધા તથા બાહુબલીને ભાઈનું માથું ફોડવા ઉપાડેલી મુઠ્ઠીના નિમિત્ત પર ત્યાં યુદ્ધ ભૂમિ પર જ મહાવિરાગી સાધુ બનાવ્યા.

વૈયાવચ્ચ એ મહાન સાધના ગુણ છે. શાસ્ત્ર એને અપ્રતિપાતિ ગુણ કહે છે. અપ્રતિપાતિ એટલે પ્રતિપાત ન થાય, નાશ ન થાય એવો ગુણ.

વૈયાવચ્ચ ગુણ અપ્રતિપાતિ છે એનું કારણ એ કે એમાં જે બીજાની સેવા કરવાનું થાય છે ત્યાં નમ્રતા આવે છે. અહંત્વ તૂટે છે, અને કરી છૂટવાનું મન થાય છે. સ્વાર્થાંધતા તૂટે છે. જે સાધનામાં અહંત્વ અને સ્વાર્થ રસિકતા તૂટે, હાડકાં હરામ કરવાને બદલે બીજાની સેવામાં કામે લગાડાય એ *ગુણ આત્માની સાથે ગાઢ જોડનારો ગુણ બને છે. જેને પ્રતિપાત ન થાય પતન ન થાય એવો ગુણ.* માટે એ અપ્રતિપાતિ ગુણ છે.

વૈયાવચ્ચ કરવાના લાભ :–

અહંત્વ-આપમતિ-સ્વાર્થાંધતા વગેરે અશુભ ભાવોને કરાવનારા મોહનીય કર્મ છે એને તોડવા વૈયાવચ્ચ એક મહાન સાધના છે. એમાં એકરૂપ રહેવાથી એ કર્મ તૂટવા સાથે, કર્મના કારણભૂત અહંત્વ વગેરે અશુભ ભાવો નામશેષ થતા જાય છે. સ્વાર્થાંધતા ખરાબ છે. એવી માત્ર જપમાળા ગણવાથી કાંઈ એ દુર્ગણ જાય નહિ. એ તો વૈયાવચ્ચની પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખીએ તો જ એ સક્રિય પ્રયોગથી જ સ્વાર્થાંધતા કપાતી આવે અને એનાથી આપમતિ તૂટે. આપમતિ પણ માત્ર ભાવનાથી જ તૂટે

પરંતુ વૈયાવચ્ચ દ્વારા જિનાજ્ઞામતિને સક્રિય રીતે સાધતા જવાય તો જ આપમતિ તૂટતી આવે, મનને એમ થાય કે મારી સ્વાર્થની આપમતિ ખોટી છે અને સેવા વૈયાવચ્ચની જિનાજ્ઞામતિ ખરી છે માટે જિનાજ્ઞાને અનુસરતો થાઉં એમ કરી વૈયાવચ્ચની જિનાજ્ઞા પાળવામાં મન લગાડતો જાય ત્યારે સ્વાર્થની આપમતિ તૂટતી આવે.

વૈયાવચ્ચ એ અહંત્વાદિ દુર્ગુણોનો હૃદય પરથી કબ્જો ઉઠાવી દેવાની મહાન સાધના છે ત્યારે અહંત્વાદિનો કબ્જો ઘટતો આવ્યા વિના વીતરાગતા તરફ પ્રયાણ કેવી રીતે કરી શકાય ?

માટે જ મહત્વ સંઘ તથા સાધુની સેવા ભક્તિ વૈયાવચ્ચનું છે. અલબત એ બિલકુલ નિસ્પૃહાભાવે થવી જોઈએ તો એનાથી આ અહંત્વ, સ્વાર્થાંધતા વિગેરે દુર્ગુણો વિગેરે તૂટતા આવે અને હૈયે ધર્મ ક્રિયાનો રસ આવે તથા દુનિયાદારીની લૂખાશ આવે.

અનેક લાભોની ખાણ - સેવા વૈયાવચ્ચ :

આ પડતા કાળમાં આત્માને પાવન કરનાર અનેક સાધના માહેંલી એક મહાન સાધના છે, સેવા-વૈયાવચ્ચની કેમ કે એમાં જાતમાં નમ્રતા અને બીજા પ્રત્યે માનની દૃષ્ટિ ઊભી થાય છે. એટલે જ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સેવા વૈયાવચ્ચનું મહત્વ અનેરું છે. આપણને મળેલી અમૂલ્ય તન-મન-ધનની શક્તિઓ બીજે વેડફાય નહિ માટે સાધુસંતની, ઉપકારી માતા-પિતાની, વડીલોની, સાધર્મિકોની સેવા-વૈયાવચ્ચ કરવાની, તે ખૂબ જ કરવાની, તેનાથી અહંત્વ તૂટે. વિષયાંધતા મૂકાય, સ્વાર્થાંધતા કપાય, આળસ મટી જાય, પરંતુ સેવા-વૈયાવચ્ચ કરવાની ઉપેક્ષા કરે ને સેવા કરવાની પરવા જ ન રાખે અને ત્યાગ-તપસ્યા બહુ કરે, સ્વાધ્યાય પણ કરે તો એમાં સ્વાર્થાંધતા અને આળસનું પણ તૂટવું મુશ્કેલ છે. જેટલું સેવા વૈયાવચ્ચમાં તૂટે.

અજ્ઞાન દશાના કારણે એમ જીવ માને છે કે ત્યાગ કરું, તપસ્યા કરું, પ્રભુ ગુણગાન ગાઉં, જાપ કરું, વગેરેમાં તો મને લાભ થાય, પરંતુ બીજાની સેવા ચાકરી કરું એમાં મને શું મળે ? આ માનવું મૂઢતા છે.

યોગ એટલે ભોગનો વિરોધી, ઇંદ્રિયો અને કાયાને મનગમતા આહાર, વિષયો અને આરામથી અમન-ચમન કરાવાય એ ભોગ છે. એની સામે એ ઇંદ્રિયો તથા કાયાને કષ્ટ આપીને એવા સ્થાને જોડાય કે જેથી પેલા અમન-ચમનિયાં સૂકાઈ જાય, તો એ યોગ સાધના થઈ. ઉપકારીની, ગુણિયલની અને ધર્મીની સેવા કરવા જતાં કાયાને કષ્ટ આપવું પડે છે. ઇન્દ્રિયોને એના મનગમતા વિષયોમાં જતી અટકાવવી જોઈએ છે. અને એમ કરી કોઈ સ્વાર્થ બુદ્ધિ ન રાખતા સેવાને (૧) એક પાયાનું ધર્મકર્તવ્ય માન્યું (૨) સ્વાર્થમાયાથી બાંધેલા પાપકર્મોને તોડનારી એક જબરદસ્ત આરાધના માની છે એટલે એ વૈયાવચ્ચ એક મહાન યોગ બની જાય છે માટે જ કહેવાય છે કે "સ્વાર્થની રમતથી

જો પાપકર્મોની ભરતી થઈ તો પરાર્થ પ્રવૃત્તિથી એ કર્મોની ઓટ થઈ જાય છે."

વૈયાવચ્ચ એ પરાર્થ પ્રવૃત્તિ છે. પરની સેવાની કરણી છે. એટલે એમાં જન્મ-જન્મનાં સ્વાર્થમાયાથી ઉપજેલા પાપકર્મોના ચૂરા થાય છે. એમાં વળી ગુણિયલ અને ધર્મી આત્માઓની વૈયાવચ્ચમાં એમની ગુણસંપત્તિની અને ધર્મસાધના સુકૃત સાધનાની અનુમોદના રૂપ ભવ્ય આરાધના પણ થાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ એમના ગુણો અને સાધનાઓનું આકર્ષણ સક્રિય બનવાથી પોતાનામાં એવા ગુણ અને સાધનાઓ લાવવાનું મન થાય છે. સેવા-વૈયાવચ્ચથી કેટલા બધા અમૂલ્ય લાભ થાય છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) નાશવંત અને અશુચિભર્યો આ દેહનો સુંદર સદુપયોગ થાય.

(૨) અહંત્વાદિ દુર્ગુણોનો આત્મા પરથી કબ્જો ઊઠે.

(૩) સર્વજ્ઞવચનનને આગળ કરાય.

(૪) ત્યાગી વિરાગી સાધુ પ્રત્યે બહુમાન થાય.

(૫) વિષયો પ્રત્યે વિરાગતા ઝળહળે, વિષયોમાં વિષબુદ્ધિ આવે.

(૬) પાયાનો ગુણ પરાર્થવૃત્તિ-પરાર્થકરણ સિદ્ધ થાય.

(૭) સંસારનું મૂળ સ્વાર્થાંધતા-સ્વાર્થમાયા પાતળી પડી જાય.

(૮) પાપકર્મોનો નિકાલ થાય.

(૯) ગુણી અને ઉપકારીના ગુણ અને ઉપકારોની સક્રિય અનુમોદના થાય.

(૧૦) ગુણોની ભૂખ જાગે, પ્રયત્ન જાગે.

આવા આવા અનેકાનેક ભવ્ય આત્મકલ્યાણોને સાધીને આચનાર માટે સેવા-વૈયાવચ્ચ એ લાભોની ખાણ છે. એમાં ખૂબ જ ઉદ્યમ રાખવો એ જબરદસ્ત લાભ આપનાર તપ છે. અને તેનાથી બંધાયેલા પાપકર્મો નાશ પામી જાય છે. એના કારણે દુ:ખમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે. નહિતર લાંબા સમય સુધી આ કર્મો હેરાન કર્યા કરશે.

સામાન્ય અર્થમાં વૈયાવચ્ચ એટલે સેવા ચાકરી, અન્યને મદદ કરવી, તેવો બોધ વૈયાવચ્ચનો થાય છે, પરંતુ જૈન દર્શનની રીતે જોતાં વૈયાવચ્ચ એક પ્રકારનું તપ છે. જે ભગવંતો તપશ્ચર્યા કરે છે. તેઓ તો અનિવાર્યપણે કષ્ટ ભોગવે છે, પરંતુ જે શ્રાવકો અથવા ગૃહસ્થો તપશ્ચર્યા કરી રહેલા ભગવન્તોની સેવા સુશ્રુષા કરે છે એટલે બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ભગવન્તોની વૈયાવચ્ચ કરે છે, તેઓ પણ તપસ્વીઓ જ છે.

અભિમાની, ઉદ્ધત, ઉદંડ સાચી વૈયાવચ્ચ એટલે કે વૈયાવચ્ચ તપ ન કરી શકે. અભિમાની, ઉદ્ધત, ઉદંડ હોય તે નમી ન શકે માટે સાચી વૈયવચ્ચ ક્યારે પણ ન કરી શકે.

વૈયાવચ્ચ કરવા મનને કોમળ બનાવવું પડે.

મનને અતિ નમ્ર બનાવવું પડે.

મનને કષાયથી મુક્ત બનાવવું પડે.

મનને ગુણાનુરાગી બનાવવું પડે.

જેની વૈયાવચ્ચ કરવી છે, એના સ્વભાવને અનુકૂળ બનવું પડે. શક્ય છે કે જેની વૈયાવચ્ચ કરે એ અનુકૂળ ન પણ બને, એનો સ્વભાવ ગરમ હોય તો પણ વૈયાવચ્ચ કરનારે પોતે એને અનુકૂળ બનવું પડે.

વિનય વગરનો આત્મા પ્રતિપક્ષને અનુકૂળ ન બની શકે અને અનુકૂળ બન્યા વગર સાચી વૈયાવચ્ચ થઈ શકે નહિ. માત્ર અન્યનું કામ કરી આપવું એ વૈયાવચ્ચ નથી. એ કામના માધ્યમથી આત્માનો વૈયાવચ્ચ ગુણ પ્રગટ કરવાનો છે એ ક્યારે બને ? એ સેવાનું કામ પણ પ્રતિપક્ષને અનુકળ બનીને કરો તો જ ગણાય.

વૈયાવચ્ચ એ અપ્રતિપાતી ગુણ છે :

વૈયાવચ્ચ એ અપ્રતિપાતી ગુણ છે. 'सव्वं किर पडिवाइ, वेयावच्चं अपडिपाइ ।' અપ્રતિપાતિ ક્યારેય નિષ્ફળ ન જાય તેવા અને આ અપ્રતિપાતી ગુણને અનશનાદિ તપ કરનાર, કાયક્લેશ અને સંલીનતાને સિદ્ધ કરનાર, પ્રાયશ્ચિત દ્વારા આંતરિક વિશુદ્ધિ સાધનાર, વિનય દ્વારા અત્યંત કોમળતા, લઘુતાને ધરનાર આત્મા જ તાત્ત્વિક રીતે આરાધી શકે છે.

જે નિર્જરાનું કારણ બને તેમાં આ ગુણ તાત્ત્વિક રીતે પ્રગટી શકે છે.આ ગુણને સારી રીતે આરાધવા માટે નિર્જરાનું કારણપણું, જિનાજ્ઞાનો આદર, શાસ્ત્રબોધ, ઉત્સર્ગ-અપવાદનું જ્ઞાન, દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાળ-ભાવથી ઊંડી સમજ, સામાના મન અને ભાવને સમજવાની ક્ષમતા વગેરે હોય તો આ વૈયાવચ્ચ નામનો તપ શ્રેષ્ઠ રીતે આરાધી શકાય છે.

વૈયાવચ્ચનું મહત્ત્વ :

આ વૈયાવચ્ચ નામનો તપ ઘણો મહત્ત્વનો છે. વૈયાવચ્ચનું મહત્ત્વ શાસ્ત્રમાં કેટલું બતાવ્યું છે. તે ખાસ સમજવા જેવું છે.

આચાર્ય ભગવંતની આજ્ઞાથી કોઈ સાધુ શાસનની પ્રભાવનાના અગત્યના કામ માટે જતો હોય,

વચ્ચે કોઈ ગામમાં કોઈ સાધુ બીમાર હોય અને બીજું કોઈ એમની વૈયાવચ્ચ કરનારું ન હોય તો તેમની સમાધિ માટે શાસનના મહત્ત્વના કાર્ય માટે નીકળેલા સાધુએ તેમની સેવામાં રોકાઈ જવું અને જ્યાં સુધી બીજી કોઈ વ્યવસ્થા ન થાય ત્યાં સુધી ત્યાં રોકાઈ જવું અને જ્યાં સુધી બીજી કોઈ વ્યવસ્થા ન થાય ત્યાં સુધી ત્યાં રોકાઈને વૈયાવચ્ચ કરવી તેમ કહ્યું છે. આટલું બધું વૈયાવચ્ચ તપનું મહત્ત્વ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે.

શ્રમણ ભગવાન શ્રી મહાવીર પરમાત્મા કહે છે કે -

'जो गिलाजं पडिचरइ सो मां पडिचरइ ।'

જે ગ્લાનની સેવા કરે છે તે મારી સેવા કરે છે.

વૈયાવચ્ચ તપનું આટલું બધું મહત્ત્વ કહ્યું છે.

મહામહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ કહે છે કે...

"વૈયાવચ્ચે પાતિક ત્રૂટે ખંતાદિક ગુણ શક્તિ"

વૈયાવચ્ચથી પાપોનો નાશ થાય છે. ખંતાદિક એટલે કે ક્ષમા વગેરે ગુણો ખીલે છે.

ગચ્છવાસ, ગુરુકુળવાસમાં રહેવાના કારણે શાસ્ત્રમાં બતાવ્યા છે તેમાં એક કારણ વૈયાવચ્ચ પણ બતાવેલ છે.

જેનાથી વિપુલ કર્મની નિર્જરા થાય એવો તપ કોણ જતો કરે ? અઠ્ઠમ, અઠ્ઠાઈ કે માસખમણનો તપ કરવો સહેલો છે. પણ વૈયાવચ્ચ તપ ખાઈને કરવાનો હોય તો પણ અઘરો છે.

'सेवाधर्मो परमगहनो योगीनामप्य गम्यः ।'

સેવાધર્મ કેટલો બધો ગહન છે કે યોગીઓને પ્રાપ્ત થવો પણ અત્યન્ત દુર્લભ છે.

"જેટલો અઘરો તપ તેટલી કર્મ નિર્જરા વધારે થાય છે." અંતરની કોમળતા વગર વૈયાવચ્ચ તપ ન આવે.

- વૈયાવચ્ચ કરવા જ્ઞાન ઘણું જોઈએ.
- વૈયાવચ્ચ કરવા સમતા પણ ઘણી જોઈએ.
- વૈયાવચ્ચ કરવા ધૈર્ય પણ ઘણું જોઈએ.
- વૈયાવચ્ચ કરવા નમ્રતા પણ ઘણી જોઈએ.

અંતરની કોમળતા પારાવાર જોઈએ, સામાના મનને સમજવા પૂરી તત્પરતા જોઈએ. ઉપશમ

લબ્ધિ પ્રાપ્ત થયેલી હોવી જોઈએ. વૈયાવચ્ચનું માથું - હૈયું ટાઢુંબોળ હોય, જ્યારે હાથ-પગ બરાબર ગરમ હોય, ગમે તેવા વેણ પણ સાંભળી લે, છતાં બધું જ કામ; કામના સમયે કરી દે. બિમારને એમ કહેવું ન પડે કે "કાંઈક તકલીફ છે - કાંઈક કરી આપો" બિમાર.. રાડો પાડે ત્યારે જ આવે તે વૈયાવચ્ચ કરનાર કહેવાય જ નહિ. પરંતુ એના હાવભાવ - પરિસ્થિતિ ઉપરથી જ માપ કાઢી લે અને કામ કરી જાય.

વૈયાવચ્ચ માટે અપ્રમતતા :

જેને વૈયાવચ્ચ કરવી હોય તેણે અપ્રમત્ત બનવું પડે. સતત જાગતાં રહેવું પડે. જેની વૈયાવચ્ચ કરતો હોય ત્યારે તે ઊઠે તે પહેલાં પોતે ઊઠી જાય. એને સુવડાવી પછી જ સૂવે. એ જમ્યા પહેલાં પોતે ન જમે. **વૈયાવચ્ચ એ જગતને મળેલી જૈન શાસનની અપૂર્વ દેન છે.** વૈયાવચ્ચ તપમા કાયા કસાય માટે કાયક્લેશ આવે, ઇન્દ્રિયો અંગોપાંગ - કષાયો - યોગોને સંકોચવા પડે માટે સંલીનતા પણ આવે અને સમય આવે ત્યારે ભૂખ્યા પણ રહેવું પડે માટે અનશન પણ આવે તો કોઈ વાર અર્ધું ખાઈને ઊભા પણ થઈ જવું પડે આ રીતે ઉણોદરી પણ આવે. વૃત્તિસંક્ષેપ પણ આવે. રસત્યાગ પણ આવે અને વિનય વિના વૈયાવચ્ચ હોય જ ક્યાંથી ?

આ બધા જ તપ જેનામાં હોય તે જ સાચી વૈયાવચ્ચ કરી શકે છે. સ્વાધ્યાયને ગૌણ કરીને પણ વૈયાવચ્ચ કરવાની કહી છે ? સ્વાધ્યાય તો બીજ છે. જ્યારે વૈયાવચ્ચ ફળ છે. બીજ શા માટે વાવવાનું ફળ મેળવવા. ફળ સામેથી મળતું હોય ત્યારે તેની ઉપેક્ષા ન હોય, તે મેળવી જ લેવાનું હોય.

સ્વાધ્યાય તપ :

स्वाध्यायः पञ्चविधो वाचना, प्रच्छना, परावर्तनाऽनुप्रेक्षा, धर्मकथा भेदात् ।

સ્વાધ્યાય તપ :

તપનો ઉદ્દેશ માત્ર શરીરને ક્ષીણ કરવા માટે નથી, પરંતુ એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે અંતર વિકારોને ક્ષય કરી મનને નિર્મળ તથા સ્થિર બનાવવાનો. આત્માને સ્વરૂપ દશામાં પ્રગટ કરવાનો. માનસિક શુદ્ધિ માટે તપના વિવિધ સ્વરૂપોનું વર્ણન જૈનસૂત્રોમાં બતાવ્યું છે. એમા સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન આ બે પ્રમુખ છે. સ્વાધ્યાય મનને શુદ્ધ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે અને ધ્યાન મનને સ્થિર બનાવવાની પ્રક્રિયા છે. શુદ્ધ મન જ સ્થિર થઈ શકે છે. એટલા માટે પ્રથમ મનની શુદ્ધિ પર વિચાર કરવો જોઈએ કે કયા કયા સાધનોથી, કઈ કઈ પ્રક્રિયાઓથી મનને નિર્મળ તથા નિર્દોષ બનાવવાનો છે. એટલા માટે આભ્યન્તર તપના ચોથા ક્રમમાં સ્વાધ્યાય તપ રાખવામાં આવ્યો છે.

સ્વાધ્યાયની પરિભાષા :

सुष्ठु आ - मर्यादया अधीयते इति स्वाध्यायः । (ઠાણાંગ ટીકા - ૫/૩/૪૬૫ અભયદેવ ટીકા)

સત્‌શાસ્ત્રને મર્યાદાપૂર્વક ભણવું વિધિ સહિત સારા પુસ્તકોનું અધ્યયન કરવું સ્વાધ્યાય છે.

સ્વાધ્યાયની વ્યુતપત્તિ કરતા કેટલાક વિદ્વાનોએ બતાવ્યું છે કે स्व स्य स्वस्मिन् अध्यायः - अध्ययनं - स्वाध्यायः પોતાનો પોતાની જ અંદર અધ્યયન કરવું એટલે કે આત્મચિંતન મનન કરવું - સ્વાધ્યાય છે.

જેમ શરીરના વિકાસ માટે વ્યાયામ અને ભોજનની આવશ્યકતા છે. તે પ્રકારે મસ્તક અર્થાત્ બુદ્ધિના વિકાસને માટે અધ્યયન (સ્વાધ્યાય)ની પણ આવશ્યકતા છે. અધ્યયનથી બુદ્ધિનો વ્યાયામ પણ થાય છે. મનની કસરત પણ થાય છે. અને નવા વિચારો, ચિંતન, જ્ઞાન આદિના રુપમાં સારો ખોરાક પણ મળે છે. અધ્યયનથી બુદ્ધિનો વિકાસ અને મનનો પ્રકાશ પણ વધે છે.

સ્વાધ્યાયનું મહત્ત્વ :

માણસના વિકાસ માટે સત્સંગ જોઈએ, પરંતુ સત્સંગથી પણ આગળ વધીને સત્ શાસ્ત્રનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. સત્સંગ તો કોઈનો જયારે સંગ મળે ત્યારે જ થાય. પરંતુ સત્ શાસ્ત્ર તો માણસની સાથે જ રહે છે અને પ્રત્યેક ક્ષણ અભિન્ન મિત્રની જેમ સત્ કાર્યો તથા સદ્‌વિચારની પ્રેરણા આપે છે. અંગ્રેજીના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ટપરે લખ્યું છે કે "બુક્સ આર અવર બેસ્ટ ફ્રેન્ડસ". પુસ્તકો આપણા શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે. એક વિચારકે કહ્યું છે કે "પુસ્તકો જ્ઞાનીઓની જીવંત સમાધિ છે."

રોટલી માણસની સર્વપ્રથમ આવશ્યકતા છે. એ જીવન આપે છે. પરંતુ સત્‌શાસ્ત્ર એનાથી પણ મોટી આવશ્યકતા છે. કારણ કે તે જીવન જીવવાની કળા શીખવાડે છે. એટલા માટે મહાત્મા ટિબકે એ વખત કહ્યું હતું કે "હું નરકમાં પણ સત્શાસ્ત્રોનું સ્વાગત કરીશ, કારણ કે એનામાં એક અદ્‌ભૂત શક્તિ છે કે એ જ્યાં પણ હશે ત્યાં આપો આપ સ્વર્ગ બની જશે." એટલા માટે સત્‌શાસ્ત્રોનું અધ્યયન જીવનમાં અત્યન્ત આવશ્યક છે. આ કારણે શાસ્ત્રોને..

शास्त्र तृतीय लोचनं । (નીતિવાક્યામૃત - ૫/૩૫)

ત્રીજી આંખ કહેવામાં આવી છે.

ભગવાન મહાવીરે પણ સ્વાધ્યાય માટે કહ્યું છે કે -

सज्झाएवा निउत्तेणं सव्वदुक्खविमोक्खणं । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨૬/૧૦)

સ્વાધ્યાય કરતા રહેવાથી સમસ્ત દુઃખોથી મુક્તિ મળે છે. જન્મ-જન્માન્તરોમાં સંચિત કરેલા અનેક પ્રકારનાં કર્મો સ્વાધ્યાય કરવાથી ક્ષય થઈ જાય છે.

बहुभवे संचिय खलु सज्झाएणं खणे खवइ । (ચંદ્રપ્રજ્ઞપ્તિ - ૬૯)

અનેક ભવમાં કરેલા દૂષકર્મો સ્વાધ્યાય દ્વારા ક્ષણમાં ખપાવી શકાય છે.

સ્વાધ્યાયનું ફળ બતાવતાં ભગવાન કહે છે કે સ્વાધ્યાય એક પ્રકારે જ્ઞાનની ઉપાસના છે.

सज्झाएणं नाणव्वरणिज्जं कम्मं खवेइ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૨૯/૧૮)

સ્વાધ્યાય કરવાથી જ્ઞાન સંબંધી જ્ઞાનાવરણીય કર્મોનો ક્ષય થઈ જાય છે.

સ્વાધ્યાય એક જાતનું તપ જ છે, એ બતાવતા કહે છે કે -

न वि अत्थि न वि अ होही सज्झाय सभं तवोकम्मं ।

સ્વાધ્યાય એક અભૂતપૂર્વ તપ છે. આની બરોબરીનું તપ ભૂતકાળમાં નથી બન્યું, વર્તમાનમાં નથી અને ભવિષ્યમાં થશે પણ નહિ, વૈદિક ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે -

नजेहि स्वाध्यायः । (તૈત્તિરીયો આરણ્યક ૨/૧૪)

સ્વાધ્યાય સ્વયં એક તપ છે. આની સાધના - આરાધનામાં ક્યારેય પ્રમાદ કરવો જોઈએ નહિ.

स्वाध्यायान् मा प्रमादः । (તૈત્તિરીયોપનિષદ્ - ૧/૧૧/૧)

સ્વાધ્યાય કરવાથી મન નિર્મળ અને પારદર્શી બની જાય છે. જેના કારણે શાસ્ત્રના રહસ્યો સમજતા વાર નથી લાગતી. આચાર્ય પતંજલિ કહે છે કે -

स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः । (યોગદર્શન ૨/૪૪)

સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

સ્વાધ્યાય :

સ્વ એટલે આત્મા અને અધ્યાય એટલે વિચાર કરવો. જે સાધક પોતાના આત્માનો હર ક્ષણ વિચાર કરે તે સ્વાધ્યાય છે. જેવી રીતે 'હું કોણ છું ?' દેશવિરતિ અથવા સર્વવિરતિ વ્રત શા માટે લીધાં છે? લીધેલાં વ્રતોનું બરાબર પાલન કરું છું કે નહિ ઈત્યાદિ વિચાર કરવો તે સ્વાધ્યાય છે. એનાથી આત્મા પ્રતિક્ષણ જાગૃત રહે છે. પ્રતિક્રમણ, પ્રતિલેખન, સામાયિક આદિની આરાધનામાં પ્રમાદ કરતો નથી. આ તપનો આત્માની સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી જાગૃત આત્મા જ અતિચારોથી બચી શકશે. લાગેલા પાપોનું ભાવ પ્રતિક્રમણ કરશે તથા આશાતનાઓથી બચવા માટે સમર્થ બનશે. કારણ કે પ્રત્યેક ક્રિયામાં જાગૃત રહેવું એ કર્મનિર્જરાનું મુખ્ય કારણ છે.

સ્વાધ્યાયથી લાભ :

(૧) સ્વાધ્યાયથી જીવનમાં સારા વિચારો આવે છે. મનમાં સદ્સંસ્કાર જાગૃત થાય છે.

(૨) સ્વાધ્યાયથી પ્રાચીન જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ થાય છે.

(૩) સ્વાધ્યાયથી મનોરંજન પણ થાય છે. આનંદ પણ આવે છે. અને યોગ્યતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) સ્વાધ્યાય કરતા રહેવાથી મન એકાગ્ર તથા સ્થિર થાય છે. જીવનમાં નિયમિત્તતા આવે છે અને નિર્વિકારતા પણ. જેમ અગ્નિમાં તપાવેલા સોના, ચાંદી શુદ્ધ થઈને બહાર નીકળે છે. બસ એવી જ રીતે સ્વાધ્યાયથી મનનો મેલ દૂર થઈ જાય છે. સતત સ્વાધ્યાય કરવાથી જ્ઞાનનો વિસ્તાર થાય છે.

સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

सज्झाए पंचविहे पण्णते तंजहा - ।

वायणा, पडिपुच्छणा, परियट्टणा, अणुपेहा धम्मकहा । ભગવતી સૂત્ર

સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર છે.

(૧) વાચના (૨) પૃચ્છના (૩) પરાવર્તના (૪) અનુપ્રેક્ષા (૫) ધર્મકથા

(૧) વાચના : સદ્પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો, તેનું વાંચન કરવું, નિયમિત રોજ કાંઈ ને કાંઈ વાંચન કરવું જોઈએ. જેને વાંચનમાં આનંદ આવે છે, એ થોડી જ મહેનતમાં સાર જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી લે છે. પ્રથમ સ્વદર્શનનો અભ્યાસ બરાબર કરવો. શુદ્ધ આચારની સાથે શુદ્ધ વિચારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ જાય ત્યારપછી અન્ય દર્શનોના ગ્રન્થોનો અભ્યાસ કરવો. એનાથી તુલનાત્મક જ્ઞાન થશે. સત્ય-અસત્યનો ખ્યાલ આવશે. જેનાથી સ્વદર્શનની શ્રદ્ધા દૃઢ બને છે. એક વિદ્વાને સુંદર કહ્યું છે કે;

- પહેલા એવું અધ્યયન કરો, જે આવશ્યક હોય.
- પછી એવું વાચન કરો જે ઉપયોગી હોય.
- ત્યાર પછી એવું વાંચો જેનાથી જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થાય.

વાચના : વાચના એટલે પઠન તેવો બોધ થાય છે. વાંચન કે પઠન દ્વારા મેળવેલ સંસ્કારોને વાચના કહેવામાં આવે છે.

પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવચ્ચ દ્વારા સૌથી પહેલાં ગુરુભગવન્તના હૈયામાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરી

ગુરુભાવનાને પોતાની યોગ્યતાની પ્રતીતિ કરાવી જોઈએ. જો ગુરુભગવન્તને શિષ્યમાં યોગ્યતાની પ્રતીતિ થાય તો એમને સ્વયં અંદરથી જ્ઞાન આપવાનો ઉમળકો આવે.

ગાય જો ન ઈચ્છે અને વાછરડું ગમે તેટલું દૂધ પીવાનો પ્રયત્ન કરે તો દૂધ ન મળે અને જો દૂધ દબાણથી આવે તો તેનાથી પોષણ ન મળે. ગાયને વાછરડા પ્રત્યે વાત્સલ્ય જાગે અને એનાથી દૂધની ધારા છૂટે પછી વાછરડું ધરાઈ પી લે અને એનાથી એને સાચું પોષણ મળે.

તેમ ગુરુને શિષ્યની યોગ્યતા જોઈને તેના પ્રત્યે વાત્સલ્યભાવ જાગે અને વાચના આપવાનું સ્વયં મન થાય.

આ લાયકાત પૂર્વે વર્ણવેલા તપની સાધના દ્વારા પેદા કરવાની છે. અને યોગ્યતા આવ્યા પછી ગુરુ વાચના આપે અને તે શિષ્ય ઝીલે તો એનો આત્મવિકાસ થાય.

જેનાથી આત્મવિકાસ થાય તે જ સાચો સ્વાધ્યાય તપ કહેવાય. આ બધા તપ ન હોય તો યોગ્યતા ન પ્રગટે અને યોગ્યતા પ્રગટ્યા વિના ગુરુ જ્ઞાન આપે નહિ અને ગુરુ દ્વારા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થયા વિના સ્વાધ્યાય તપ પ્રગટે નહિ.

ગુરુ કૃપા વગર જ્ઞાન ન પરિણમે.

પોથી-પુસ્તક વાંચીને કદાચ પંડિત બની જવાય પણ જ્ઞાની ન બનાય પરિણામલક્ષી જ્ઞાન હોય તો જ જ્ઞાની બનાય એ ગુરુકૃપા વિના ન મળે.

ગુરુની કૃપા વગરનું જ્ઞાન એ જ્ઞાન નથી માત્ર વિદ્વતા છે. એવી વિદ્વત્તાથી આત્મકલ્યાણ સધાતું નથી.

ગુરુની કૃપા વગરનું જ્ઞાન પરિણામ પામતું નથી.

(૨) પૂછણા : અધ્યયન કરતા સમયે ઘણી વાતો એવી આવે છે કે ક્યારેક ખબર પણ પડતી નથી. અથવા એમાં કોઈક પ્રકારની શંકાઓ થાય છે. ત્યારે પોતાના ગુરુ પાસે અથવા જે વધારે જ્ઞાની હોય એમની પાસે જઈને વિનયપૂર્વક પૂછવું અને એમની પાસેથી સમાધાન પ્રાપ્ત કરવું આ પૂછણા છે.

પૂછણા સ્વાધ્યાય અથવા જ્ઞાનપ્રાપ્તિનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. કારણ કે શંકા અને જીજ્ઞાસા થવી તે મનુષ્યનો સહજ સ્વભાવ છે.

પૂછણામાં બે વાતોનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પૂછણા-જિજ્ઞાસાપૂર્વકની હોવી જોઈએ. માત્ર આડા-અવળા કે દ્વેષ યુક્ત વિવાદયુક્ત હોય એવા પ્રશ્નો ન કરવા જોઈએ. પ્રશ્નમાં શુદ્ધ જિજ્ઞાસા, જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો નિર્દોષ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ.

બીજી વાત - જેને પૂછવામાં આવે એનો વિનય અને સત્કાર કરવો જોઈએ. પ્રશ્ન પૂછતાં પહેલાં હાથ જોડી આજ્ઞા માંગવી જોઈએ. જો હા પાડે તો પ્રશ્ન પૂછતાં પહેલાં વંદના કરવી જોઈએ. જવાબ મળતાં સમાધાન થઈ જાય પછી વિનયપૂર્વક આભાર માનવો જોઈએ અને વંદના કરવી જોઈએ. આને પૂછણા કહેવામાં આવે છે.

પૃચ્છના :

વાચના લીધા પછી ન સમજાય, તો તે સમજવા અગર નવા નવા તત્ત્વને મેળવવા માટે જ્ઞાની ગુરુ ભગવંતને બાળભાવે, વિનીત ભાવે પૂછવું એ પૃછના નામનો સ્વાધ્યાય છે. સંદેહને દૂર કરવા અને તત્ત્વને દઢ કરવા પૃછના છે.

પૂ. આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસુરીજીએ ધર્મબિંદુગ્રન્થમાં સુંદર વાત કરી છે.

गुरुसमीपे प्रश्न : ।

ગુરુ પાસે પ્રશ્ન કરવો જોઈએ. માત્ર વિનયપૂર્વક નહિ પરંતુ વિશુદ્ધ વિનયપૂર્વક એમ કહ્યું છે.

શાસનની સ્થાપના જ પૃચ્છના નામના સ્વાધ્યાયથી થઈ છે. ભગવાન પાસે ગણધર દેવોએ પ્રશ્ન કરતાં ભગવંતે જે ઉત્તર આપ્યો તે જ શાસન સ્થાપવાનું બીજ બની ગયું.

પૃચ્છના નામના સ્વાધ્યાયના આદર્શમૂર્તિ શ્રી ગૌતમસ્વામી મહારાજા છે.

દ્વાદશાંગીના રચયિતા, શ્રુતકેવળી, ચૌદપૂર્વના સ્વયં રચયિતા હોવા છતાં નાના નાના પ્રશ્નો પણ બાળભાવે પૂછતા કે ભગવંત ! આનું શું ? આ કઈ રીતે ?

એ પ્રશ્ન પણ 'ભદંત ! ભગવંત ! ભંતે ! સંબોધન કહીને પૂછતાં. પૃચ્છના સ્વાધ્યાયમાં ટહૂકા ન હોય, ભંતે ! ભગવંત ! આ શબ્દો આવે. હૈયામાં વિનય બહુમાન હોય તો જ આવા શબ્દો ઉઠે અને ગૌતમસ્વામીનું સૌભાગ્ય પણ કેવું ? દરેક વખતે પ્રભુ 'ગોયમા, ગોયમા કહીને પછી જવાબ આપે.

પરાવર્તના :

વાચના, પૃચ્છના દ્વારા જે તત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય તેનું પુનરાવર્તન કરવું તે પરાવર્તના નામનો સ્વાધ્યાય છે. જેને તત્ત્વ મૂડીનું મુલ્ય હોય તેનામાં પુનરાવર્તન સ્વાધ્યાય આવે.

જેમ પ્રતિક્રમણ સાથે બેસીને મંડળમાં થાય છે, તેમ સ્વાધ્યાય પણ મંડળમાં કરવાનો છે. માંડલામાં બેસી સ્વાધ્યાય કરવાથી સૂત્ર-અર્થમાં સ્ખલના - ભૂલ થાય કે તરત અરસપરસ પૂછી સુધારી શકાય. આ રીતે પુનરાવર્તન નિરંતર ચાલે. રાત્રિના સમયે જેનું પુનરાવર્તન ચાલ્યું હોય તેની તત્ત્વની મૂડી

અકબંધ જળવાઈ રહે. ગોખેલું કદી ન ભૂલાય.

પુનરાવર્તન કરતા પરાવર્તન જૂદું છે. પુનરાવર્તનમાં કર્યું તેવું આવર્તન કરવાનું હોય છે.જ્યારે પરાવર્તનમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી, છેલ્લેથી પહેલે સુધી અને આડાઅવળા ક્રમે અને ચારેય બાજુથી આવર્તન કરવાનું હોય છે. જેને શાસ્ત્રીય પરિભાષામાં પૂર્વાનુપૂર્વી સ્વાધ્યાય, પશ્ચાનુપૂર્વી સ્વાધ્યાય અને અનાનુપૂર્વી સ્વાધ્યાય કહે છે.

આવો પરાવર્તન સ્વાધ્યાય કરાયતો મેળવેલું સૂત્ર કે અર્થરૂપ તત્ત્વ ક્યારેય ન વિસરાય.

- સૂત્રની પરાવર્તના
- અર્થની પણ પરાવર્તના
- તદુભવની પણ પરાવર્તના કરાય છે.

આ પરાવર્તના તો મોટી વિદ્વતાના લક્ષે કરાય તો જ્ઞાન પણ અજ્ઞાનરૂપ બને અને સંસાર ભ્રમણનું કારણ બને. આ પરાવર્તના સ્વાધ્યાય જો આત્મલક્ષી બનીને કરાય તો સંયમ, નિર્વેદની છોળો ઉછળે, આત્મા ખૂબ જ નિર્મળ થાય અને પુલકિત થાય આ સ્વાધ્યાયમાં વાણીની પ્રધાનતા છે. આ સ્વાધ્યાયથી વચન યોગ સિદ્ધ થાય.

(૩) પરિયટ્ટણા :- અભ્યાસ કરેલું જ્ઞાન, કંઠસ્થ કરવામાં આવેલા તત્ત્વ, શ્લોક આદિને સ્મૃતિમાં સ્થિર રાખવા માટે વારંવાર ફેરવવું. પુનરાવર્તન કરવું એ પરિયટ્ટણા છે. શીખેલા પાઠને જો ફેરવવામાં ન આવે તો ધીમે ધીમે તે સ્મૃતિ નષ્ટ થઈ જાય છે. ધુંધળું થઈને વિસ્મૃત બની જાય છે. માટે કહેવત છે કે,

पान सडे घोडा अडे विद्या वीसरी जाय ।
तावडी पे रोटी जले कहो चेला किण काय । – गुरुजी फेरयानांय

પાનને જો વારંવાર પલટાવવામાં ન આવે તો સડી જાય છે. ઘોડાને જો દોડાવવામાં ન આવે તો અડિયલ બની જાય છે. તાવડી પર રોટલી નાખવામાં આવે તો એને ફેરવવી પડે છે. ઉથલાવવી પડે છે. જો ઉથલાવવામાં ન આવે તો બળી જાય છે. એટલા માટે આ બધાને ફેરવવું પડે છે.

પરિપટ્ટણાથી જ્ઞાન સ્થિર થાય છે. શીખેલી વિદ્યા વધારે મજબૂત બને છે. જ્ઞાનને જેટલું વારંવાર ફેરવવામાં આવશે તો તે તેટલું જ વધારે સ્થિર થશે અને મજબૂત બનશે. આને પરિપટ્ટણા કહેવામાં આવે છે.

(૪) અનુપ્રેક્ષા :- તત્ત્વના અર્થ અને રહસ્ય પર વિસ્તારની સાથે ગંભીર ચિંતન કરવું. અનુપ્રેક્ષામાં એક પ્રકારનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. એમાં જ ધીમે ધીમે આગળ વધવાનું હોય છે. અનુપ્રેક્ષા સીડી છે. જે તન્મયતાના મહેલ પર ચઢવા માટે એક થી બીજી સીડી, બીજી થી ત્રીજી સીડી પર ચડતાં ચડતાં

ઊંચાઈ પર પહોંચી જાય છે. અને ચિંતન મનનમાં સ્થિર બની જાય છે. તેને અનુપ્રેક્ષા કહેવામાં આવે છે.

(૫) ધર્મકથા :- ચિંતન-મનન કર્યા પછી અનુભવથી પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન લોક કલ્યાણની ભાવનાથી શબ્દો દ્વારા પ્રગટ કરી જ્યારે બીજાને સમજાવવામાં આવે છે ત્યારે તે કથનને ધર્મકથા કહેવામાં આવે છે. ધર્મકથાના ચાર ભેદ છે.

(અ) **આક્ષેપણી :** સ્યાદવાદ ધ્વનિથી યુક્ત, પોતાના સિદ્ધાન્તોનું મંડન કરવાવાળી તથા ઉપદેશ આદિને આક્ષેપણી કથા કહેવામાં આવે છે.

(બ) **વિક્ષેપણી :** પોતાના સિદ્ધાન્તના મંડનની સાથે બીજાના સિદ્ધાન્તમાં રહેલા દોષોનું વર્ણન કરી સ્વ-સિદ્ધાંતમાં દ્રઢનિષ્ઠા ઉત્પન્ન કરવી તે વિક્ષેપણી કથા છે.

(ક) **સંવેગની :** કર્મોના વિપાક ફળોની નિરસતા બતાવી સંસારમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવાવાળી કથાને સંવેગની કહેવામાં આવે છે.

(ડ) **નિર્વેદની :** હિંસા-અસત્ય આદિના કટુફળ બતાવી અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્યનો ઉપદેશ આપીને લોકોને ત્યાગના માર્ગે વાળવાવાળી કથાને નિર્વેદની કહેવામાં આવે છે.

આમ સ્વાધ્યાય તપમાં ડુબકી લગાવી શ્રૃતની આરાધના કરતા, જ્ઞાનની ઉપાસના કરતા, જ્ઞાનના દિવ્ય પ્રકાશને પ્રાપ્ત કરી જીવનને સફળ બનાવે છે.

અનુપ્રેક્ષા :

પરાવર્તના પછી અનુપ્રેક્ષા આવે છે.

અનુ એટલે પાછળથી અને પ્રેક્ષા એટલે પ્રકર્ષથી જોવું. સૂત્રના ઉંડાણમાં ઉતરી અને વ્યાપક રીતે અવગાહી પાછળથી આત્મસ્થ બનાવવું તે અનુપ્રેક્ષા. અનુપ્રેક્ષા સ્વાધ્યાયમાં મનોયોગની મુખ્યતા છે.

એક એક ગાથાની સૂત્ર રચના કે તેના અર્થગાંભીર્યનું ઊંડું ચિંતન થાય. જ્ઞાનની વિશાળતાનો બોધ થાય. શ્રોતાવર્ગના હૃદયમાં તત્ત્વનો યથાર્થ બોધ પ્રતિબિંબિત થાય છે.

પ્રત્યેક વિષયમાં એક અનેક આગમાદિ શાસ્ત્રો, સૂત્રપાઠો અને તેના રહસ્યાર્થો રજૂ થાય છે.

અનુપ્રેક્ષા એ ધ્યાનનું પ્રવેશદ્વાર છે.

- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા તત્ત્વોનો ઊંડો અને વિશાળ બોધ પ્રાપ્ત થાય છે.
- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા આત્મા વધુને વધુ અંતર્મુખ બને છે.

- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા તત્ત્વદર્શનનાં પ્રત્યેક દ્વારો ખુલ્લાં થાય છે.
- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા ધર્મકથા સહજ પરિણતિરૂપ બને છે.
- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા ધ્યાનમાં સહજતાથી પ્રવેશ થઈ શકે છે.
- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા અધ્યાત્મની પરિણતિનો અત્યંત વિકાસ થાય છે.
- અનુપ્રેક્ષા દ્વારા સમત્વની શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

અનુપ્રેક્ષા કરનારે એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું અનિવાર્ય છે કે ક્યાંય પોતાની અનુપ્રેક્ષાનું વહેણ આપ્તવચનની વિરુદ્ધ વહી ન જાય, એ માટે જ શાસ્ત્રનિષ્ઠતાનો આગ્રહ છે.

ધર્મકથા :

અનુપ્રેક્ષા નામના સ્વાધ્યાય પછી ધર્મકથા નામનો સ્વાધ્યાય આવે છે. પહેલા ચાર પ્રકારનો સ્વાધ્યાય મુખ્યત્વે સ્વાત્મકલ્યાણ સાધનારો છે. જ્યારે આ ધર્મકથા સ્વાધ્યાય, સ્વકલ્યાણ ઉપરાંત વિશિષ્ટ પ્રકારે પરકલ્યાણ કરનાર છે.

અનુપ્રેક્ષા કરનાર સાધક જ્યારે ધર્મકથાનો પ્રારંભ કરે છે ત્યારે તેના મુખમાંથી અનુભવનુ અમૃત નીતરે છે. એનાં પ્રત્યેક વચનો શાસ્ત્ર સાપેક્ષ હોય છે. પ્રમાણ અને નયથી એ વાણી પરિકર્મિત હોય છે. એમાંથી સંવેગ અને નિર્વેદના ઝરણા વહે છે. શાસ્ત્રીય ઉક્તિઓ અને યુક્તિઓની રમઝટ બોલે છે.

જેની પ્રજ્ઞા પરિકર્મિત બનેલી હોય તેવો ધર્મોપદેશક બોલે એટલે એમની વાત શ્રોતાને હૈયા સોંસરી સ્પર્શી જાય, તેમની ધર્મકથા હૃદયગમ હોય, પરિણતિવાળુ તેમનું જ્ઞાન હોય, તર્કસિદ્ધ એની વાત હોય. યુક્તિ એટલે તર્ક અને ઉક્તિ એટલે શાસ્ત્રવચન, તેનાથી યુક્ત તેમની ધર્મકથા હોય.

ઊંડી અનુપ્રેક્ષા કરનારો ધર્મકથા કરે ત્યારે તે આધારો બધા મોઢે આપે. યુક્તિઓ પણ ગજબની આપે, તે સાંભળતા ભલભલાના માથા ડોલી જાય. વળી એ ધર્મકથા માત્ર માથા ડોલાવે તેવી નહિ પણ તર્કસિદ્ધ, શાસ્ત્રસિદ્ધ હૃદયસ્પર્શી હોય અને સામાના હૈયામાં બરાબર પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય તેવી હોય. પહેલા અનુપ્રેક્ષાથી આત્માને બરાબર ભાવિત કરે અને પછી એ પદાર્થ ધર્મકથાના માધ્યમથી પીરસે. આ ધર્મકથાથી વિપુલ પ્રમાણમાં કર્મનિર્જરા થાય છે. શક્તિ હોવા છતા પણ ધર્મકથા ન કરે તો જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો બંધ થાય છે. માટે ઉપાધ્યાયજી મહારાજે લખ્યું છે કે...

"મુનિ શક્તિ છતી નવિ ગોપે, વારે તેહને શ્રુતા કોપે."

દેશના એક પ્રકારની સાધના છે. શાસ્ત્રમાં આચાર્ય માટે એક વિશેષણ આવે છે કે "દેશનામાં એ આસક્ત હોય" એ માટે શરીરની પણ પરવા ન કરે કારણ કે દેશનાથી જ શાસન ચાલે. દેશનાથી જ બોધ થાય.

ધ્યાન :

"ધ્યૈ" ધાતુથી ધ્યાન શબ્દ બન્યો છે. જેનો અર્થ ધ્યાન, ચિંતન, મનન કરવું થાય છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બાહ્ય અને આભ્યંતરના રૂપમાં બતાવેલી વાતોનું ધ્યાન વર્તમાન જીવનમાં રાખવાથી નિશ્ચયથી માનવને માનવતાનું પદ પ્રાપ્ત થશે અને આ જ આ જીવન તથા ભાવિ જીવનની સફળતા છે.

તપ શા માટે કરવાનું ?

નીતિશાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે "प्रयोजनमनुदिश्य मन्होऽपि न प्रवर्तते" પ્રયોજન વગર કોઈપણ બુદ્ધિશાળી માણસ પણ હાથ-પગ ચલાવવાથી લઈને બીજી એકપણ પ્રવૃત્તિ નથી કરતા તો પછી પૂર્વના પુણ્યકર્મોથી મળેલા ભોગ અથવા ઉપભોગની સામગ્રીને જાણી સમજીને સમજદારીથી ત્યાગ કરવી આ કંઈ સહેલું કાર્ય નથી.

ધ્યાનતપ :

જે વ્યક્તિ સ્વાધ્યાય નામના તપને આત્મસાત્ કરે તેના માટે ધ્યાન સહજ બને. અનુપ્રેક્ષા એ ચિંતનનો ઊંડો પ્રકાર છે. જેમ જેમ ચિંતનમાં ઊંડા ઉતરાય, જેમ જેમ ચિંતનીય પદાર્થોમાં એકાગ્રતા આવે તેમ તેમ ધ્યાન આવે 'ધ્યાનનું પ્રવેશદ્વાર અનુપ્રેક્ષા છે.

ઊંડી અનુપ્રેક્ષામાંથી ધ્યાનનો પ્રારંભ થાય છે.

चित्तस्य एकाग्रसंविर्त्ति ध्यानम् ।

ચિત્તની એકાગ્ર સ્થિતિ એ ધ્યાન છે. એમ કહ્યું છે તો વળી ક્યાંક

स्थिरप्रदीपवत् चित्तस्य अवस्थानं ध्यानम् । (१)

સ્થિર પ્રદીપની જેમ ચિત્તનું એક સ્થાને રહેવું એ ધ્યાન છે.

अंतोमुहुत्तमित्तं चित्तावस्थाणमेगवत्थुंमि ।

અંતર્મુહૂર્ત માટે એક જ વસ્તુમાં ચિત્તનું રહેવું એ ધ્યાન છે.

આ બધા છદ્મસ્થો માટેના ધ્યાન છે. જ્યારે કેવળી માટે તો યોગનિરોધાવસ્થા એ જ ધ્યાન છે.

પરમાણુનુ ચિંતન, પુદગલદ્રવ્યનુ ચિંતન, દ્રવ્ય, ગુણ પર્યાયનુ ચિંતન, આ બધા ચિંતનોમાં મહિનાના-મહિના વર્ષોના વર્ષો પસાર થઈ જાય.

ષડદ્રવ્યની, નવતત્ત્વની, દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયની ઊંડી અનુપ્રેક્ષામાંથી ચિંતન આવે, ચિંતનમાંથી ધ્યાન

આવે, અને ધ્યાનમાંથી કાયોત્સર્ગ તપ આવે, એના દ્વારા અપૂર્વ સુખનો અનુભવ, તન્મયતાનો અનુભવ, વિપુલ કર્મનિર્જરા-મહાવિશિષ્ટ પ્રકારની નિર્જરા થાય.

મહાત્માઓ દિવસોના દિવસો, મહિનાઓનાં મહિનાઓ ધ્યાનમાં કેવા વીતાવતાં હશે ? ધ્યાનનો આનંદ ધ્યાની જ જાણે. એક ઉક્તિમાં લખ્યું છે કે;

"જિન હિ પાયા તિન હિ છિપાયા, કહે ન કોઉકે કાન મેં."

તાલી લાગી જળ અનુભવકી, તબ સમઝે એક સાન મેં

હમ મગન ભયે પ્રભુ ધ્યાન મેં"

એ આનંદ જુદો જ આવે.

આ ધર્મધ્યાનમાં ઊંડા ઉતરાય એટલે આત્મા સાથે એકાત્મ સધાય. શરીર ઉપર માખી બેસે. મચ્છર બેસે કે ગમે તેવા ઉપસર્ગો આવે તો પણ ચલાયમાન ન થાય. દેહ સાથે જોડાયેલી ઉપયોગધારાને દેહથી વિખુટી પાડી, આત્માદિ તત્ત્વ સાથે જોડવામાં આવે એટલે ધ્યાનમાં સહજ સ્થિરતા આવે.

ધ્યાનની પરિભાષા :

મનને એકાગ્ર કરવાની અવસ્થાનું નામ ધ્યાન છે. વિચારકોએ મનના અલગ અલગ પ્રકાર બતાવ્યા છે. કોઈ પાગલની જેમ અહીં-તહીં ભટકતું રહે છે તે વિક્ષિપ્ત મન કહેવાય છે. કોઈ મન વિષયોની ભાગદોડમાં ક્યારેક સ્થિર છે. ક્યારેક ચંચળ છે. તેને યાતાયાત મન કહે છે. વિષયોથી હટીને મન ક્યારેક ક્યારેક થોડા સમય પૂરતું સ્થિર થઈ જાય છે. પરંતુ તેમાં શાતિ નથી રહેતી તે શ્લિષ્ટ મન કહેવાય છે, જે મન પ્રભુભક્તિમાં, આત્મચિંતનમાં, તથા સત્શાસ્ત્રોના સ્વાધ્યાયમાં, મનનમાં નિર્મળ તથા સ્થિર બની જાય છે. તે સુલીન મન કહેવાય છે. સુલીન મન જ વાસ્તવમાં ધ્યાનનો અધિકારી બની શકે છે.

ધ્યાનનો સીધો અર્થ છે - મનની એકાગ્રતા ! આચાર્ય હેમચન્દ્રજીએ કહ્યું છે કે -

ध्यानं तु विषये तस्मिन्नेकप्रत्ययसंततिः । (અભિધાન ચિંતામણિ કોષ ૧/૮૪)

પોતાના વિષયમાં (ધ્યેયમાં) મનનું એકાગ્ર થઈ જવું ધ્યાન છે. આચાર્ય ભદ્રબાહુસ્વામીએ પણ આજ વાત કહી છે.

चित्तस्सेगग्गया हवइ झाणं - । (આવશ્યક નિર્યુક્તિ - ૧૪૫૯)

ચિત્તને કોઈ પણ વિષય પર સ્થિર કરવું એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન તે છે. વ્યવહારમાં પણ આપણે કહીએ છીએ કે 'આના પર ધ્યાન આપો તમારું ધ્યાન ક્યાં છે ? આ શબ્દોથી આ જ ભાવ પ્રગટ

કરવામાં આવે છે કે પોતાના મનને મુક્ત મનનો લગાવ ક્યાં છે ? મન જ્યાં પણ, જે પણ વિષયમાં લાગી ગયું ત્યાં તે જ્યાં સુધી સ્થિર રહે છે. ત્યાં સુધી તે વિષયનું ધ્યાન હોય છે. એટલા માટે ધ્યાનનો પ્રથમ અર્થ છે - મનનું એક વિષયમાં સ્થિર થવું.

પ્રશ્ન : જો મનની એકાગ્રતાને ધ્યાન ગણવામાં આવે તો મન પાપકારી પ્રવૃત્તિમાં પણ સ્થિર થઈ જાય છે. તો તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે ?

જવાબ : આના સમાધાન માટે આચાર્યોએ ધ્યાનના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે. (૧) શુભ ધ્યાન (૨) અશુભ ધ્યાન. સારું વિચારવું એ શુભ ધ્યાન - મોક્ષનું કારણ છે. અને પાપકારી વિચારવું એ અશુભ ધ્યાન નરકનું કારણ છે.

ધ્યાન — ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા. ચિત્તના વિક્ષેપનો ત્યાગ કરવો તે ધ્યાન છે. આત્મસ્થિત આત્મા એ ધ્યાનનું લક્ષણ છે. પંચ મહાવ્રત, પંચ સમિતિ, ત્રણ ગુપ્તિ (મન, વચન, કાયા), પ્રત્યાખ્યાન, પ્રાયશ્ચિત અને આલોચણા એ બધાં જ ધ્યાનના પ્રકાર છે. પવિત્ર અને નિર્દોષ આસન ઉપર સ્થિર ને અડોલ બેસીને કે ઊભા રહીને એકાગ્ર ચિત્તે પરમાત્માનું ચિંતન-મનન કરવું. આત્મજ્ઞાન વિના આત્મધ્યાન ન થાય. જો દેહધારી જ્ઞાની સદ્‌ગુરુની આજ્ઞાએ આત્માનું ધ્યાન કરવામાં આવે તો હૃદયપ્રવેશ પર આત્મા સજીવન મૂર્તિસ્વરૂપે પ્રગટે છે. નવકારમંત્રના ધ્યાનની સાધના કરવામાં આવે તો મુમુક્ષુને મુખમાં અમૃતરસની પ્રાપ્તિ થાય છે. વળી યથાયોગ્ય સમયે જીવને સમક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાન કરવા માટે કોઈ નિયત સમય નથી હોતો. દેશ, કાળ, આસન વગેરેનો કોઈ અટલ નિયમ નથી ધ્યાનથી ચિત્તની એકાગ્રતા થાય છે અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સ્વભાવથી અનંત એવો આત્મા જ્યારે સમાધિમાં લીન થાય છે ત્યારે તે સમસ્ત જગતને પોતાનાં ચરણોમાં લીન કરી દે છે. **ધ્યાન એટલે અહમ્‌ના કેન્દ્રમાંથી મુક્ત થઈને વહેતો આત્મઉર્જાનો સાત્ત્વિક પ્રવાહ.**

ધ્યાનના પ્રકાર :

ધ્યાનના ઠાણાંગસૂત્રમાં ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે.

चत्तारि झाणा पन्नता तंजहा - ।

अट्टे झाणे, रोदे झाणे, धम्मे झाणे सुक्के झाणे । (ઠાણાંગ સૂત્ર / ૪)

ધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે - આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન, ધર્મધ્યાન, શુક્લધ્યાન...

પૂ. આચાર્ય સિદ્ધસેન દિવાકરજીએ ધ્યાનની પરિભાષા બતાવતા કહ્યું કે -

शुभकर्मप्रत्ययो ध्यानम् । (છાત્રિંશદ્ દ્વાત્રિંસિકા - ૧૮/૧)

શુભ અને પવિત્ર આલમ્બન પર એકાગ્ર થવું તે ધ્યાન છે. ધ્યાનનો અર્થ બતાવતાં કહે છે કે અશુભ વિચારોના પ્રવાહને રોકીને શુભ તરફ જવું અને શુભમાં જ આગળ વધતા જવું એ ધ્યાન છે. મનની અંતર્મુખતા, અન્તરલીનતા આ શુભ ધ્યાન છે. મન વધારે સમય ન તો અશુભમાં રહે છે ન તો શુભમાં. કારણ કે તે ચંચળ છે. તે ચંચળતા થોડા સમય માટે રોકાઈ જાય છે. જૈનાચાર્યોએ કહ્યું છે કે -

मुहर्तान्तर्मनः स्थैर्यं ध्यानं छद्मस्थ योगिनाम् । (યોગ શાસ્ત્ર - ૪/૧૧૫)

છદમસ્થ સાધકનું મન વધુમાં વધુ અન્તર્મૂહુત સુધી (૪૮ મિનિટ) સુધી એક વિષયમાં એક આલંબન પર સ્થિર રહી શકે છે. આનાથી વધારે નહિ અને જો વધારે રહી ગયું તો વીતરાગતાને પ્રાપ્ત કરી લે છે. મનની ચંચળતા સમાપ્ત થઈ જાય છે.

આર્તધ્યાનનું સ્વરૂપ અને લક્ષણ :

આર્તધ્યાન એ અશુભ ધ્યાન છે. આર્તનો અર્થ છે દુઃખ, પીડા, ચિંતા, શોક આદિ. જ્યારે ભાવનામાં દીનતા, મનમાં ઉદાસીનતા, નિરાશા તથા રોગ આદિથી વ્યાકુળતા, અપ્રિય વસ્તુના વિયોગથી ક્ષોભ તથા પ્રિય વસ્તુનાં વિયોગમાં શોક આદિના સંકલ્પ મનમાં ઉઠે છે. ત્યારે મનની સ્થિતિ ખૂબ જ દયનીય તથા અશુભ બની જાય છે. આ પ્રકારના વિચારો જ્યારે મનમાં જમા થઈ જાય છે ત્યારે મન એમાં ને એમાં ખોવાઈ જાય છે. ચિંતા-શોકના સમુદ્રમાં ડૂબી જાય છે ત્યારે તે આર્તધ્યાનની કોટિમાં પહોંચી જાય છે. આ વિચારો કોઈ કારણોનાં કારણે જન્મ લે છે. તે કારણોનું વર્ગીકરણ કરતા આર્તધ્યાનના ચાર કારણ અને ચાર લક્ષણ બતાવ્યા છે.

આર્તધ્યાનના કારણ અને લક્ષણ :

(A) अमणुन्न संपओग - અમનોજ્ઞ સંપ્રયોગ :

અપ્રિય, અણગમતી, ન ઇચ્છેલી વસ્તુનો સંયોગ થવા પર એનો પીછો છોડાવવા માટે ચિંતા કરવી કે આ ક્યારે દૂર થશે, પરંતુ જ્યારે દૂર થતી નથી ત્યારે મન અશાંત બની જાય છે. માણસ અંદરથી ઘણો દુઃખી બની જાય છે. ક્ષોભિત્ અને આકુળ-વ્યાકુળ બની જાય છે. તે અમનોજ્ઞનો સંપ્રયોગ છે.

(B) मणुन्न संपओग - મનોજ્ઞ સંપ્રયોગ :

મન ઇચ્છિત વસ્તુ મળવા પર જે પ્રસન્નતા અને આનંદ આવે છે. પરંતુ જ્યારે એ વસ્તુનો વિયોગ થાય છે. ત્યારે બધો જ આનંદ ઓસરી જાય છે. અને આનંદ કરતા પણ વધારે દુઃખ અને પીડાનો અનુભવ થવા લાગે છે. તેને મનોજ્ઞ સંપ્રયોગ કહેવામાં આવે છે.

(C) आयंक संपओग - આતંક સંપ્રયોગ :

આતંક એ રોગનું નામ છે, રોગ થઈ જવાથી માણસ તેની પીડામાં વ્યથિત થઈ જાય છે અને તેને દૂર કરવાના વિવિધ ઉપાયો વિચારે છે. રોગથી ગભરાઈને ક્યારેક આત્મહત્યા પણ કરી લે છે. રોગ મટાડવા માટે ગમે તેવા હિંસાત્મક પાપ કરવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. તે રોગચિંતા આર્તધ્યાન છે.

(D) परिजुसिय काम - भोग संपओग - પ્રાપ્ત કામ ભોગ સંપ્રયોગ :

કામ, ભોગ આદિની જે સામગ્રી જે સાધન ઉપલબ્ધ થયા છે. એને સાચવવાની ચિંતા, તે તૂટી ન જાય, ભવિષ્યનું વિચારે તથા પછીના ભવમાં પણ આવા ભોગો મળે એની ચિંતા કરવી એ પ્રકારનું નિયાણું કરવું.

જે આત્મા આર્તધ્યાન કરે છે, એની આકૃતિ ખૂબ જ દીનહીન, કરમાયેલી લાગે છે, રડવું, છાતી તથા માથુ કૂટવું, ત્યાં સુધી પહોંચી જાય છે. આર્તધ્યાનવાળાની સ્થિતિ કેવી હોય તે બતાવતા તેના લક્ષણ બતાવે છે.

अट्टस्स णं झाणस्स चत्तारि लक्खणा ।
कंदणया, सोयणया, तिप्पणया, परिवेदणया ॥ (ભગવતી સૂત્ર ૨૫/૭)

(૧) क्रन्दनता - રોવું, વિલાપ કરવો, રાડ પાડવી

(૨) शोचनता - શોક કરવો, ચિંતા કરવી

(૩) तिपाणता - રડવું

(૪) परिवेदना - હૃદયે આઘાત પહોંચે એવો શોક કરવો વધારે પડતા ઉદાસ બની જવું, દુઃખી-વિહ્વળ થઈ છાતી આદિ પીટવું. આ ચારે લક્ષણ મનની દુઃખિત તથા વ્યથિત દશાનું સૂચક છે. આ લક્ષણથી ખ્યાલ આવે કે આ વ્યક્તિ દુઃખી, આર્ત અને ચિંતાગ્રસ્ત છે.

રૌદ્રધ્યાન - ક્રૂરતા પ્રધાન :

રૌદ્રધ્યાનમાં ક્રૂરતા તથા હિંસકભાવોની પ્રધાનતા હોય છે. પોતે દુઃખી હોય ત્યારે બીજા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ને બદલે અપમાન કરવું. જેમ તેમ બોલે અને મારી પણ લે છે. આવા રોષના કારણે દીનતાની જગ્યાએ ક્રૂરતા તથા હિંસાત્મકપણાની ભાવના ભડકી ઊઠે છે ત્યારે રૌદ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે

રૌદ્રધ્યાનના ચાર કારણ :

(અ) હિંસાનુબંધી : કોઈક ને મારવું, પીટવું અથવા હત્યાદિ કરવાના સંબંધમાં ચિંતન કરવું.

ગુપ્ત યોજનાઓ બનાવવા માટે ઊંડી ચિંતા કરવી. આ હિંસાનુંબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

(આ) **મૃષાનુબંધી :** બીજાને ઠગવા, વિશ્વાસઘાત કરવો, છળ પ્રપંચ કરવા સંબંધી ચિંતન કરવું તથા સત્ય વસ્તુઓનો અર્થ બદલી લોકોનો ગુમરાહ કરવા સંબંધી વિચારવું એટલે કે ખોટું, છળકપટનું ચિંતન મૃષાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

(ઇ) **તેયાણુબંધી - સ્તેનાનુબંધી :** ચોરી, લૂંટ આદિના ઉપાયો તેના સાધનોનો વિચાર કરવો, ચોરી ના નવા નવા રસ્તાઓ વિચારતા રહેવાના, કેવી રીતે એને છુપાવવું આદિ આ બધુ વિચારવું તે સ્નેનાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

(ઈ) **સરંક્ષણાનુબંધી :** જે ધન, વૈભવ, પદ અધિકાર પ્રતિષ્ઠા આદિ સાધન તથા ભોગ વિલાસની સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ છે. તેના સંરક્ષણની ચિંતા કરવી, કેવી રીતે અમારું ધન સુરક્ષિત રહે, ખુર્શી તથા અધિકાર કેવી રીતે મળે એ પ્રકારની વિચારણા કરવી તથા ભોગ-સુખમાં જે કોઈ અડચણ રૂપ બને તેની હત્યાદિ કરી પોતાના સુખ તથા ભોગનો રસ્તો નિષ્કંટક કરવા સંબંધી ચિંતન કરવું આ બધુ સંરક્ષણાનુબંધી ધ્યાનમાં આવે છે.

રૌદ્રધ્યાનના ચાર લક્ષણ :

(૧) ओसन्नदोसे - હિંસા, અસત્ય આદિ કોઈ એક પાપકર્મમાં અત્યન્ત આસક્ત થઈને વિચારવું.

(૨) बहुलदोसे - અનેક પ્રકારના પાપકારી દૂષ્ટ વિચારોમાં આસક્ત થઈને રહેવું.

(૩) अण्णाणदोसे - હિંસા આદિ અધર્મ કાર્યોમાં ધર્મબુદ્ધિ રાખીને તેમાં (અજ્ઞાનવશ) આસક્ત થઈને રહેવું.

(૪) आमरणांतदोसे - મૃત્યુ સુધી મનમાં દ્વેષ અને ક્રૂરતાથી ભરપુર રહેવું. અંતિમ સમયે પણ પોતાના પાપો પ્રત્યે પશ્ચાત્તાપ ન કરવો, પરંતુ તેમાં જ રૌદ્ર તથા આસક્ત બનીને રહેવું.

રૌદ્રધ્યાનવાળો પ્રાય બીજાને કષ્ટ આપવામાં, પીડા પહોંચાડવામાં તથા તેમની હિંસા કરવાની ચિંતામાં ઘેરાયેલા રહે છે.

ધર્મધ્યાન :

ધર્મધ્યાનનું સ્વરૂપ :

अट्ट रुद्दाणि वज्जिता झाएज्जा सुसमाहिए ।
धम्म सुक्काइं झाणाइं झाणं तं तु बुहा वए ॥ (ઠાણાંગ સૂત્ર-૪)

સમાધિ તેમજ શાંતિની કામના રાખવાવાળા આર્ત તથા રૌદ્ર ધ્યાનનો ત્યાગ કરીને ધર્મ તથા શુક્લ ધ્યાનનું ચિંતન કરે. વાસ્તવમાં આ બે ધ્યાનને જ ધ્યાનતપ કહેવામાં આવ્યા છે.

ધર્મનો અર્થ છે - આત્માને પવિત્ર બનાવવાવાળુ તત્ત્વ. જેના આચરણથી આત્માની વિશુદ્ધિ થાય છે. તેને ધર્મ કહે છે. તે ધાર્મિક વિચારોમાં આત્મશુદ્ધિના સાધનોમાં મનને એકાગ્ર કરવું અર્થાત પવિત્ર વિચારોમાં મનને સ્થિર કરવું તે ધર્મધ્યાન છે. વાસ્તવિક દ્રષ્ટિથી ધર્મ તથા શુક્લ ધ્યાન જ આત્મધ્યાન છે. આચાર્યશ્રી કહે છે કે "આત્માનો આત્મા દ્વારા આત્માના વિષયમાં વિચારવું, ચિંતન કરવું એ જ ધ્યાન છે. આ જ આત્મધ્યાન છે." ।૨। આવા ધ્યાન માધ્યમથી આત્મા પરવસ્તુમાંથી હટીને સ્વમાં લીન બની જાય છે. પોતાના વિષયમાં જ ચિંતન કરવા લાગી જાય છે અને ચિંતન કરતા કરતા આત્મસ્વરૂપના દર્શન કરી લે છે. આ ધ્યાનરૂપ અગ્નિ દ્વારા આત્મા કર્મરૂપ લાકડીને બાળીને ભસ્મ કરે છે અને પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપ નિરંજન સિદ્ધ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

ध्यानाग्निदग्ध कर्मतु सिद्धात्म स्थान्निजनः ।

षटखण्डागम । યોગશાસ્ત્ર (આચાર્ય હેમચંદ્રાચાર્યજી)

"શટખંડાગમમાં માં કહે છે કે ધર્મ તથા શુક્લ ધ્યાન તપ છે. બાકી જેટલા તપ છે. તે બધા ધ્યાનના સાધન માત્ર છે."

ધર્મધ્યાનના પ્રકાર :

धम्मे झाणे चउव्विहे - पण्णते तं जहा ।

आणाविज्जए, उवायविजए विवागविजए संठाणविजए ॥ (ભગવતી સૂત્ર ૨૫/૭)

ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે.

(૧) **आज्ञाविचय** : 'વિચાર'નો અર્થ છે નિર્ણય અથવા વિચાર કરવો. આજ્ઞાના સંબંધમાં ચિંતન કરવું આજ્ઞાવિજ્ય છે.

પ્રશ્ન : આજ્ઞા કોની ?

જવાબ : આજ્ઞા એની જ માન્ય ગણાય છે જે શ્રદ્ધેય હોય, પરમપૂજ્ય હોય, સ્વામી હોય, વીતરાગ હોય, એની આજ્ઞા જ વાસ્તવમાં ધર્મ છે. આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે,

आणाए मामगं धम्मं । । (આચારાંગ સૂત્ર ૬/૨)

જે ધર્મ છે તેજ તેમની આજ્ઞા છે અને જે આજ્ઞા તે જ તેમનો ધર્મ છે.

आणाए तवो आणाए संजमो । (સંબોધ સત્તરી-૩૨)

આજ્ઞામાં તપ છે, આજ્ઞામાં સંયમ છે, એટલા માટે આજ્ઞાનો અર્થ છે ભગવાન કથિત ધર્મનું ચિંતન મનન કરવું એ ધર્મધ્યાનનો પ્રથમ ભેદ આજ્ઞાવિચય છે.

(૨) **अपायविचय :** અપાયનો અર્થ છે દોષ અથવા દુર્ગુણ આત્મામાં અનાદિ કાળથી પાંચ દોષ છુપાયેલા છે. (૧) મિથ્યાત્વ (૨) અવ્રત (૩) પ્રમાદ (૪) કષાય (૫) અશુભયોગ. આ દોષોના કારણે આત્મા જન્મ-મરણના ચક્કરમાં ભટકે છે. દુઃખ વેદના અને પીડાને પ્રાપ્ત કરે છે. આ દોષોના સ્વરૂપનો વિચાર કરવો. આનાથી છુટકારો કેવી રીતે મળે, કેવી રીતે ઘટાડવામાં આવે, કયા કયા સાધનોથી તે દોષોની શુદ્ધિ કરવામાં આવે આ વિષય પર ચિંતન કરવું તે અપાય વિચય છે.

(૩) **વિપાક વિચય :** પાંચ દોષ જે અપાય વિષયમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. તે જ કર્મ બંધનના કારણ છે. કારણ કે તે પાંચે પ્રમાદ છે અને પ્રમાદ જ કર્મબંધનું કારણ છે. **पमायंकम्म माहंसु ।** કર્મ બાંધતા સમયે સારા લાગે છે. પરંતુ જીવો એના પરિણામની કલ્પના પણ કરતા નથી. માટે સુખના હૃદયાલ્હાદક તથા દુઃખના રોમાંચક વિપાકોના પરિણામો પર ચિંતન કરતાં રહેવાથી પાપો પ્રત્યે ભય, ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે તથા પાપ પ્રત્યે લગાવ ઓછા થઈ જાય છે. જેનાથી આત્મામાં પાપોથી બચવાનો સંકલ્પ જાગ્રત થાય છે. તો આવી રીતે પાપના કટુ પરિણામો અને પુણ્યના શુભ ફળો પર જે ચિંતન કરવામાં આવે છે. તે ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો ભેદ એટલે કે વિપાક વિચય છે.

(૪) **સંસ્થાન વિષય :** સંસ્થાનનો અર્થ છે આકાર. લોકનો આકાર તથા સ્વરૂપના વિષયમાં ચિંતન કરવું કે લોકનો સ્વરૂપ શું છે ? નર, સ્વર્ગ ક્યાં છે ? આત્મા કયા કારણે ભટકે છે ? કઈ કઈ યોનિમાં ક્યા દુઃખ તથા વેદનાઓ છે ? આદિ વિશ્વ સંબંધી વષયોની સામે આત્મસંબંધ જોડીને તેનો આત્માભિમુખ ચિંતન કરવું તે સંસ્થાન વિષય છે.

ધર્મધ્યાનના લક્ષણ :

(૧) **आज्ञारुचि :** રુચિનો અર્થ છે વિશ્વાસ, માનસિક લગાવ અને રસરુચિ. જિનેશ્વર દેવની આજ્ઞામાં, સદ્‌ગુરુજનોની આજ્ઞામાં વિશ્વાસ રાખવો તથા તે પ્રમાણે આચરણ કરવું તે ધર્મધ્યાનનું પ્રથમ લક્ષણ છે. રુચિ હશે તો જરૂર આગળ વધી શકશે.

(૨) **निसर्गरुचि :** ધર્મ ઉપર, સર્વજ્ઞભાષિત તત્ત્વો ઉપર અને સત્યદર્શન પર જો આપણા હૃદયમાં સહજ શ્રદ્ધા થાય છે. જેનું કારણ બીજું કાંઈ ન હોતા દર્શનમોહનીય કર્મનો ક્ષયોપશમ હોય છે. તે શ્રદ્ધાને, તે રુચિને નિસર્ગ રુચિ કહેવાય છે.

(૩) **सूत्ररुचि :** ભગવાનની વાણીરૂપ આગમ અંગ, ઉપાંગ, રૂપ સૂત્ર છે. તેને સાંભળવાથી ધર્મમાં જે રુચિ થાય છે તે સૂત્ર રુચિ છે.

(૪) **અવગાઢરુચિ** : ઊંડા ઉતરવું, જેમ દરિયામાં, નદીમાં ઊંડે જાય તો મોતી મળે છે. તેમ શાસ્ત્રોનું અધ્યયન તો કરે છે પણ શાસ્ત્રના જ્ઞાનને હૃદયંગમ નથી કરી શકતા એટલે જ્ઞાનપ્રકાશ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. પરંતુ ચિંતન-મનન કરવામાં આવે અને એના દ્વારા જે ઉત્સુકતા પ્રાપ્ત થાય છે તેને અવગાઢ રુચિ કહેવામાં છે.

આ ચાર લક્ષણોથી ધર્મધ્યાનની આત્મની ઓળખ થાય છે. ધર્મધ્યાનને સ્થિર રાખવા માટે, તે ચિંતન પ્રવાહને વધારે સ્થિર બનાવવા માટે ધર્મધ્યાનના ચાર આલંબન બતાવ્યા છે.

ચાર આલંબન :

(A) વાચના : વિચારો ને પવિત્ર તથા શુદ્ધ બનાવવાનું ધાર્મિક સાહિત્ય પોતે ભણે અને બીજાને ભણાવે.

(B) પૃચ્છના : અધ્યયન કરતા કોઈ શંકા થાય તો ગુરુજનો તથા બહુશ્રુત હોય તેમ પૂછવું તેને પૃચ્છના કહેવાય છે.

(C) પરિવર્તના : જે જ્ઞાન શીખ્યા હોય કે વાંચેલું હોય તેને વારંવાર યાદ કરવું તેને પરિવર્તના કહેવાય છે.

(D) ધર્મકથા : ધર્મોપદેશ સાંભળવાનો અને પછી બીજાને કરવાનો.

ચાર અનુપ્રેક્ષા :

મનને ધર્મધ્યાનમાં લીન બનાવવા માટે જે ચિંતન કરવામાં આવે છે. તેને અનુપ્રેક્ષા કહે છે. અનુપ્રેક્ષા દ્વારા આત્મા વૈરાગ્ય પ્રધાન વિચારોમાં લીન બની જાય છે. વીતરાગભાવ જેવો આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. સંસારની મોહ-માયાને ભૂલી જાય છે. આમ અનુપ્રેક્ષાનો નિરંતર અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ.

(I) एकत्वानुप्रेक्षा : આત્માના એકાકીપણાનું ચિંતન કરવું. હું એકલો આવ્યો છું. એકલો જવાનો છું. નમિરાજર્ષિ જ્યારે આ સૂત્ર સમજ્યા કે "આત્મા એકાકી છે, કોઈ કોઈનું નથી.' એકત્વમાં આનંદ છે. બે છે ત્યાં દુઃખ છે. આ પ્રકારનું ચિંતન કરવું તે એકત્વનુપ્રેક્ષા છે.

(II) अनित्यानुप्रेक्षा : વસ્તુની અનિત્યતાનું ચિંતન કરવું આંખે દેખાતા તમામ જડ પદાર્થો નાશવંત છે, ક્ષણિક છે, કોઈ પણ વસ્તુ સ્થિર નથી, ક્ષણે ક્ષણે નાશ થઈ રહ્યો છે. આ પ્રમાણે વિચારવું તે અનિત્યાનુપ્રેક્ષા છે.

(III) अशरणानुप्रेक्षा : સંસારમાં કોઈ કોઈનું શરણ નથી. કોઈ કોઈનુ રક્ષક નથી, પરિવાર-સ્નેહીજનો બધા જ સુખના સાથી છે. દુઃખ આવશે, રોગ ઉત્પન્ન થશે જ્યારે પીડામાં કે સંકટમાં કોઈ ભાગીદાર નહિ બને. આ પ્રકારનું વિચારવું તે અશરણાનુપ્રેક્ષા છે.

(IV) संसारानुप्रेक्षा : સંસારના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું, આ સંસાર દુઃખમય છે. દુઃખ મૂલક છે. દુઃખાનુંબંધી, કષ્ટમય છે. સંસાર અનાદિકાળનો છે. અનંતી વખત જન્મ-મરણ કર્યા છે. છતાં પણ સુખ પ્રાપ્ત થયું નથી. માટે નરક તથા તિર્યંચયોનીના કષ્ટોને યાદ કરી આત્માને જન્મ મરણથી મુક્ત કરવાનો ઉપાયો પર વિચાર કરવો, સંસારની શોકાકુલ દશામાંથી મુક્ત કેમ થવું ? ત્યારે મનને નિરાકુલ ભાવનામાં લાવવો. તે સંસારાનુપ્રેક્ષા છે.

આત્માની શાંતિ માટે મનને નિર્મળ બનાવવા માટે આ ભાવનાઓનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

ધ્યાનમાં મુખ્ય ત્રણ વસ્તુઓ છે. ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય - ધ્યાતાનો અર્થ છે ધ્યાન કરવાવાળો, ધ્યાનનો અધિકારી. ધ્યાનનો અર્થ છે, તલ્લીન્નતા. એકાગ્રતા અને ધ્યેયનો અર્થ છે ઈષ્ટદેવ. જેમનું ધ્યાન કરવામાં આવે આ ત્રણ પવિત્ર ભૂમિકા છે.

यस्य चित्तं स्थिरीभूतं स हि ध्याना प्रशस्यते । (જ્ઞાનાર્ણવ પૃ.-૮૪)

જેનું ચિત્ત સ્થિર થઈ ગયું હોય તે જ વાસ્તવમાં ધ્યાનનો અધિકારી છે. ધ્યાનની પવિત્રતાના વિષયમાં બતાવે છે કે -

जितेन्द्रियस्य, धीरस्य प्रशान्तस्य स्थिरात्मनः ।
सुखानस्य नासाग्रन्यस्तनेयस्य यौगिनः ॥ (ધ્યાનાષ્ટક - ૬)

જે યોગી જિતેન્દ્રીય છે, ધીર છે, શાંત છે, સ્થિર આત્માવાળો છે. નાસાર્ગે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી સુખાશનમાં બેઠા છે તે જ ધ્યાન કરવાના અધિકારી છે.

પિણ્ડસ્થધ્યાન તથા ધારણાઓ :

(૧) पिण्डस्थ ध्यान : પિણ્ડનો અર્થ છે શરીર. શાંત એકાંત સ્વચ્છ સ્થાનમાં વીરાસન, સુખાસન, સિદ્ધાસન આદિ કોઈ યોગ્ય આસન પર સ્થિર બેઠક કરી શરીરમાં સ્થિત ચૈતન્ય ધન આત્મદેવતાનું ધ્યાન કરવું તે પિણ્ડસ્થ ધ્યાન છે. આમાં શુદ્ધ નિર્મળ આત્માને લક્ષમાં રાખી ચિંતન કરવામાં આવે છે. આ ધ્યાન મુદ્રામાં જે મુદ્રા બનાવવામાં આવે છે, તે ધ્યાન મુદ્રા છે. ધ્યાનમુદ્રાનો અર્થ છે મન અંતર્મુખી થાય. ।

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधः स्थाप्य सुखसनम् ।

समत्वं शरीरस्य ध्यानमुद्रेति कच्चते ॥ (ગૌરક્ષાશતક - ૬૫)

આ પ્રકારે ધ્યાનમુદ્રા લગાવીને શરીષ્ય આત્માના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું. પિણ્ડસ્થ ધ્યાન છે. આત્માની કલ્પના આ પ્રકારે કરવી જોઈએ કે મારો આ આત્મા સર્વજ્ઞ ભગવાનની આત્માના તુલ્ય છે, પૂર્ણચન્દ્રવત્ નિર્મળ છે, કાંતિમાન છે, શરીરની અંદર પુરુષ આકૃતિવાળો થઈ સ્ફટિક સિંહાસન પર બિરાજમાન છે. આ પ્રકારની કલ્પના દ્વારા આંખોથી આત્માના સ્વરૂપનું દર્શન કરવું જોઈએ.

પિંડસ્થ ધ્યાનની પાંચ ધારણાઓ :

(૧) પાર્થિવી ધારણા : ધારણાનો અર્થ છે બાંધવું, ધ્યેયમાં ચિત્તને સ્થિર કરવું ધારણા છે.

धारणा तु क्वचिद ध्येय चितस्य स्थिर बंधनम् । (અભિધાન ચિંતામણિ ૧/૮૪)

પોતાના શરીર તથા આત્માને પૃથ્વીની પતિવર્ણની કલ્પનાની સાથે બાંધવી તે પાર્થિવી ધારણા છે. આ ધારણામાં મધ્યલોકને ક્ષીર સમુદ્રસમાન નિર્મળ જળથી પરિપૂર્ણ હોવાની કલ્પના કરે. તેના મધ્યભાગમાં જંબુદ્વિપ સમાન સુર્વણથી ચમકતા હજાર પત્રવાળા કમળની કલ્પના કરે. કમળના વચ્ચેના ભાગમાં જ્યાં કર્ણિકા હોય છે. તેના પર સોનામય મેરુપર્વતની આકૃતિનું ચિંતન કરે અને પછી વિચારે તે મેરુપર્વતના શિખર ઉપર પાંડુકવનમાં પાડુંકશીલા ઉપર સ્ફટીકરત્નમય સિંહાસન છે. એને હું (આત્મા) તે સિંહાસન પર બેઠો છું. સાધક જ્યારે આ પ્રકારના દ્રશ્યની કલ્પના કરે છે. તો તેનું મન ખૂબ જ શાંત અને સૌમ્ય બની જાય છે. શીતળતાનો અનુભવ થાય છે. આ ક્લ્પનામાં મન એકરૂપ થવાથી સ્થિરતા આવી જાય છે. યાજ્ઞાવલક્યના કથનાનુસાર પૃથ્વી ધારણા સિદ્ધ થવા પર શરીરમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ નહિ રહે.

(૨) आग्नेयी धारणा : આત્મ સિંહાસન પર વિરાજમાન થઈને નાભિની અંદર હૃદય તરફ ઉપર મુખ કરેલી ૧૬ પાંખડીવાળો લાલ કમળની કલ્પના કરે છે. તે પાંખડીઓ પર अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लॄ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः આ ૧૬ સ્વરોની સ્થાપના કરવામાં આવે છે. તથા કમળના મધ્યમાં અક્ષરની કમળની ઉપર અને હૃદયની નીચે તરફ મુખ રાખેલું આઠ પત્રવાળો એક માટીના રંગવાળો કમળ બનાવવો જોઈએ. તેના પ્રત્યેક પત્રો પર કાળ રંગથી લખેલા આઠ કર્મો એ આઠ કર્મોનું ચિંતન કરવું જોઈએ. જ્યાં 'હં' લખેલો છે ત્યાં રેફમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય એવી કલ્પના કરવામાં આવે છે. તેની સાથે રક્તવર્ણની જ્વાળાઓને જુઓ. તે જ્વાળા મોટી થતી થતી આઠ કર્મોને બાળે છે અને કમળના મધ્યભાગને છેદીને ઉપર માથા સુધી પહોંચે તેવી કલ્પના કરો. પછી વિચારો જ્વાળાની એક રેખા જમણી બાજુ અને એક રેખા ડાબી બાજુ નીકળી રહી છે. બંને રેખાઓ નીચે આવતા મળી જાય છે. અને એક અગ્નિમય રેખા બને છે તે આકૃતિથી શરીરની બહાર

ત્રણ કોષવાળો અગ્નિમંડપ બની રહ્યો છે. એવી કલ્પના કરતા જાઓ તે અગ્નિમંડપમાં તીવ્ર જ્વાળાઓ ઊડી રહી છે. એવી કલ્પના કરો. તેમાં આઠ કર્મો બળી રહ્યા છે. તથા તે બળીને રાખ બની ગયા છે. આત્મા તેજરૂપથી ચમકી રહ્યો છે. આ પ્રકારની કલ્પના કરો.

અગ્નિધારણામાં જે સર્વત્ર પ્રકાશ ફેલાઈ રહ્યો છે. તેનું સ્વયં જ પ્રતિબિંબ દેખાય છે. ઉપનિષદોના અનુસાર અગ્નિધારણા સિદ્ધ થવા પર યોગીનું શરીર જો ભડભડતી જ્વાળાઓમાં પણ નાખી દેવામાં આવે તો પણ તે બળતો નથી.

(૩) **વાયવી ધારણા :** પવનની કલ્પના સાથે મનને જોડી દેવામાં આવે છે. યોગી વિચારે છે. ખૂબ જોરથી પવન ફૂંકાઈ રહ્યો છે.તેમાં આઠ કર્મોની રાખ ઊડી રહી છે. નીચે હૃદય કમલ સફેદ બની ગયુ છે અને આત્મા પર લાગેલી રાખ હવાના કારણે સાફ થઈ રહી છે. વૈદિક આચાર્યોના અનુસાર આ ધારણામાં સમસ્ત બ્રહ્માંડને વાયુથી પ્રકમ્પિત થતો જોવામાં આવે છે. અને આનો પ્રેરક હું જ છું. આ પ્રકારે પવન ધારણામાં આત્માને બાંધી દેવામાં આવે છે. વાયવી ધારણા સિદ્ધ થવા પર યોગી આકાશમાં ઊડી શકે છે. વાયુ રહિત સ્થાનમાં પણ જીવિત રહી શકે છે. એને વૃદ્ધાવસ્થા નથી આવતી.

(૪) **વારુણી ધારણા :** પાણીની કલ્પના કરી મનને જોડવાનું છે. વાયવી ધારણાથી આગળ વધીને યોગી વિચારે છે આકાશમાં વાદળાઓનો સમૂહ ઊડી રહ્યો છે. વીજળી ચમકી રહી છે અને ધીરે ધીરે ખૂબ જોરથી વર્ષા પણ શરૂ થઈ ગઈ છે. આત્મા પવિત્ર અને નિર્મળ બની રહ્યો છે. પાણી ધારણા સિદ્ધ યોગી પાણીમાં ડૂબતો નથી. અગાધ પાણીમાં પણ જીવિત રહે છે અને મન તથા શરીરના સમસ્ત તાપ શાંત થઈ જાય છે. એવો વૈદિક આચાર્યોનો મત છે. । 1 ।

(૫) **તત્ત્વરૂપવતી ધારણા :** આને તત્ત્વ ભૂ ધારણા પણ કહેવામાં આવે છે. યોગવશિષ્ટ આદિ ગ્રન્થોમાં આને 'આકાશ ધારણા' કહે છે. આ સર્વ શ્રેષ્ઠ ધારણા છે. આમાં આત્માનું નિરાકાર, નિર્મળ રૂપનું ચિંતન કરતા યોગી વિચારે છે હું અનંત શક્તિનો પુંજ છું. હું આકાશથી પણ વિરાટ વ્યાપક છું. જે પ્રકારે આકાશ પર કોઈ લેપ નથી. તેવી જ રીતે મારા પર પણ કોઈ બાહ્ય વસ્તુનું આવરણ નથી. આ ધારણામાં આત્મા પોતાના સ્વરૂપદશાની ઉત્કૃષ્ટ અનુભૂતિ કરી શકે છે.

આ પ્રકારે પિંડસ્થ ધ્યાનની પાંચ ધારણાઓ છે. જેના આધાર પર મનને પોતાની નજીકમાં લાવી શકાય છે અને ધ્યેયની સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. આ ધારણાઓ સિદ્ધ થઈ જવા પર સાધકની આત્મશક્તિઓ ખૂબ જ વિકસિત અને પ્રચંડ બની જાય છે. એના પર કોઈ પ્રકારની મલિનવિદ્યાઓનો પ્રભાવ નથી પડતો. ભૂત-પિચાશ આદિ તેના દિવ્ય તેજથી ભયભીત રહે છે.

પદસ્થધ્યાનનું સ્વરૂપ :

પદસ્થ ધ્યાનનો અર્થ છે કોઈ પદો, પવિત્ર અક્ષરો પર મનને સ્થિર કરવું.

यत्पदानि पवित्राणि समालम्ब्य विधीयते ।
तत्पदस्थं समाख्यातं ध्यानंसिध्यान्तपारडौः ॥ (યોગશાસ્ત્ર ૮/૧)

કોઈ પવિત્ર પદોનું આલંબન લઈને તેના આધાર પર ચિત્તને સ્થિર કરી દેવું એને પદસ્થ ધ્યાન કહે છે.

આ ધ્યાનમાં પોતાના ઈષ્ટપદો જેવા કે ભગવદ્નામ, નવકાર મહામંત્ર તથા અન્ય શાસ્ત્રીય વાક્યોનું સ્મરણ કરતા સાધક તેમાં તલ્લીન થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઈષ્ટનું સ્મરણ કરતા કરતા સાધક તે મંત્રપદોને, અક્ષરોને પોતાની કલ્પનાથી લખે છે. પછી એ જ અક્ષરોને મનથી જોવાનો પ્રયત્ન કરે છે. મન તે મંત્રાક્ષરોમાં એકાત્માની અનુભૂતિ કરવા લાગે છે.

સિદ્ધ ચક્ર :

પદસ્થ ધ્યાનને સ્થિર કરવા માટે આચાર્યોએ સિદ્ધચક્રની સ્થાપની કલ્પના આપી છે. આ સિદ્ધચક્રમાં આઠ પાંખડીવાળો શ્વેત કમળની કલ્પના કરવામાં આવે છે. અને વચ્ચે કર્ણિક (બીજકોષ)માં "નમો અરિહંતાણં"ની સ્થાપના કરવામાં આવે છે. પછી પૂર્વ-પશ્ચિમ આદિ ચારે દિશાની પાખંડીઓ પર 'નમો સિદ્ધાણં' આદિ ચાર પદની સ્થાપના કરવામાં આવે છે. અને ચાર વિદિશાની પાંખડીઓ પર જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આવી રીતે સિદ્ધચક્ર પર નવપદનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આવી રીતે કોઈ પણ પદ, અક્ષર કે મંત્રો પર મનોકલ્પના કરી ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

અક્ષર ધ્યાન :

અક્ષરોની કલ્પના કરીને તે અક્ષરો પર ભગવદ્ સ્વરૂપનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. અક્ષર નષ્ટ થઈ જશે પણ તેનો અર્થ કે ભાવાર્થ ક્યારેય પણ નષ્ટ થતો નથી. તે તો અવિનાશી છે. અવિનાશી તત્ત્વ એક જ છે. આત્મા. શુદ્ધ સ્વરૂપ સ્થિત અવિનાશી આત્મતત્ત્વ અથવા પરમાત્મતત્ત્વની કલ્પનાના આધાર પર મનને સ્થિર રાખવું એ જ અક્ષર ધ્યાનનો ઉદ્દ્શ છે. આની કલ્પના નીચેના ચિત્ર અનુસાર સમજી લેવી.

ઉપરના ચિત્ર અનુસાર નાભિકમલ, હૃદય કમલ અને મુખકમલ પર અક્ષરોની સ્થાપના કરીને પ્રત્યેક અક્ષરના આધાર પર ક્રમશઃ ચિંતન કરવું. ઉદાહરણ - નાભિકમળનાં મધ્યમાં 'अर्हँ' લખ્યું છે. પહેલા 'અર્હ'ના ભાવાર્થ પર તેના સ્વરૂપ પર ચિંતન કરવું જોઈએ. પછી अ, आ આદિ અક્ષરો

પર ક્રમશઃ ચિંતન કરવું. અ - અરિહંત - આ - આત્મા, ક - કર્મ, ખ - ખાંતિ આદિ

બીજાક્ષર શબ્દ અને સંકેત :

વૈદિક ગ્રન્થોમાં જેને 'શબ્દબ્રહ્મ' કહેવામાં આવે છે. જૈન દર્શનમાં અને પદસ્થ ધ્યાન કહે છે. શબ્દમાં અપાર શક્તિ છે. ચિત્તની સાથે એકાકાર થવા પર પોતાનો ચમત્કાર બતાવવા લાગી જાય છે. બીજાક્ષરોમાં પણ ઈષ્ટદેવના દેવતાઓના સંકેત છુપાયેલા છે. વૈદિક આચાર્યે કહ્યું છે કે -

अकारो वासुदेवः स्याद् उकारस्तु महेश्वरः ।
मकारः प्रजापतिः स्यात् त्रिदेवो ॐ प्रयुज्यते ॥

આજ રીતે જૈનઆચાર્યે પણ બતાવે છે કે -

अरिहंता असरीरा आयरिय उपज्झाय मुणिणो ।
पढमक्खर निष्फन्नो ॐकारो पंच परमिट्ठी ॥ (બૃહદ્ દ્રવ્ય સંગ્રહ ટીકા પૃ.૧૮૨)

અરિહંત - અ

સિદ્ધ (અશરીરી)	અ		
આચાર્ય	આ		
ઉપાધ્યાય	ઉ	=	ઓ
મુનિ	મ્	=	ઓમ્ - ॐ

આમ, પરમેષ્ઠિના પ્રથમ અક્ષર મેળવવાથી ॐ થાય છે. આવી રીતે બીજાક્ષરો દ્વારા નિષ્કામભાવથી ધ્યાન કરતા પોતાના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું પદસ્થ ધ્યાન છે.

રુપસ્થ ધ્યાન : રુપયુક્ત ઈષ્ટદેવ, તીર્થંકર આદિનું ચિંતન કરવું રુપસ્થ ધ્યાન છે.

अर्हंतो रुपमालम्ब्य ध्यानं रूपमस्य मुच्यते । (યોગ શાસ્ત્ર ૯/૭)

આ ધ્યાનમાં કલ્પના ખૂબ જ સુરમ્ય અને રંગબેરંગી હોય છે. સાધક એકાંત શાંત વાતાવરણમાં બેસી આંખો બંધ કરી હૃદયની આંખો ખોલી છે. ભગવાનના ગુણોને યાદિ કરી ભગવાનની આકૃતિની કલ્પના કરે છે, એમાં લીન બની જાય છે. જાણે સાક્ષાત્ પરમાત્મા સામે બેઠો હોય એવો અનુભવ થાય છે, એવી જ રીતે સમોવશરણની પણ કલ્પના કરે છે.

રુપાતીત ધ્યાન : રુપથી અતીત એટલે કે નિરાકાર નિરંજન સિદ્ધ ભગવાન પરમાત્માનું ચિંતન કરતા આત્મા એમા તન્મય બની જાય છે. આચાર્યસૂશ્રી કહે છે કે -

निरंजनस्य सिद्धस्य ध्यानं स्थाद् रुप वर्जितम् । (યોગ શાસ્ત્ર ૧૦/૧)

નિરંજન સિદ્ધ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતો આત્મા સ્વયં ને કર્મમલ મુક્ત સિદ્ધ સ્વરૂપનો જ અનુભવ કરે છે. આ ધ્યાનમાં પહેલા કદી કોઈ સાકાર કલ્પના નથી હોતી, પરંતુ નિરાકાર સ્વરૂપમાં સ્થિર રહેવાનું હોય છે. રુપાતીત ધ્યાન સિદ્ધ થવા પર ભેદ રેખાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. ધ્યાત, ધ્યેય અને ધ્યાન ત્રણે એકાકાર થઈ જાય છે.

શુક્લધ્યાન

શુક્લધ્યાનનું સ્વરૂપ : ધ્યાનની આ પરમ ઉજજવળ, નિર્મળ દશા છે. મનમાંથી જ્યારે વિષય-કષાય દૂર થઈ જાય છે તો તેની મલિનતા આપોઆપ ઘટી જાય છે. મન ઉજ્જવળ થતાં, કર્મ રહિત બની જાય છે. મન શુકલતાને એટલે કે નિર્મળતાને પ્રાપ્ત કરી લે છે. તે મનની એકાગ્રતા તથા અત્યન્ત સ્થિરતા જ શુકલધ્યાન કહેવાય છે.

સાધકનું ચિંતન જ્યારે બહારથી અંદર ચાલ્યું જાય છે. દેહ હોવા છતાં સ્વયં વિદેહ અથવા દેહમુક્તાનો અનુભવ કરે છે.

શુક્લધ્યાનના બે ભેદ કરવામાં આવ્યા છે. શુક્લ અને પરમશુક્લ ૧૪ પૂર્વધારી સુધી શુક્લધ્યાન છે. કેવળી ભગવાનનું ધ્યાન પરમશુક્લધ્યાન છે । 1 ।. આ ભેદ ધ્યાનની વિશુદ્ધતા તથા અધિકતમ સ્થિરતાની દ્રષ્ટિથી કરવામાં આવ્યા છે.

શુક્લધ્યાનના ભેદ :

શુક્લધ્યાનના ચાર ભેદ છે. । 2 ।

(૧) पृथक्त्व विर्तक सविचार : પૃથકત્વ એટલે ભેદ ! વિતર્કને અર્થ છે તર્ક પ્રધાન ચિંતન. આ ધ્યાનમાં શ્રુતજ્ઞાનનો સહારો લઈને વસ્તુના વિવિધ ભેદો પર સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ચિંતન કરવામાં આવે છે. જ્યારે જડ પદાર્થો ઉપર, ક્યારેક દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાય ઉપર આવી રીતે અલગ અલગ ચિંતન કરે છે.

(૨) एकत्यविर्तकसविचार : જ્યારે ભેદપ્રધાન ચિંતનમાં મન સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી લે છે. તો પછી અભેદ પ્રાર્થના ચિંતનમાં સ્વયં જ સ્થિરતા આવી જાય છે. આ ધ્યાનમાં વસ્તુનું એક જ ધ્યેય બનાવવામાં આવે છે. જો એક પર્યાયરૂપ પર ચિંતન ચાલે તો એના ઉપર જ ચિંતન ચાલતું રહેશે. સાધક જે યોગમાં

1. તત્ત્વાર્થ સૂત્ર ૯/૩૯ - ૪૦ । 2. સમવાયાંગ સૂત્ર - ૪

સ્થિર હશે તો તેજ યોગ પર અટલ રહેશે. આ ધ્યાન સૂક્ષ્મ વિચાર પર ચાલે છે. આ ધ્યાન સર્વથા નિર્વિચાર ધ્યાન નથી, પરંતુ કોઈ એક વસ્તુ તત્ત્વ ઉપર વિચારસ્થિર થઈ જાય છે.

(૩) **सूक्ष्मक्रियाऽप्रतिपाति :** આ ધ્યાન અત્યન્ત સૂક્ષ્મ ક્રિયા પર ચાલે છે. આ ધ્યાનની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગી ફરીથી પોતાના ધ્યાનથી ચલિત થતા નથી માટે આને સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતી કહે છે. જૈન આગમોમાં કહ્યું છે કે આ ધ્યાન કેવળી - વીતરાગી આત્માને જ થાય છે. જ્યારે આયુષ્યનો ઘણો ઓછો સમય (અંતમુર્હૂત) શેષ રહ્યો હોય તે સમયે વીતરાગી આત્મામાં યોગનિરોધની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે. સ્થૂલ કાયયોગના સહારાથી સ્થૂલ મનયોગને સૂક્ષ્મ બનાવવામાં આવે છે. પછી સૂક્ષ્મ મનના સહારે સ્થૂલકાય યોગને સૂક્ષ્મરૂપ આપે છે. પછી સૂક્ષ્મ કાયયોગના અવલંબનથી સૂક્ષ્મ મન-વચનનો નિરોધ કરવામાં આવે છે. તે અવસ્થામાં ફક્ત સૂક્ષ્મકાયયોગ માત્ર શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા જ શેષ રહી જાય છે. તે સ્થિતિનું ધ્યાન જ આ ધ્યાન છે. બસ એના અંતમુર્હુતમાં જ આત્મા અયોગી સિદ્ધ બની જાય છે.

(૪) **समुच्छिन्नक्रियाऽनिवृत्ति :** આત્મા સર્વથા યોગોનો નિરોધ કરી દે છે. આત્મપ્રદેશ સર્વથા નિષ્કમ્પ બની જાય છે. સમસ્ત યોગની ચંચળતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આત્મા ચૌદમાગુણસ્થાને શ્રેણીમાં આરુઢ થઈને અયોગી કેવળી બની જાય છે. આ પરમ નિષ્કમ્પ તથા સમસ્ત ક્રિયા યોગથી મુક્ત ધ્યાન દશા છે. આ દશાને પ્રાપ્ત થવા પર ફરીને તે ધ્યાનથી નિવૃત્તિ નથી થતી આ કારણથી એને **समुच्छिन्न** ક્રિયા અનિવૃત્તિ શુક્લધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આ ધ્યાનના પ્રભાવથી આત્માની સાથે રહેલા શેષ ચાર કર્મ શીઘ્ર જ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને અરિહંત ભગવાન વીતરાગ આત્મા-સિદ્ધ દશાને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

પ્રથમ બે ભેદ સાતમાંથી બારમાં ગુણસ્થાન સુધી માનવામાં આવ્યા છે. ત્રીજું તેરમા ગુણસ્થાનમાં રહે છે, તથા ચોથું ધ્યાન ચૌદમાં ગુણસ્થાનમાં પ્રવેશ કરે છે. પ્રથમ બે ધ્યાન સાલંબન છે. તેમાં શ્રુતજ્ઞાનનું આલંબન રહે છે. અને શેષ બે ધ્યાન નિરાલંબન છે. એમાં કોઈનો પણ સહારો કે આલંબનની અપેક્ષા નથી રહેતી.

શુક્લધ્યાનના ચાર લિંગ :

શુક્લધ્યાની આત્માના ચાર ચિહ્ન છે. આ ચિહ્નો (લિંગો)થી ઓળખવામાં આવે છે.

(I) अव्यय : ભયંકરથી ભયંકર ઉપસર્ગોમાં વ્યથિત - ચલિત થતા નથી.

(II) असम्मोह : સૂક્ષ્મ તાત્ત્વિક વિષયોમાં અથવા દેવાદિકૃત માયાથી સંમ્મોહિત નથી થતા. તેમની શ્રદ્ધા અચલ રહે છે.

(III) વિવેક : આત્મા અને શરીરનો પૃથકતત્ત્વનું વાસ્તવિક જ્ઞાન તેને થાય છે. કર્તવ્ય અકર્તવ્યનો સંપૂર્ણ વિવેક તેમાં જાગૃત થાય છે.

आद्या ज्ञान दर्शनावरण वेदनीय मोहनीयायुष्कनाम गोत्रान्तरायाः ।

આઠ કર્મોના બંધનના અલગ અલગ કારણ બતાવવામાં આવ્યા છે, તો સાથે સાથે કર્મોને તોડવાના ઉપાયોગ પણ બતાવવામાં આવ્યા છે. જેવી રીતે સ્વાધ્યાય કરવાથી જ્ઞાનાવરણીય કર્મની નિર્જરા થાય છે. (૩) ચોવીસ તીર્થંકરોની સ્તુતિથી દર્શનની વિશુદ્ધિ થાય છે. દર્શનાવરણીય કર્મ હલકુ બને છે. (૪) વિનય વંદના આદિથી નીચગોત્ર કર્મનો ક્ષય થાય છે. (૫) ઇત્યાદિ આઠ કર્મોને તોડવાના અનેક ઉપાયો શાસ્ત્રમાં બતાવ્યા છે. તે ઉપાયોને આચરણમાં લાવવાથી કર્મ વ્યુત્સર્ગની સાધના થાય છે. આવી રીતે વ્યુત્સર્ગ તપ દ્વારા કર્મ ક્ષય કરી આત્મકલ્યાણ કરી શકાય છે.

(૬) વ્યુતસર્ગ તપ (કાયોત્સર્ગ) :

જેણે મમત્વનો ત્યાગ કરી દીધો છે તેણે સમસ્ત સંસારનો ત્યાગ કરી દીધો છે. ખરેખર એણે જ મોક્ષ માર્ગને જોયો છે. જેના મનમાં કોઈપણ ભૌતિક વસ્તુ પ્રત્યે, શરીર પ્રત્યે મારાપણું કે મમત્વ નથી એ જ સાચો મુક્ત છે. વિશ્વમાં સહુથી મોટુ બંધન એક જ છે મમત્વ ! પરિગ્રહ !

नत्थि एरिसो पासो पडिबंधो अत्थि सवा जीवाणं ।१।

જીવને માટે પાશ-બંધન સંસારમાં જો કોઈ હોય તો તે છે પરિગ્રહ, મમત્વ. આ મમત્વ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાવાળો જ સાચો સાધક તથા સાચો તપસ્વી છે.

મમત્વ બુદ્ધિ ઉપર વિજય મેળવવા માટેના અનેક સાધનો તથા ઉપાયો બતાવ્યા છે. તેમાંનો એક મુખ્ય સાધન છે વ્યુત્સર્ગ.

આ તપની સાધના જીવનમાં નિર્મમત્વની નિસ્પૃહતાની, અનાસક્તિની અને નિર્ભયતાની જ્યોતિ પ્રજ્વલિત કરે છે. સાધકમાં આત્મસાધના માટે અપૂર્વ સાહસ અને બલિદાનની ભાવના જગાવે છે.

વ્યુતસર્ગની પરિભાષા :

વ્યુતસર્ગમાં બે શબ્દ છે વિ - ઉત્સર્ગ - વિ નો અર્થ છે વિશિષ્ટ અને ઉત્સર્ગનો અર્થ છે ત્યાગ. વિશિષ્ટ ત્યાગ એટલે કે ત્યાગ કરવાની વિશિષ્ટ વિધિ વ્યુત્સર્ગ છે. આશા અને મમત્વ જીવનનું સૌથી મોટું બંધન છે.૧ તે આશા, મમત્વ પછી ભલે તે ધનનું હોય, પરિવારનું હોય, શિષ્યોનું હોય, ભોજન આદિ રસોનું હોય, અથવા પોતાના શરીરનું હોય જ્યાં સુધી મોહ, બંધન નથી છૂટતાં ત્યાં સુધી મુક્તિ નથી મળતી. વ્યુત્સર્ગમાં આ બધા પદાર્થોનાં મોહનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. સર્વત્ર - સર્વદા - નિર્મમત્વ

ભાવની પવિત્ર ભાવનાથી આત્મામાં જાગૃતિ આવે છે. દિગંબર આચાર્ય અંકલંકજી કહે છે કે -

निसंगनिर्भयत्व जीविताशा व्युदासाधर्थों व्युतसर्गं ॥ (તત્ત્વાર્થરાજવર્તિકા ૯/૨૬/૧૦)

નિઃસંગતા - અનાસક્તિ, નિર્ભયતા અને જીવનની લાલસાનો ત્યાગ બસ આ જ આધારે ટક્યો છે વ્યુતસર્ગ ! ધર્મ માટે આત્મસાધના માટે પોતે પોતાનો ત્યાગ કરવાની વિધિ જ વ્યુતસર્ગ છે. આચાર્ય ભદ્રબાહુજી કહે છે કે ...

अन्नं इमं सरीरं अन्नो जीवुत्ति कय बुद्धि ॥ (આવશ્યક નિર્યુક્તિ - ૧૫૫૨)

વ્યુત્સર્ગ તપની સાધના કરવાવાળામાં આવી દ્રઢતા હોય છે કે આ શરીર અન્ય છે અને મારો આત્મા અન્ય છે. શરીરને છોડવાનું છે. નાશંવન્ત છે. આત્માને અપનાવાનો છે. તે શાશ્વત છે. લાંબા સમયનો સાથી છે. બસ આ જ ધારણાથી આગળ વધતો સાધક જે પર છે. તેની મમતાથી દૂર હટે છે અને આત્મા જે 'સ્વ' છે તેની નજીક આવે છે. આત્મા માટે થઈને બધું જ ત્યાગ કરી દેવા માટે તત્પર બને છે.

વ્યુત્સર્ગનું સ્વરૂપ :

વ્યુત્સર્ગનું વર્ણન અનેક સૂત્રોમાં મળે છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં ખૂબ જ સંક્ષેપમાં બતાવ્યું છે કે -

सयणासणठाणे वा जेउ भिक्खु वायरे ।
कायस्स विउस्सग्गो छ्ट्ठो सो परिकित्तिओ ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૩૦/૩૬)

જે ભિક્ષુ સુવું, બેસવું, ઉઠવું આદિ સમસ્ત કાયિક ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરી શરીરને સ્થિર કરી તેની મમતાનો, તેની સાર સંભાળનો ત્યાગ કરી દે છે તે કાયોત્સર્ગ તપ છે.

विउस्सग्गे दुविहे पण्णते तं जहा - ।
दव्वविउस्सग्गे य भावविउस्सग्गे य ॥ (ભગવતી સૂત્ર ૨૫-૭)

વ્યુત્સર્ગ બે પ્રકારના છે. દ્રવ્ય વ્યુત્સર્ગ અને ભાવ વ્યુત્સર્ગ, દ્રવ્ય વ્યુત્સર્ગના ચાર પ્રકાર છે.

(૧) ગણ વ્યુત્સર્ગ	(૨) શરીર વ્યુત્સર્ગ
(૩) ઉપધિ વ્યુત્સર્ગ	(૪) ભક્તપાન વ્યુત્સર્ગ

(૧) ગણ વ્યુત્સર્ગ :

ગણનું નામ છે 'સમૂહ' પ્રાચીન સમયમાં ગણનું ઘણું મહત્ત્વ હતું. માણસોના વિવિધ પ્રકારના સમૂહ, દળ અથવા કુટુંબ હતા. જેને ગણ કહેવામાં આવે છે. અહીં ગણથી એક અથવા વધારે ગુરુઓના

શિષ્યના સમૂહને ગણ કહે છે. સાધના કરવા માટે 'ગણ'નું આલંબન - સહારો આવશ્યક છે. જેમ શરીર, ગૃહસ્થ આદિ સાધનામાં ઉપકારી થાય છે. તેવી જ રીતે ગણ-પણ સાધનામાં સહયોગી અને ઉપકારી બને છે. ગણના આશ્રયથી સાધુ પોતાની ચર્યા નિર્દોષ તથા સમાધિપૂર્વક ચલાવી શકે છે. ભગવાન મહાવીરના શાસનમાં તથા અન્ય તીર્થંકરોના શાસનમાં ગણવ્યવસ્થા હતી એક એક ગણમાં સેંકડો હજારો સાધુ રહેતા હતા. બધાની સમાચારી તથા પ્રરૂપણા એક જેવી હતી. તે ગણના નાયક 'ગણધર' કહેવાય છે.

(૨) શરીર વ્યુત્સર્ગ :

દોષોની શુદ્ધિ કરવી. ધર્મઆરાધના કરતાં ક્યારેક ક્યારેક તેમાં પ્રમાદ આવી જાય છે. તે પ્રમાદના કારણે અશુભકર્મોનો બંધ પણ થાય છે. સંયમમાં કોઈ દોષ લાગવાથી માલિન પણ બની જાય છે. તે મલિનતો દૂર કરી ચારિત્રમય શરીરને ફરી નિર્મળ બનાવવા માટે કાયોત્સર્ગ એક પ્રકારનું સ્નાન છે. આનાથી ચારિત્રરૂપી શરીર પર લાગેલો મેલ તેના કણકણ દૂર થઈ જાય છે. ફરી નિર્મળતા અને કાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવશ્યક સૂત્રમાં બતાવ્યું છે કે –

तस्स उत्तरिकरणेणं, पायच्छित्त करणेणं, विसोही करणेणं, । 1 ।

विसल्ली करणेणं, पावाणं कम्माणं निग्घायणठाए काउस्सग्गं ॥ (આવશ્યક સૂત્ર)

તે સંયમ જીવનને વિશેષરૂપથી પરિતૃપ્ત કરવા માટે લાગેલા દોષોનું પ્રાયશ્ચિત કરવા માટે. આત્માને વિશુદ્ધ કરવા માટે, શલ્યરહિત કરવા માટે, પાપકર્મોને નષ્ટ કરવા માટે હું કાયોત્સર્ગ કરુ છું.

ભગવાન મહાવીરે પણ ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં બતાવ્યું છે કે...

काउस्सग्गेणं भन्ते जीवे कीं जणयई ?

काउस्सग्गेणं तीय पडुप्पन्नं पायच्छितं विसोहेइ विसुद्धपायच्छित्तेय जीवे निव्वुयहियअे ओहिरय भरुव्व भारवहे पसत्थ झाणोवगए सुहं सुहेणं विहरई । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૨૯/૧૨)

સમય જીવનમાં કે સાધક જીવનમાં પ્રમાદવશ થઈને અહીં ત્યાં ભટકે છે અને દોષનું સેવન કરે છે. જાણતાં કે અજાણતાં ભૂલો કરી બેસે છે ત્યારે કાયોત્સર્ગ કરવાથી બધી ભૂલો અને દોષોની શુદ્ધી કરી લે છે. આત્માને નિર્મળ અને નિષ્પાપ બનાવી લે છે. નિર્મળ આત્મા ખૂબ જ હળવાપણનો અને પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે.

કાઉસ્સગ્ગમાં દેહબુદ્ધિનું વિસર્જન કરવાનું હોય છે. એમાં એ વિચારે છે કે ..

शरीरतः कर्तुमनन्तशक्ति विभिन्नमात्मानमपास्त दोष ।

जिनेन्द्र ! कोषादिव खड्गयष्टिं तव प्रसादेन ममास्तु शक्तिः ॥

હે પ્રભુ ! આપની કૃપાથી મારા આત્મામાં એવી શક્તિ પ્રગટ થાય એવું આધ્યાત્મિક બળ જાગૃત થાય કે હું પોતાના અનન્ત શક્તિ સમ્પન્ન દોષ રહિત નિર્મળ આત્માને શરીરથી સર્વથા અલગ સમજી શકું - જેમ મ્યાનથી તલવાર અલગ રહે છે.

શરીર મ્યાન છે. તલવાર આત્મા છે. કાયોત્સર્ગમાં આ બંનેને અલગ અલગ સમજવાની ભાવના જાગૃત થાય છે. જેનાથી સાધુઓ, સાધક આત્માઓ કાયોત્સર્ગ કરવા જંગલમાં સ્મશાનમાં કોઈ એકાન્તવાસમાં રહે છે. દેહભાવથી મુક્ત થઈ આત્માની પરમ જ્યોતિમાં લીન બની જાય છે અને તે સમયે એમને ભયંકર ઉપસર્ગ આવે, કોઈ પ્રહાર કરે, કોઈ મારે, શરીરનું છેદનભેદન કરે, પરંતુ સાધક એવી રીતે સ્થિર ઊભો રહે છે કે જેવી રીતે આ શરીર એનું છે જ નહિ.

ભદ્ર બાહુસ્વામી પણ સાધકની આવી સ્થિતિ બતાવતા કહે છે કે –

वासी चंदणकप्पो
जो मरणं जीविए य समासण्णो
देहे च अप्पडिबध्धो
काउस्सग्गो हवइ तस्स ।

કોઈ પણ ભક્તિભાવપૂર્વક ચંદનનો લેપ કરે અથવા કોઈ દ્વેષપૂર્વક ચામડી ઉતારે, જીવતો રહે કે મરેલો રહે, પરંતુ આ બધી પરિસ્થિતિમાં સાધક દેહમાં આસક્તિ નથી રાખતો સમભાવપૂર્વક સ્થિર રહે છે. એવો સાધક જ કાયોત્સર્ગ કરી શકે છે.

तियिहाणुवसग्गाणं
दिव्वाणं माणुसाण तिरियाणं ।
सम्ममहियासणाए
काउसग्गो हवइ सुद्धो ॥

કાયોત્સર્ગની સાધના કરતા સમયે દેવતા, મનુષ્ય તથા તિર્યંચ સંબંધી ઉપસર્ગ થઈ શકે છે, ત્યારે સાધક તે ઉપસર્ગને સમ્યક્ પ્રકારે સહન કરે તો તેનો કાયોત્સર્ગ શુદ્ધ થઈ શકે છે. આટલી બધી નિસ્પૃહતા, વીતરાગતા અને સહિષ્ણુતાના પ્રત્યક્ષ દર્શન કાયોત્સર્ગમાં થાય છે.

કાયોત્સર્ગ ગમે ત્યારે કરી શકાય છે.

अभिक्खणं काउस्सग्गकारी । (દશવૈકાલિક સૂત્ર ચૂલિકા - દ્વિતીય)

અભિક્ષણ એટલે પ્રતિક્ષણે કાઉસગ કરતા રહેવું જોઈએ. એટલે કે શરીરની મમતાથી દૂર રહેવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે. સાધકના પ્રત્યેક ચિંતનમાં, પ્રત્યેક શ્વાસમાં આ ભાવ ગુંજતો રહે છે.

अन्नं इमं शरीरं अन्नो जीयुत्ति ।

શરીર અન્ય છે અને જીવ આત્મા અન્ય છે. આ ભાવની અનુભૂતિ હૃદયમાં પ્રતિક્ષણ કરવાની રહેછે.

(૩) ઉપધિ વ્યુતસર્ગ :

સંયમ સાધનામાં આવશ્યક મર્યાદાનુસાર વસ્ત્ર, પાત્ર આદિ સાધનો રાખવા જોઈએ. જેની શાસ્ત્રમાં મર્યાદા બતાવવામાં આવી છે. તે અનુસાર તેટલા રાખે પણ અહીં તો તેમાંથી પણ ઓછા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સુવિધાનો સંકોચ કરવો જોઈએ. જેને ઉપધિ વ્યુત્સર્ગ કહેવાય છે.

(૪) ભક્તપાન વ્યુત્સર્ગ :

ભોજન તથા પાણીની મર્યાદા કરવી. આમાં અનશન અને ઉણોદરી બંને તપનો સમાવેશ થઈ જાય છે. ક્રમશઃ આહારનો ત્યાગ કરે છે અને જ્યારે સમય આવે ત્યારે સંપૂર્ણ આહારનો ત્યાગ કરી દે છે. આ ભક્તપાન વ્યુત્સર્ગની સાધના છે.

ભાવ વ્યુત્સર્ગ :

ભાવ વ્યુત્સર્ગનાં ત્રણ પ્રકાર છે.

(I) કષાય વ્યુત્સર્ગ : ચાર કષાય - ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એનો ક્ષય કરવો, ધીરે ધીરે એમને છોડવાનો પ્રયત્ન કરવો, તે કષાય વ્યુત્સર્ગ છે. શાસ્ત્રોમાં કષાયોને જીતવાના એક એક સાધન બતાવ્યા છે.

उवसमेण हणे कोहं माणं मद्दवया जिणे ।

माया मज्जवभावेण लोहं संतोसओ जिणे । (દશવૈકાલિક સૂત્ર ૮/૩૯)

ક્રોધનો ક્ષમાથી, માનનો નમ્રતા-વિનયથી, માયાનો ઋજુતા - સરળતાથી અને લોભનો સંતોષથી વિજય મેળવવો. આ ચાર ધર્મોની સાધના દ્વારા ચાર કષાયોને ક્ષીણ કરતા રહેવું તે કષાય વ્યુત્સર્ગની સાધના છે.

(II) સંસાર વ્યુત્સર્ગ : સંસારનો અર્થ છે નરક, તિર્યંચ, મનુષ્ય તથા દેવરૂપ ચાર ગતિઓ છે. ઠાણાંગ સૂત્રમાં સંસાર ચાર પ્રકારના બતાવ્યો છે.

चउविहे संसारे पण्णते तं जहा - ॥

दव्वसंसारे, खेत्तसंसारे कालसंसारे भावसंसारे । (ઠાણાંગ સૂત્ર - ૪-૧-૧૨૬૧)

દ્રવ્ય સંસાર - ચાર ગતિ રૂપ છે.

ક્ષેત્ર સંસાર - લોકાકાશરૂપ, અધો-ઉર્ધ્વ તથા મધ્યલોક,

(૩) કાળ સંસાર : એક સમયથી લઈને પુદ્‌ગલ પરાવર્તન સુધીનો કાળ = અનંત પુદ્‌ગલ પરાવર્તન કાળ.

(૪) ભાવ સંસાર : સંસાર પરિભ્રમણના હેતુરૂપ કષાય પ્રમાદ આદિ

દ્રવ્યસંસાર કરતા ભાવસંસાર ભયંકર છે. આચારાંગ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે -

जे गुणे से आवट्टे । (આચારાંગ સૂત્ર - ૧૮૧/૫)

જે ગુણ છે એટલે કે ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં આસક્ત છે તે જ સંસાર છે. કારણ કે તેમાં આસક્ત થયેલો આત્મા જ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે.

(III) કર્મ વ્યુત્સર્ગ : કર્મોનો ત્યાગ કરવો, કર્મો આઠ છે. (૧) જ્ઞાનાવરણીય (૨) દર્શનાવરણીય (૩) વેદનીય (૪) મોહનીય (૫) આયુષ્ય (૬) નામ (૭) ગોત્ર (૮) અંતરાય.

(૫) વ્યુત્સર્ગ (કાઉસગ્ગ) – અહંકાર અને મમકારરૂપ સંકલ્પનો ત્યાગ કરવો એ વ્યુત્સર્ગ (કાઉસગ્ગ) નામનું તપ છે. શરીર અને આહારમાંથી મન અને વચનની પ્રવૃત્તિઓને હઠાવીને આધ્યાત્મિક વિચારોમાં એકાગ્રતાથી ચિત્તનો નિરોધ કરવે એટલે કે પાયાનો કાઉસગ્ગ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એક મુર્હૂત, એક દિવસ, એક પખવાડિયું, એક મહિનો અથવા વધુ સમય સુધી સ્થિર રહેવું એટલે વ્યુત્સર્ગ નામનું તપ કરવું. નિસંગત્વ, નિર્ભયત્વ, જીવિત આશાનો ત્યાગ, દોષનો ઉચ્છેદ, મોક્ષમાર્ગ પ્રભાવમાં તત્પરતા વગેરેને માટે આ તપ કરાય છે. વસ્તુ, ધન, ધાન્ય, વસ્ત્રો વગેરે બાહ્ય સાધનો જે આત્માના એકત્વને અનુભવવામાં વિઘ્નરૂપ છે તેમ જ ક્રોધ, ભય, તૃષ્ણા વગેરે આંતરિક વૃત્તિઓ છે તે સર્વ પર નિયંત્રણ કેળવવું અથવા વીતરાગ ભાવ કેળવવા નિશ્ચિત મુદ્રાએ કાઉસગ્ગ કરવો. આમ આ તપમાં કાયાની માયા-મમતાનો ત્યાગ અને આત્મભાવ રમણ મુખ્ય છે.

બાહ્યતપની જરૂરીયાત

આભ્યંતર સાથે બાહ્ય તપનો પણ એટલો જ મહિમા છે, પરંતુ આભ્યંતર તપને જ મહત્ત્વ આપવું એ ભ્રમણા છે. કેમ કે પહેલી વાત તો એ છે કે જો બાહ્ય તપ વિના ચાલતું હોય તો, તો તીર્થંકર ભગવાન ચારિત્ર લઈને સ્વાધ્યાય એટલે કે તત્ત્વચિંતન, ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ ક્યાં ઓછું કરે છે, છતાં એમણે ભરપૂર ઉગ્ર બાહ્ય તપ પણ કર્યો જ છે ને.

બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જીવનમાં જો ઉપરોક્ત બાહ્ય તપ નહિ હોય તો તો એના બદલે

ખાવાની છૂટ, ખાવા-પીવા ભોગવવાનાં દ્રવ્યોમાં સંકોચ નહિ, રસ (વિગય)નો યથેચ્છ ઉપયોગ, કાયાની સુખશીલતા અને મન-વચન-કાયાની ધૂમ પ્રવૃત્તિ રહેવાની અને આ બધાનો આશ્રવો હોઈ એનાથી ઢગલો કર્મઆવક રહેવાની એનાથી કોણ બચાવશે ? વળી જેમ હિંસાદિ પાપોની છૂટ હોય એ અવિરતિ છે એમ ઇન્દ્રિયોને ઇષ્ટ વિષયોપભોગની છૂટ આધારિત હોય એ પણ અવિરતિ છે. એ જંગી કર્મબંધનું કારણ છે બાહ્ય તપ વિના એને કોણ અટકાવે ?

તપસ્યા કરવાવાળાને આટલી શ્રદ્ધા તો જરૂર થાય છે કે બધા કર્મોનો નાશ કરવા માટે હું તપ કરું છું, પરંતુ આ પણ સાથે જાણી લેવું જોઈએ કે કર્મોનો મેલ કેવી રીતે ધોવાય છે ? નવા પાપ કેવી રીતે અટકશે ? તેના કેટલા ભેદ છે ? અને કયા ભેદ કયા પાપને કેવી રીતે રોકશે ? સૂત્રકારે તો 'तपसा निर्जराच' આ સૂત્ર દ્વારા બતાવ્યું કે નવા પાપોને રોકવા હોય અને જૂના પાપોથી મુક્ત થવું હોય તો તપ જેવો બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ રૂપમાં બંને પ્રકારની તપશ્ચર્યા પોતપોતાના સ્થાન પર મુખ્ય છે. એટલા માટે એકને ગૌણ અને બીજાને મુખ્ય માનવાની ભૂલ ક્યારેય પણ ન કરવી.

શત્રુને મારવા માટે જેમ તલવાર જ કામ આવે છે મ્યાન નહિ. છતાં એ પણ ન ભૂલવું જોઈએ કે વગર મ્યાનવાળી તલવાર સુરક્ષિત નથી રહી શકતી અથવા તો કાટ લાગીને એ બધી જ રીતે નકામી બની જાય છે.

બસ આ પ્રકારે બાહ્યતપમાં તાકાત વધારવા માટે આભ્યંતર તપનો અથવા આભ્યંતર તપમાં બાહ્યતપનું મિશ્રણ કર્યા વિના છૂટકારો નથી. જો સમ્યક્ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ હશે તો એક તપને બીજા તપનો આશ્રય લેવો જ પડશે.

આભ્યંતર તપની જેમ બાહ્યતપમાં પણ અનંત શક્તિની વિદ્યમાનતાને નકારી શકાતી નથી અથવા તો બાહ્યતપ મુક્તિ મહેલના દરવાજા સુધી પહોંચાડવા માટે સમર્થ છે, તો આભ્યંતર તપ તે મહેલમાં પ્રવેશ કરાવીને મોક્ષ રૂપી કન્યાની વરણી સરળતાથી કરાવી દેવામાં સક્ષમ રીતે સમર્થ છે.

આમ બંને પ્રકારના તપ સાધકની અપેક્ષાથી કાર્ય કારણરૂપમાં છે. કારણ કે અમુક સાધકના નિકાચિત કર્મો જ એવા હોય છે કે જેના માટે બાહ્યતપની જોરદાર અગ્નિ જ કામ આવશે. જ્યારે બીજા સાધકને બાહ્યતપની અગ્નિ મંદ હશે તો પણ કામ ચાલશે. પરંતુ, આભ્યન્તર તપની જોરદાર અગ્નિની જરૂરત પડશે. આવા કારણોથી સાધક-સાધકના ભેદથી બંને પ્રકારની તપશ્ચર્યા પણ મુખ્ય અને ગૌણ સ્વરૂપ થઈને કાર્ય-કારણરૂપ બને છે. એટલા માટે બાહ્યતપના સ્થાને બાહ્યતપ બળવાન છે અને આભ્યંતર તપના સ્થાન પર આભ્યન્તર તપ બળવાન છે.

આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ નામના ત્રણે રોગોથી માણસ માત્ર ત્રસ્ત છે. પીડાઈ રહ્યો છે અને દુઃખની પરંપરાથી ત્રાસી રહ્યો છે. જે આર્તધ્યાનનું મુખ્ય કારણ છે એનો નાશ કરવા માટે બીજી કોઈ વસ્તુઓ

કામ આવે એવી નથી પણ બાહ્ય તપમાં ત્રણે રોગોને નાશ કરવાની આશ્ચર્યજનક તાકાત છે. આધિ એટલે માનસિક પીડા, તનાવ, વાત-વાતમાં ગભરાઈ જવું. આ આધિને મર્યાદામાં લેવા માટે "વૃત્તિસંક્ષેપ" નામના તપ દ્વારા જરૂરિયાત વગરની વૃત્તિઓને ઓછી કરવામાં આવે અને 'કાય-કલેશ' નામના તપ દ્વારા કાયાની કોમળતાને મર્યાદામાં લેવાથી એ કારણોથી થવાવાળી આધિ માનસિક તાણ પોતાની મેળે ઓછી થતા ઘણા બધા દુઃખોથી મુક્ત થઈ જશો. એ સર્વાવિદિત છે કે માણસની વૃત્તિ જ્યારે બેકાબૂ બને છે, જ્યારે પ્રવૃત્તિઓ એટલી બધી વધી જાય છે કે એમાંથી મુક્ત થવાનું કોઈના હાથમાં રહેતું નથી એવી જ રીતે આ શરીરને પોષી પોષીને એટલું કોમળ બની ગયું છે કે માણસનું માનસિક જીવન રોગગ્રસ્ત બની ગયું છે. જે દુઃખરૂપ છે, દુઃખફલક છે અને દુઃખની પરંપરાને ઊભી કરવાવાળું છે, એટલા માટે આ બંને તપ જ માનસિક જીવનને શાંતિ આપશે અને તેનાથી સમાધિ મળશે.

એક પછી બીજું એમ એક પછીના એક તપ ઉત્તરોત્તર ચડિયાતા છે એમ 'આચાર પ્રદીપ' ગ્રંથરત્નમાં પૂ. રત્નશેખરસૂરિ મહારાજાએ કહ્યું છે કે, 'અણશણ' કરતાં'ઉણોદરી' ચડિયાતી છે. 'ઉણોદરી' કરતાં 'વૃત્તિસંક્ષેપ', 'વૃત્તિસંક્ષેપ' કરતાં 'રસત્યાગ', 'રસત્યાગ' કરતાં 'કાયકલેશ' અને 'કાયકલેશ' કરતાં 'સંલીનતા' વધુ ચડિયાતું તપ છે. અને છએ 'બાહ્યતપ' કરતાં 'આભ્યંતર તપ' વધુ ચડિયાતાં છે. આભ્યંતર તપમાં પણ 'પ્રાયશ્ચિત તપ' કરતાં 'વિયન તપ' વધુ ચડિયાતો છે. 'વિનય તપ' કરતાં 'વૈયાવચ્ચ તપ', 'વૈયાવચ્ચ તપ' કરતાં 'સ્વાધ્યાય તપ', 'સ્વાધ્યાય તપ' કરતાં 'ધ્યાન તપ' અને 'ધ્યાન તપ' કરતાં 'કાયોત્સર્ગ તપ' ચડિયાતું છે.

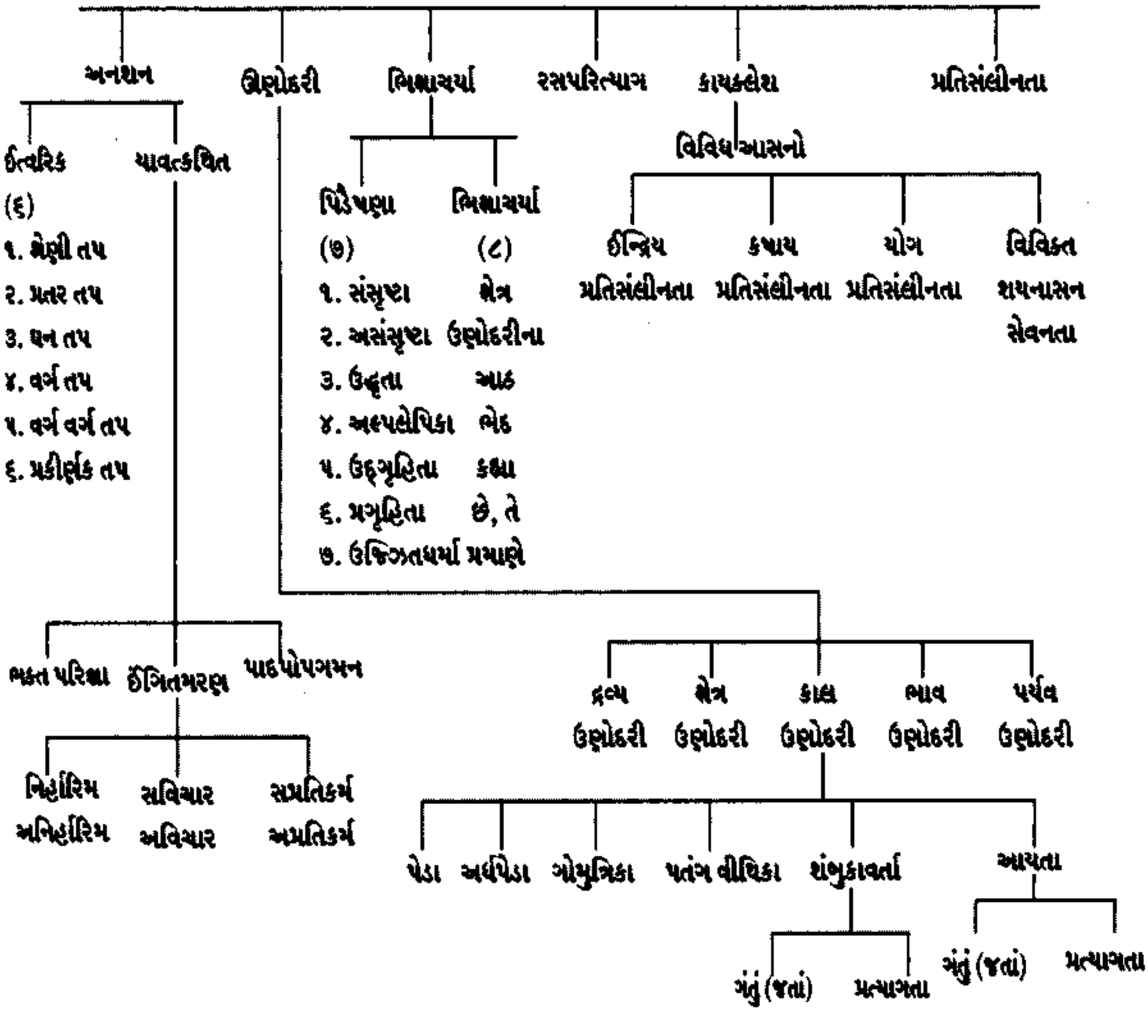
બાર પ્રકારના બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ છે. આ બારે પ્રકારનાં તપથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે. તપમાં ત્યાગને મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે તે જ રીતે અપરિગ્રહ અને અભયને પણ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. બાહ્ય અને આભ્યંતર તપના સમન્વયથી ઉત્તમ પ્રકારનું ફળ મળે છે. અનશનાદિક તપનું બાહ્ય દૃષ્ટિએ થતું આચરણ, બાહ્ય દૃષ્ટિએ તેનું થતું દર્શન અને કાર્યક્ષમ પ્રત્યે અનેકાંતપણું જણાવીને પૂર્વાચાર્યોએ તેમને બાહ્યતપ ગણાવ્યાં છે. પ્રાયશ્ચિત્તાદિ છ ભેદને –આંતરરૂષ્ટિવાળાઓથી જ આદરવાળું, આભ્યંતરદષ્ટિવાળાને જ આવતો તેનો ખ્યાલ અને કર્મક્ષય કરવા પ્રત્યેનું તેનું એકાંતિકપણું જણાવીને છ ભેદોને આભ્યંતર તપ તરીકે જણાવેલા છે. બાકી છ પ્રકારની અનશનાદિ બાહ્ય તપસ્યા સ્વયં ફળને દેવાવાળી હોવા સાથે આભ્યંતર તપના અસ્તવ્યસ્તપણામાં કે તેના આચરવામાં અનશનાદિ બાહ્ય તપ જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પ્રાયશ્ચિત નામના આભ્યંતર તપના દશ ભેદોમાં પાંચમાં સ્થાને ગણાતું તપ નામનું જે પ્રાયશ્ચિત તે અનશન, આયંબિલ, નીવી આદિ બાહ્ય તપસ્યાને અંગે જ છે. છેદાદિ પ્રાયશ્ચિતો પણ અનશનાદિથી ન દબાય તેવા આત્માને માટે જ છે. આલોયણા વગેરે કરવામાં પ્રમાદ થાય તો તેની શુદ્ધિ તપ દ્વારા જ કરવાનું શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે :

આભ્યંતર તપના ભેદ-પ્રભેદ :-

પ્રાયશ્ચિત્ત	વિનય	વૈયાવૃત્ય	સ્વાધ્યાય	ધ્યાન	વ્યુત્સર્ગ
૧ આલોચનાર્હ	૧ જ્ઞાનવિનય (૫)	૧ આચાર્ય	૧ વાચના	આર્તધ્યાન-૮	૧ દ્રવ્યવ્યુત્સર્ગ (૪)
૨ પ્રતિક્રમણાર્હ	૨ દર્શન વિનય (૨)	૨ ઉપાધ્યાય	૧ પૃચ્છના	૪ ભેદ	
૩ તદુભયાર્હ	શુશ્રૂષા વિનય (૧૦)	૩ સ્થવિર	૩ પરિવર્તના	૪ લક્ષણ	ગણવ્યુત્સર્ગ
૪ વિવેકાર્હ	અનાશાતના વિનય-૪૫	૪ તપસ્વી	૪ અનુપ્રેક્ષા	રૌદ્રધ્યાન-૮	શરીર વ્યુત્સર્ગ
૫ વ્યુત્સર્ગાર્હ	૩ ચારિત્ર વિનય (૫)	૫ ગ્લાન	૫ ધર્મકથા	૪ ભેદ	ઉપધિ વ્યુત્સર્ગ
૬ તપાર્હ	૪, મન વિનય (૨)	૬ શૈક્ષ		૪ લક્ષણ	ભક્તપાનવ્યુત્સર્ગ
૭ છેદાર્હ	પ્રશસ્તમનવિનય (૭)	૭ કુલ		ધર્મધ્યાન-૧૬	ભાવ વ્યુત્સર્ગ (૩)
૮ મૂલાર્હ	અપ્રશસ્તમન વિનય(૭)	૮ ગણ		૪ ભેદ	કષાય વ્યુત્સર્ગ (૪)
૯ અનવસ્થાપાર્હ	૫ વચન વિનય (૨)	૯ સંઘ		૪ લક્ષણ	સંસાર વ્યુસર્ગ (૪)
૧૦ પારાંચિતાર્હ	પ્રશસ્ત વચન વિનય (૭)	૧૦ સાધર્મિક		૪ આલંબન	કર્મ વ્યુસર્ગ (૮)
પ્રાયશ્ચિત્ત દેનારના	અપ્રશસ્ત વચન વિનય (૭)	ની વૈયાવૃત્ય		૪ અનુપ્રેક્ષા	
૧૦ ગુણ,	૬ કાય વિનય (૨)	કરવી		શુક્લધ્યાન-૧૬	
પ્રાયશ્ચિત્ત લેનારના	પ્રશસ્ત કાય વિનય (૭)			૪ ભેદ	
૧૦ ગુણ,	અપ્રશસ્તકાય વિનય (૭)			૪ લક્ષણ	
આલોચનાના -	૭ લોકોપચાર વિનય (૭)			૪ આલંબન	
૧૦ દોષ,				૪ અનુપ્રેક્ષા	
દોષ સેવનના					
૧૦ કારણ					
કુલ ૫૦ ભેદ	૧૯ ભેદ, ૧૦૪ પ્રભેદ	૧૦ ભેદ	૫ ભેદ	૪૮ ભેદ	૨૦ ભેદ

નોંધ : વિનયના ભેદમાં કાર્ડ સંખ્યા (૧૮) ભેદરૂપ છે, લોકોપચાર વિનયનો એક ભેદ છે. લાઈટ સંખ્યા (૧૦૪) પ્રભેદરૂપ છે.

બાહ્યતપ



અનશન
ઊણોદરી
ભિક્ષાચર્યા
રસપરિત્યાગ
કાયક્લેશ
પ્રતિસંલીનતા
ઈત્વરિક
યાવત્કથિત
(૬)
૧. શ્રેણી તપ
૨. પ્રતર તપ
૩. ઘન તપ
૪. વર્ગ તપ
૫. વર્ગ વર્ગ તપ
૬. પ્રકીર્ણક તપ
પિંડૈષણા
ભિક્ષાચર્યા
(૭)
(૮)
૧. સંસૃષ્ટા
૨. અસંસૃષ્ટા
૩. ઉદ્ધૃતા
૪. અલ્પલેપિકા
૫. ઉદ્‌ગૃહિતા
૬. પ્રગૃહિતા
૭. ઉજ્ઝિતધર્મા
ક્ષેત્ર ઉણોદરીના આઠ ભેદ કહ્યા છે, તે પ્રમાણે
વિવિધ આસનો
ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતા
કષાય પ્રતિસંલીનતા
યોગ પ્રતિસંલીનતા
વિવિક્ત શયનાસન સેવનતા
ભક્ત પરિજ્ઞા
ઈંગિતમરણ
પાદપોપગમન
નિર્હારિમ
અનિર્હારિમ
સવિચાર
અવિચાર
સપ્રતિકર્મ
અપ્રતિકર્મ
દ્રવ્ય ઉણોદરી
ક્ષેત્ર ઉણોદરી
કાલ ઉણોદરી
ભાવ ઉણોદરી
પર્યવ ઉણોદરી
પેડા
અર્ધપેડા
ગોમુત્રિકા
પતંગ વીથિકા
શંબુકાવર્તા
આયતા
ગંતું (જતાં)
પ્રત્યાગતા
ગંતું (જતાં)
પ્રત્યાગતા

૨.૨ જૈન ધર્મના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં તપનું સ્થાન

૨૦ K.M. ચાલીને થાકી જનાર પિતાએ કહ્યું મને તો ખુબ થાક લાગ્યો છે. દીકરો કહે હું પણ ૨૦ K.M. આવ્યો પણ મને થાક નથી લાગ્યો.

બાપ કહે... તને શેનો થાક લાગે ? તને તો મેં ઉંચકી લીધો હતો. બન્ને પહોંચ્યા, એક ચાલીને... એક ઉચકાઈને. ખરેખર વર્તમાન કાળમાં આપણી પરિસ્થિતી કેટલી બધી વિકટ છે. આપણો પુરૂષાર્થ કેટલો નબળો છે કે જ્યાં સો ડગલા ચાલવાનું છે ત્યાં એક ડગલુ પણ માંડ ભરાય છે અને તે પણ આડુ અવળું. બાળક નવું-નવું ચાલતા શીખે એક ડગલુ ભરે ને પડે તો મમ્મી તરત તેડી લે અને જ્યાં જવું છે ત્યાં પહોંચાડી દે છે. તેમ આપણી પાસે પુરુષાર્થ ખૂબ ઓછો છે, પણ પ્રભુ ઉપર શ્રદ્ધા હશે તો કામ થઈ જશે. બસ આ જ શ્રદ્ધાથી તપ કરવામાં આવશે તો નૈતિકતા આવશે અને તેનાથી જે કામ કરવું હશે તે કામ કરી શકશું.

નૈતિકતા જીવનના આદર્શની ઉપલબ્ધિ છે તે એક ગતિ છે જે આદર્શની ઉપલબ્ધિની દિશા તરફ જાય છે. નૈતિકતા એક ક્રિયા પણ છે એક માર્ગ પણ છે તે આદર્શની ઉપલબ્ધિનો પ્રયાસ હોવાથી ક્રિયા છે અને આદર્શાભિમુખ હોવાથી માર્ગ છે. તે એવી ક્રિયા છે જે અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતા તરફ, બન્ધનથી મૂક્તિ તરફ, દુઃખથી દુઃખમુક્તિ તરફ લઈ જાય છે. એ નૈતિકતા આવે છે તપ દ્વારા. તપથી નૈતિકતા ખીલી ઉઠે છે. તપથી નૈતિક હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈતિક ચિન્તન એ શુભાશુભનો વિવેક છે અને તે વિવેક કોઈ ચૈતન્ય તત્ત્વમાં હોઈ શકે છે. નૈતિક સિદ્ધાન્તની પ્રતિષ્ઠાથી આત્મ સિદ્ધાન્તની પ્રતિષ્ઠા થાય છે. નૈતિકતા દ્વારા માણસના પોતાના વાસનાત્મક અને બૌદ્ધિક પક્ષની વચ્ચે થવાવાળો અન્તર્દ્વદ્વ સમાપ્ત થઈ જાય છે જેનાથી જીવનમાં સંતુલનતા આવે છે. વ્યક્તિ અને સમાજની વચ્ચે પારસ્પરિક-સંબંધોમાં ઉચિત આયોજન થાય જેનાથી સમાજ અને રાષ્ટ્ર વચ્ચે એક એવી વ્યવસ્થાનું નિર્માણ થાય કે જીવન સમ્યક્ પ્રણાલીમય બની રહે.

નૈતિકજીવનનું વ્યવહારિક લક્ષ હંમેશા આ જ રહ્યું છે કે જેના દ્વારા જીવનનું અસંતુલન, કુસંયોજન અને અવ્યવસ્થાને સમાપ્ત કરી એક સંતુલિત, સુસંયોજિત તથા વ્યવસ્થિત જીવનપ્રણાલી દ્વારા વિકસિત માનવ સમાજની સંરચના થઈ શકે છે.

નૈતિકજીવન સમત્વની સ્થાપના કરે છે જેનાથી આંતરીક મનોવૃત્તિઓનો સંઘર્ષ, આન્તરિક ઇચ્છાઓનો સંઘર્ષ, રાષ્ટ્રગત સંઘર્ષ, સમાપ્ત થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ પણ જીવનની પ્રવૃત્તિને સંતુલન બનવાવાળી કહી છે. સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરવું જ નૈતિકતાનું સાધ્ય છે. જીવનમાં સમત્વ અને સંતુલન રહે એ જ નૈતિક આચરણ છે.

તપસ્યામય જીવન તથા નૈતિક જીવન પરસ્પર સાપેક્ષ પદ છે. ત્યાગ અથવા તપસ્યા વગર નૈતિક જીવનની કલ્પના અપૂર્ણ છે. તપ નૈતિક જીવનનો તેજ છે, શક્તિ છે. તપ વગરની નૈતિકતા ખોખલી છે. તપ નૈતિકતાનો આત્મા છે. નૈતિકતાનો વિશાળ મહેલ તપસ્યાની નક્કરતા પર ટકી રહેલ છે. તપ નૈતિકતાની ભૂમિ છે, આધાર છે.

નૈતિક જીવનની સાધના કદાચ પૂર્વમાં વિકસિત થઈ હોય, પરંતુ પશ્ચિમમાં તો આ સાધના હંમેશા તપથી જ ઓતપ્રોત રહી છે. નૈતિકતાની સૈધાન્તિક વ્યાખ્યા ભલે તપના અભાવમાં સંભવ હોય, પરંતુ નૈતિક જીવન તપના અભાવમાં સંભવ નથી.

ભારતીય નૈતિકતાની વિચારણાઓનો આચાર દર્શનનો પ્રશ્ન છે. એમાંથી લગભગ બધાનો જન્મ તપશ્ચર્યામાંથી જ થયો છે. બધા એમાંથી જ મોટા થયા છે અને વિકસિત બન્યા છે.

તપ સાધના ભારતીય નૈતિક જીવન તથા સંસ્કૃતિનો પ્રાણ છે. વિધ્વવર્ય શ્રી ભરતસિંહ ઉપાધ્યાયના શબ્દોમાં ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જે કાંઈ પણ શાશ્વત છે. જે કાંઈ પણ સુંદર તથા મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે, તે બધા જ તપસ્યાના કારણે છે. તપસ્યાથી જ આ રાષ્ટ્રનું બળ અને તેજ ઉત્પન્ન થયું છે. તપસ્યા માત્ર ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રની જ નહિ પરંતુ સમસ્ત ઇતિહાસની પ્રસ્તાવના છે. પ્રત્યેક ચિંતનશીલ પ્રણાલીકાઓ ભલેને આધ્યાત્મિક હોય કે આધિભૌતિક બધી તપશ્ચર્યાની ભાવનાથી યુક્ત છે. તેના વેદ, વેદાંગ, દર્શન, પુરાણ, ધર્મશાસ્ત્ર આદિ બધાં વિદ્યાના ક્ષેત્રજીવનની સાધનારૂપ તપસ્યાના એકનિષ્ઠ ઉપાસક છે."

આધ્યાત્મિકતા

આહારસંજ્ઞા ખૂબ ભયંકર છે. આ આહાર સંજ્ઞામાંથી જ બધા સંકલેશો ઉભા થાય છે. બાળક જન્મે છે ત્યારે આહાર માટે રડી રહ્યો હોય છે અને એ જ આહારમાંથી બીજા સંકલેશોમાં જીવ પડે છે. આહાર સંજ્ઞામાંથી જ દરેક સંજ્ઞાઓનો જન્મ થાય છે માટે તપ એ આહારસંજ્ઞાને દૂર કરવા માટેનું પ્રબળતમ સાધન છે એટલે કે દરેક પ્રકારના દોષોનું, કોઈ પણ જાતના ગુનાનું પ્રાયશ્ચિત તપથી અપાય છે.

આ જગતની અંદર જેટલા માણસો દુષ્કાળથી મર્યા નથી તેનાથી વધારે માણસો વધુ ખાવાથી મરી ગયા છે અને વધુ ખવડાવવાનું કામ જીભ કરે છે. દારૂગોળાની અંદર જો દાબીને દારૂગોળો ભરવામાં આવે તો દુશ્મનનો નાશ કરવા જતાં પોતાનો નાશ થાય છે. એન્જિનના બોયલરની અંદર પણ વધારે પડતી વરાળ ભેગી કરાય તો બોયલર ફાટે છે તે રીતે પેટની અંદર વધારે ભરવાથી લાભના બદલે હાનિ થાય છે અને સાવધ ન રહીએ તો મરણને શરણે થવું પડે છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ હમણાં એક પ્રયોગ કર્યો તેમાં ત્રણ ઉંદરને લીધા, એક ઉંદરને દિવસમાં ત્રણવાર ખાવા આપ્યું તો તે ઉંદર મરી ગયો, બીજો ઉંદર જેને દિવસમાં એક જ વખત ખાવાનું આપ્યું તે મરી ગયેલા ઉંદર કરતા કંઈક અશક્ત દેખાયો, ત્યારે ત્રીજો ઉંદર જે ઘરડો હતો તેને બે દિવસે એક વખતે જ ખાવાનું આપ્યુ તો તે જુવાનની જેમ દોડતો થઈ ગયો હતો.

તપ દ્વારા ઓછુ ખાવાવાળાને બધા ચાહે છે. ઓછું ખાવાવાળાની બુદ્ધિ પણ સારી રહે છે. વિચાર પણ સારા રહે છે. કોઈ પણ ઠેકાણે તે ભારે પડતો નથી. આરોગ્ય સારુ રહે છે એટલે ડૉકટરના દવાખાના પણ શોધવા પડતા નથી. દવાનો ખર્ચ પણ બચી જાય છે જેના કારણે એ પૈસા શુભ ખાતામાં વાપરવા હોય તો વાપરી પણ શકાય છે.

આજે હોટલો, રેસ્ટોરન્ટો, લોજો, કલબો જેમ જેમ વધી તેમ તેમ રોગો પણ વધ્યા છે. જેથી જેટલા ડૉકટરો હોય તેટલા ઓછા પડે છે. દવાખાનામાં દવા લેવા માટે લાઈનો લાગે છે. નિત્ય નવી દવાઓ શોધાય છે. તેની સાથે અવનવા રોગો પણ ફેલાય છે. આજના રોગો ખર્ચાળ બની ગયા છે. ઓછા પગારવાળાને જો દવા લેવી પડે તો દવા માટે અનીતિ પણ કરવી પડે છે. જુઠું પણ બોલવું પડે છે. ચોરી પણ કરવી પડે છે.

આજના ભણતર યુગમાં - ગરીબી યુગમાં, પેટ અને પૈસા ખાતર બદમાશીના પાપ કરતા માણસ અચકાતો નથી માટે જ જ્ઞાની ભગવન્તોએ તપ પર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે.

તપથી આત્મા પર લાગેલા રોગો તો નાશ પામે જ છે પરંતુ શરીરના પણ રોગો નાશ પામે છે માટે જ કહ્યું છે કે તપ એ આત્માની બ્રેક છે. ગમે તેવી મોટર ઝપાટા બંધ ચાલતી હોય, સારી હોય, પરંતુ બ્રેક ન હોય તો તે મોટર અકસ્માતને આમંત્રણ આપે છે. હોડીની અંદર પણ ગમે તેવી એશ-આરામની સામગ્રી હોય, રેડીયો કે ટી.વી. હોય, એરકન્ડીશન હોય પણ હોડીમાં કાણું હોય તો એ હોડી ડુબાડે છે તેમ જીવન એ હોડી છે. સંસાર એ ભયંકર સાગર છે. તપશ્ચર્યા દ્વારા જીવનરૂપી હોડીના કાણાંને પૂરી દેવાય તો સંસાર સાગરને સારી રીતે તરી શકાય.

ઘડીયાળમાં મશીન ગમે તેટલું સારું હોય છતાં પણ તેમાં જો બે કાંટા જ ન હોય તો એ ઘડીયાળ નકામું છે તેવી જ રીતે જીવનની અંદર બીજા ગમે તેટલા ગુણ હોય પરંતુ તપ અને ત્યાગરૂપી કાંટા ન હોય તો એ જીવનરૂપી ઘડીયાળ નકામી છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે

अप्पा चेव दमेअव्वो, अप्पा हु खलु दुद्दमो ।
अप्पा दंतो सुही होइ, अस्सिं लोए परत्थ य ॥

દમન થયા વિના કોઈ પણ વસ્તુ પોતાની સિદ્ધિને પામી શકાતી નથી. સોનાને અગ્નિમાં નખાય તો સોનુ તેની સુવર્ણતાની સિદ્ધિને પામે છે. તે જ પ્રમાણે આપણા આત્માને તપશ્ચર્યા દ્વારા દમવામાં આવે તો આપણો પણ આત્મા અનંત એવી જ્ઞાન-દર્શનની સાચી સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. માટે મહાપુરુષો કહે છે કે "अप्पा चेव दमे यव्वो"

ખેતરમાં ખેડૂતોને વાડ નાખતાં જોયા છે ને ? શા માટે ? પશુ-પંખી અનાજને નુકશાન ન પહોંચાડે તે માટે ને ! કોઈ અનાજ ચોરી ન જાય તે માટે ને ! તે જ પ્રમાણે આત્માના રક્ષણ માટે વાડની જરૂર છે. દશવૈકાલિકના પહેલા અધ્યયનની પહેલી ગાથામાં અહિંસાને પાળવા માટે સંયમરૂપી વાડની જરૂર જણાવી છે. સંયમ વિના અહિંસા પાળી શકાતી નથી માટે પહેલા અહિંસા મૂકી, પછી સંયમ મૂકયું અને પછી તપ મૂક્યો એટલે બીજી રીતે કહીએ તો તપરૂપી તિજોરીના સંયમરૂપી ખાનામાં અહિંસારૂપી રત્ન રહેલું છે. આમ તપ છે તો બધુ સલામત છે અને તપ નથી તો અસલામતી જ છે.

ભીંતને ચકમકતી કરવા માટે જેમ પોલિશની જરૂર છે તે જ પ્રમાણે આત્માની સિદ્ધિ માટે તપરૂપી પોલિશની જરૂર છે. શરીરને સારું રાખવા માટે સારા ખોરાકની જરૂર છે તે ન્યાય મુજબ આત્માને સારો રાખવા માટે તપરૂપી પથ્યની જરૂર છે. કપડાંને સારા કરવા માટે જેમ ધોકા મરાય છે તે રીતે આત્મારૂપી કપડામાં મેલ ભરાયો હોય તો તેને તપરૂપી ધોકા મારવાની જરૂર છે.

તપ એ સાક્ષાત્ જ્ઞાનનું ફળ છે. જ્ઞાન દ્વારા તપને પરિણમવાનો છે. તપની તાકાત એટલી પ્રચંડ છે કે નિકાચિત કર્મના ભૂક્કા કરી દે છે. અર્જૂનમાળી જેવા રોજની સાત હત્યા કરનારા પણ તપના આચરણ દ્વારા કર્મના ભૂક્કા બોલાવી દીધા અને મોક્ષગામી બની ગયા.

તપ કરવાથી કષ્ટ સહન કરવાની આદત પડે છે. તેથી દુઃખમાં સમાધિ રહે છે. મળેલી સામગ્રીને છોડ્યા વગર તપ થઈ શકતો નથી એટલે તપ એ સુખની સામગ્રીને છોડવાનું પણ શીખવાડે છે. જેમ માણસને ગામડામાં ફ્રેકચર થયું હોય અને મોટા શહેરમાં સારુ થઈ જાય છે તેમ તપશ્ચર્યા કરવાથી ગયા ભવના પાપો આ ભવમાં નાશ પામે છે.

જેમ કોઈ દર્દીના પેટમાં ગાંઠ થઈ હોય અને તેનું ઓપરેશન કરવામાં આવે તો વજન ઓછું થાય છતાં ઓપરેશન થવાથી દર્દી રાજી થાય છે કે મારો રોગ ગયો તે રીતે તપશ્ચર્યાથી શરીર ઓછું થાય છે પરંતુ કર્મરૂપી રોગ દૂર થઈ જાય છે.

બારે પ્રકારના તપમાંથી કોઈપણ એક તપ વિના એકે આત્મા મુક્તિએ ગયો નથી, જશે પણ નહિ અને જવાનો પણ નથી બસ આ જ બતાવે છે કે તપશ્ચર્યાનો મહિમા ઉત્તમ છે. સર્વનો આધાર પણ તે છે માટે એ તપશ્ચર્યાને જીવનમાં ધારણ કરીએ જેથી મુક્તિસુખને પામીએ.

શરીરને રૂપ હોય છે અને એ રૂપ દ્વારા અનેક પ્રકારનાં પાપો થાય છે કેમકે જગતમાં આકર્ષણ રૂપનાં

છે. રૂપના કારણે જ સતી સીતાને રાવણ ઉપાડી ગયો. રૂપને કારણે જ રૂપવાળા સુદર્શન ઉપર અભયારાણી મોહિત બન્યા હતા. ભરત મહારાજ સુંદરી ઉપર મોહિત બન્યા હતા ત્યારે તપશ્ચર્યાએ ખોટી માદકતા ઓછી કરી આત્માનું ઓજસ પ્રગટ કરે છે એટલે કામને જીતવા માટે તપ એ અણમોલ ઉપાય છે.

તિર્યંચો પણ તપશ્ચર્યા કોઈક દ્વારા પ્રતિબોધ પામીને, જાતિસ્મરણજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને કે સહન કરીને પણ તપ કરે છે. ચંડ કૌશીકે પંદર દિવસનું અનશન કર્યું, હાથીના ભવમાં સસલાને બચાવવા હાથી અઢી દિવસ સુધી ત્રણ પગ ઉપર ઊભો રહ્યો, નંદમણિયારનો આત્મા દેડકાના ભવમાં અંતિમ સમયે સમતાભાવ રાખ્યો એ તપના કારણે આઠમા દેવલોક સુધી ગયેલ છે અને માનવી સવાર્થ સિદ્ધ વિમાન અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે.

તપશ્ચર્યા કરવાથી શરીરની અંદરની ધાતુ તપે છે. સોનું, ચાંદીને તપાવવાથી તે વિશુદ્ધ બને છે તેમ તપ કરવાથી આત્મા પણ વિશુદ્ધ બને છે.

ઘણા લોકોને પ્રશ્ન થાય છે કે તપશ્ચર્યા કરીને પેટના કીડા મારી નાખવા તેના કરતા આત્માનું ધ્યાન કરી ધર્મ આરાધના શું કામ ન કરવી ?

તપશ્ચર્યા કરવાથી પેટના કીડા મરી જતા નથી પરંતુ આહાર આદિના અભાવે તે કીડા આપણા શરીરનું માંસ, લોહી આદિ ખાય છે. તપશ્ચર્યા કરવાથી પેટના મળનું શુદ્ધિકરણ થાય છે તેનાથી ધ્યાન પણ સારુ ધરી શકાય છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં શરીરને સુંદર કરવા માટે પણ તપ કરાવવામાં આવે છે એટલે તપશ્ચર્યા બાહ્ય મળ તથા આભ્યંતર મળ બેઉ કાઢે છે. ટાઈફોઈડના દર્દીને પણ ડૉક્ટર લાંઘણ કરવાનું કહે છે તે રીતે તપ બધી દૃષ્ટિએ ઉપયોગી છે. આ તો આપણે અનશન રીતે તપની વાત કરી, પણ ડૉક્ટરને બાહ્ય છ એ તપનાં શરણાં લેવા પડે છે. પેટના દર્દીને ડૉક્ટર ઓછું ખાવાનું કહે છે એટલે ઉણોદરી તપ થયો, અમુક જ દ્રવ્ય વાપરવાનું કહેતા વૃતિસંક્ષેપ તપ થયો, ઘી, તેલની બનાવટની મિઠાઈ તેમજ ફરસાણનો ત્યાગ કરાવતા રસપરિત્યાગ તપ થયો. શરીરને બીલ્કુલ અન્ન ન આપીને કષ્ટ આપે છે તે કાયક્લેશ તપ થયો. ઈન્દ્રિયોના વિષયસુખોમાં મર્યાદા કરાતા ઈંદ્રિય પડીસંલીનતા તપ થયો. છતાં આ તપ નથી કારણ કે આ ત્યાગ મોહને આધિન થઈને કરે છે.

૨.૩ જૈન ધર્મના તપના શિક્ષણનું સ્વરૂપ

વિજય ચોરે શેઠના એકના એક દીકરાનું ખૂન કર્યું. દાગીનાના મુદ્દામાલ સાથે વિજયચોર પકડાઇ ગયો. જેલમાં પુરવામાં આવ્યો. સંજોગવસાત કોઇ નાના અપરાધમાં શેઠ પકડાયા અને તે જ જેલમાં બેડીનો એક ભાગ વિજય ચોરના પગમાં ને બીજો ભાગ શેઠના પગમાં. સાથે જ ઉઠ-બેસ કરવી પડે. શેઠાણી-શેઠ માટે ઘરેથી ભોજન લાવતા ને ખાતા ત્યારે ચોર કહે શેઠ મને પણ આપો. જા... જા... મારા દીકરાના હત્યારા, આમ કહી શેઠ અપમાનીત કરતા.

શેઠને શારીરિક હાજતે જવાનું થયું ચોરને કીધું ચાલ મારી સાથે. ચોરે આનાકાની કરી. આખરે શેઠને નમતુ જોખવું પડ્યું ને ભોજન પણ આપવું પડ્યું.

શેઠ તરીકે આત્મા છે. વિજય ચોર તરીકે શરીર છે. શેઠ અને ચોરની જેમ સમજીને રહે તો જ બન્નેને સારુ છે. તો જ મુક્ત થઇ શકશે. બસ આજ શિક્ષણને સમજી લેવામાં આવે તો તપ અઘરું નહી લાગે. અકામ નિર્જરામાંથી સકામ નિર્જરા શરૂ થઇ જશે.

શિક્ષણ :

વર્તમાન શિક્ષણમાંથી ધર્મ અને મોક્ષને કાઢી મૂકવામાં આવ્યા છે. આર્થિક ઉન્નતિ અને ઊંચા વિલાસમય જીવનધોરણની દષ્ટિએ શિક્ષણનો પ્રવાહ વધી રહ્યો છે. આવું શિક્ષણ દેશના કરોડો સ્ત્રી-પુરૂષોને મળ્યું છે અને કરોડો બાલક-બાલિકાઓ આવું શિક્ષણ મેળવી રહ્યા છે. તેમને ધર્મના મર્મનું જ્ઞાન નથી. તેમને મોક્ષની સ્વાધીનતાના સુખની કલ્પના નથી. આવા વિશાળ જનસમાજને 'તપશ્ચર્યા' એટલે માત્ર ભૂખ્યા રહેવું ને પડી રહેવું... આ સિવાય બીજી કોઈ કલ્પના નથી તેમને તપશ્ચર્યા પ્રત્યે સુગ પણ છે... "તપશ્ચર્યા વિના ધર્મ ન થઈ શકે ? વૃત્તિઓને દાબી રાખવાથી તે ઉછળે છે." વગેરે વગેરે તર્ક કરે છે અને વેગળા થતા જાય છે.

આવા વર્ગને તપ-ધર્મ તરફ બહુમાનની દષ્ટિ આપવી જોઈએ. તપશ્ચર્યાની વિશાળ-વ્યાપક પરિભાષા આપવી જોઈએ. જીવનના આદર્શરૂપે ધર્મ અને મોક્ષની વિચારસરણી સમજાવવી જોઈએ. આ સમજાવવા પૂર્વે સમજાવનાર વ્યક્તિએ સ્વયં તપશ્ચર્યાનો ભવ્ય આદર્શ પૂરો પાડવો પડે.

શું તમને આવા તપ કરનારા ગમે છે કે જેઓ તપ કરતા હોય ને ક્રોધ પણ ખૂબ કરતા હોય ? શું તમને એવા તપસ્વી પ્રત્યે માન થાય છે કે જેઓ પોતાની પ્રશંસા કરતા હોય અને તપ નહી કરનારાઓની નિંદા કરતા હોય ? શું તમે એવા તપસ્વીઓને જોઈને રાજી થાઓ છો કે, જેઓ તપશ્ચર્યા પૂર્ણ થયા પછી પાછા દિવસ-રાતનો ભેદ રાખ્યા વિના ખાખા કરતા હોય ? શું તમને એવા તપસ્વીના

દર્શન કરતાં આનંદ થાય છે કે જેઓ તપ કરીને... પછી દિવસ-રાત આળસુ બનીને પડ્યા રહે ઉંઘ્યા કરે કે નિંદા-કૂથલીમાં સમય વીતાવે?

આવા માણસોએ તપશ્ચર્યાની મનોહર મૂર્તિને ખંડિત અને કલંકિત કરી છે. તપસ્વી મનુષ્યના આદર્શો કેવા ભવ્ય હોય ! એનો સ્વભાવ કેવો મુલાયમ અને ઉમદા હોય ! એનો જીવન વ્યવહાર કેવો શુદ્ધ અને નીતિપૂર્ણ હોય ! તપશ્ચર્યા એ જીવન ધર્મનું પ્રધાન અંગ છે એ વાત વિસરાઈ જવી ન જોઈએ.

તપશ્ચર્યા પ્રત્યે પ્રેમ થયા પછી ગમે તે તપશ્ચર્યા તમારી સામે આવે તમે એના પ્રત્યે આકર્ષાઈ જવાના અને એને જીવનમાં સ્થાન આપવાના.

તપશ્ચર્યાને આત્મ-સ્વાતંત્ર્યના આંદોલનનું સ્વરૂપ આપો.

ક્યા તન માંજતા રે, એક દિન મિટ્ટી મેં મિલ જાના
મિટ્ટી મેં મિલ જાના, બંદે ખાખ મેં ખપ જાના... ક્યા.
દાન-શીયલ-તપ-ભાવના રે, શિવપુર મારગ ચાર,
આનંદઘનભાઈ ચેતલો પ્યારે, આખર જાના ગમાર... ક્યા.

સુપ્રસિદ્ધ કવિશ્રી આ સજઝાયના પદ્યની અંદર એ વાત સમજાવી રહ્યા છે કે હે ચેતન ! તું શરીરને શું માંજ માંજ કરે છે. અર્થાત્ શરીરને હૃષ્ટ-પુષ્ટ કરવામાં વિવિધ ખાન-પાન આદિમાં મહેનત લે છે પણ તને શું ખબર નથી કે એક દી આ શરીર માટીમાં ભળી જશે. રાખ થઈ અદશ્ય થઈ જશે. માટે તું તેની પાસેથી ખરેખરું કામ કાઢી લે અને આત્માની શુદ્ધિ મેળવી શાશ્વત આનંદનો ભોક્તા બન. વિદાય લેતા પહેલાં જ શરીર પાસેથી કામ કાઢી લેવાનું છે.

બુદ્ધિનો સાર તત્ત્વચિંતન છે. ધનનો સાર સુપાત્રદાન છે. વચનનો સાર સૌની પ્રીતિ છે અને શરીરનો સાર તપ છે.

કર્મની પીડાઓ અને જન્મ-મરણની પરંપરાને તોડવા માટે જિન કથિત દાનાદિ ધર્મ સમર્થ ઉપાયો છે. તપ તપીને કર્મ એવી રીતે મૂળમાંથી ક્ષય પામે કે પુનઃ સંજોગ થવા ન પામે.

વિષયો વિષ કરતાં વધુ ખતરનાક છે. કેમ કે વિષ તો એક જન્મનો નાશ કરે છે જ્યારે અણભોગવેલા વિષયો મનના ચિંતનમાત્રથી ભવોભવ પીડે છે. વિષયોથી સાવધાન બની વિકાર-વાસનાને કાબૂમાં લેવા અને મોહનીયના મૂળ રાગ-દ્વેષને ઉખેડવા માટે તાપધર્મનું સેવન અતિ જરૂરી છે. ચારિત્રવાન આત્માનું અલંકાર તપ છે. અલંકાર વગરના શરીરની કંઈ શોભા નથી તેમ તપરહિત જીવનની શોભા નથી. અનાદિની આહારસંજ્ઞા દ્વારા "ખાઉં ખાઉં"ના અભ્યાસ સાથે તપનો નવો અભ્યાસ પાડવાનો

છે. તપ કરનારને પ્રારંભમાં કષ્ટ મુશ્કેલીઓ નડશે. પણ "કરેંગે યા મરેંગે" જેવા મક્કમ મને પ્રણિધાન પૂર્વક વિવેક પરસ્પર તપને જીવનમાં ખીલવવામાં આવે તો આગળ જતાં તપ સરળ અને સહજ બની જાય છે. આહારસંજ્ઞા સામે ઝઝૂમવાનું શસ્ત્ર તપ છે. એના સતત સેવનથી ખાવાની લત અને વિવિધ રસોની ઉજાણી બંધ કરવાની છે. ઇચ્છાઓનું મારણ કરવાનું છે. એ લક્ષ્ય તપસ્વીએ ભૂલવા જેવું નથી. ઇચ્છાનિરોધરૂપ તપ સિદ્ધ કરવા માટે ઘણી સહનશીલતા કેળવવી પડે તેમ છે. ઇચ્છાઓનું જોર ચેતનને પજવે છે અને એના જોરે ભૂલો પડેલો શ્રાવકને અભક્ષ્યાદિનો વિવેક પણ રહતો નથી નિર્દોષતાને વિસરી જાય છે. પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ ગુમાવવાનું બને છે.

તપધર્મના અભ્યાસથી રસના ઉપર એવું નિયંત્રણ આવી જાય કે ગમે તે અવસરે કલ્પ્ય કે રુક્ષદ્રવ્ય મળે તો પણ ચાલે "અમુક વિના ન ચાલે" આ વાત ભૂંસાઈ જાય તો આહારસંજ્ઞા હ્રાસ જરૂર પામે છે જે મળે તેમાં સંતોષ રહે છે.

તપના પ્રભાવે શું અનુભવ થાય :

(૧) વારંવાર ખાવાની ઇચ્છા ઓછી થાય. (૨) ખાન-પાન પ્રત્યે ઉદાસીનતા આવે. (૩) સારી વસ્તુ બીજાની ભક્તિમાં આપી દેવાનું મન થાય. (૪) અવસરે ભૂખ વેઠી શકે છે. (૫) વિચારો સુંદર બને. (૬) કષાયોની મંદતા અને ક્ષય થાય. (૭) આત્મ તેજ ખીલતું આવે. (૮) વિઘ્નોનો અંતરાય દૂર થઈ જાય. (૯) ન ધારેલી પ્રભાવના થાય. (૧૦) અણાહારી સ્વભાવનો આંશિક અનુભવ થાય.

તપ કરતાં આપણા કષાયો શાંત થતા આવે છે. એ ખાસ માર્ક કરતા રહેવાનું છે. સ્વોત્કર્ષ ભૂલી જૈનશાસનનું ગૌરવ કેટલું વધે છે તે જાણી પ્રમોદશીલ બનવાનું છે. તપના અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયોને અને મનને કબ્જામાં લેવાનું છે. મનને વશ કરીને ભાવવિશુદ્ધિના બળે વિષય-કષાયો સામે પૂર્ણ જય મેળવવાનો છે. ઘાતીકર્મના નાશ માટે તપ અમોઘ સાધન છે અને જ્યાં સુધી કેવળજ્ઞાન-કેવળદર્શન ક્ષાયિકાભાવના ગુણો ન પ્રગટે ત્યાં સુધી તપથી પાછા ફરવાનું નથી. અર્થાત્ ઉત્તરોત્તર તપમાં આગળ વધવાનું છે.

પારલૌકિક માર્ગનું અન્વેષણ :

હું મરીને ક્યાં જઈશ ? મેં ધર્મ કેવો પાળ્યો ? વ્રત અને નિયમોનું પાલન કેવું કર્યું ? તપ આરાધના કેવી કરી ? જેના પ્રભાવે બીજા સ્થાનમાં હીન, મધ્ય કે ઉત્તમ કુળમાં, સ્વર્ગ કે મૃત્યુલોકમાં સુખ સમૃદ્ધિ મળે તો આનંદ અને ન મળે તો ખેદ થાય, પરંતુ પોતાના દુશ્ચરિત્રને પોતે જાણે જ છે કે મારામાં કેવા દોષો અને ગુણો છે. તે પણ હું સમજું છું. ખરેખર મારા દોષોથી હું ઘોર અંધકારવાળા અતિઉગ્ર પાતાળમાં જઈશ. જ્યાં મારે લાંબા સમય સુધી હજારો દુઃખો ભોગવવાં પડશે. આ રીતે

ધર્માધર્મ અને તેના ફળ સુખ-દુઃખને જાણવા છતાં હે ગૌતમ, કેટલાક આત્માઓ મોહથી મૂઢ થઈ આત્મહિતને આચરતા નથી, પરંતુ પોતાની ભૂલો સુધારીને એ પ્રમાણે આચરણ કરે, સાથે તપધર્મની આરાધના કરે તો અવશ્ય ઉત્તમ સદ્‌ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.

શુદ્ધ માર્ગની આરાધના કઠણ છે છતાં પાર પાડી શક્ય છે, પરંતુ એ જ્યારે શબ્દસહિત બની જાય છે ત્યારે એના માટે કઠણ બની જાય છે. આત્મહિતને પણ સમજતો નથી.

"सखलुं चरति धम्म आयाहिम नायबुझसार ससल्ले जर कहुग्गम,
घोर वीरं वरे दिव्वं वास सहस्सायि तत्तो वि त तस्स निष्फलं ॥"

દિવ્ય દેવતાઈ હજારો વર્ષ તપ કરે તેવો નહિ, પણ ઉગ્ર કષ્ટમય ભયંકર તપ આચરે, પણ જો તે આત્મા સશલ્ય છે, તો તેનો તે બધો તપ નિષ્ફળ છે. માટે શલ્ય એટલે કે ઇચ્છા રહિત તપ કરવાનો છે.

તપ કરવાનું છે પણ શલ્ય (ઇચ્છા) રહિત કરવાનું છે, તો જ કર્મની નિર્જરા થશે. પણ શલ્યસહિત કરવામાં આવશે તો પાપ બંધાશે અને ભોગવવાનો વારો આવશે.

શલ્ય રહિત કર્યા પછી આલોચના, નિંદા, ગર્હા કે પ્રાયશ્ચિત ન કર્યું જેવી રીતે શલ્ય સેવ્યું તેવી રીતે તેનું પ્રગટીકરણ ન કર્યું તો શલ્ય પણ પાપ કહેવાય છે. "संलंमि मन्नरं पावं जन्नालोरय निदियं।"

તે મહા પ્રચ્છન્ન પાપ છે. ગુપ્ત પાપીપણું છે. જે મહાન અકાર્ય અને અનાચાર છે. તેવું માયા દંભીપણા આઠે કર્મોનો બંધ કરાવનાર છે. અસંયમમાં તાણી જાય છે. શીલરહિતપણું, અધર્મતા, કલુષિત અવસ્થા, અશુદ્ધિ, સુકૃતનાશ, (શુભ અનુષ્ઠાન સેવવા છતાં હૃદયના મલિન પરિણામ) દુર્ગતિમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાં તાણી જાય છે. સંસારનો વિચ્છેદ થતો નથી. આત્માની મહાન વિગોપનતા થાય છે. અર્થાત્ એ જીવ સંસારમાં ક્યાં છુપાઈ જાય છે તેનો પત્તો લાગતો નથી.

ભગવાન મહાવીરના સ્થૂળ ભવોનો જ નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ ભવોમાં પણ ભગવાનનો આત્મા ઘણું ભટક્યો છે.

શલ્યોના પ્રભાવે આવી દુર્ગતિને સહન કર્યા પછી પણ અત્યન્ત રૂપ હીનતા (કદરૂપું શરીર), દારિદ્રય, દૌર્ભાગ્યપણું અને મુંગી વેદના હોય છે. વેદના ઘણી હોવા છતાં બીજાને કહી ન શકે, તિર્યંચને ઘણું જ સહન કરવું પડતું હોય છે અને જીવન પણ પીડિત અવસ્થાવાળું, અપમાનિત અને તર્જનાથી (દુઃખોથી) ભરેલું પામે, આ બધું શાનું પરિણામ છે ?

તપ ઊંચી કોટિનો પાળ્યો પણ સામે શલ્યો રાખીને. માયાનો ડંખ છોડ્યો ન હતો તેથી તપને બદલે શરીર પોસવામાં જ લેપાયો.

શલ્ય બે પ્રકારે

- (૧) સૂક્ષ્મ
  - (૧) ઘોર
    - અનંતાનું માયા
    - અપ્રત્યાય માયા
    - પ્રત્યા માયા
    - સંજ્વલન માયા
  - (૨) ઘોર-ઉગ્ર
    - માનયુક્ત માયા
  - (૩) ઉગ્રતર
- (૨) બાદર
  - ક્રોધ
  - લોભયુક્ત માયા

સૂક્ષ્મ કે બાદર ગમે તે જાતનું શલ્ય હોય તો પણ તેનો ઝટ ઉદ્ધાર કરવો એક ક્ષણ પણ શલ્યવાળા ન રહેવું.

સૂક્ષ્મ શલ્ય ક્ષણવાર રહી જાય તો ભયંકર નુકશાન કરે છે.

ઘરના ખૂણામાં રહેલું સાપનું નાનું બચ્ચું કે અગ્નિના કણની ઉપેક્ષા કરે કે આટલામાં શું ? પરંતુ એ સાપનું નાનું બચ્ચું કે અગ્નિનો કણ પણ સારી રીતે ડંખે છે, કે બાળે છે અને નાશ નોતરે છે તેમ નાનું પણ પાપ શલ્ય જો તત્કાલ ન ઉધ્ધર્યું તો કરોડો ભવ ભવાન્તરોમાં સંતાપનું કારણ બને છે. માટે તપનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી સમ્યકચારિત્ર (સદાચાર)ને દિપ્તિમાન કરવા માટે સમ્યકતપ એ અતિશય આવશ્યક વસ્તુ છે.

પૂ. ગૌતમસ્વામિજી મહારાજા તેનું આચરણ કરવાનો ઉપદેશ આપતા ફરમાવે છે કે -

घणकम्मतमोभट - हरणभाणुभूयं वुवालसंगधारं ।
नवरमकासायतावं, चरेह सम्मं तवोकम्मं ॥

હે ભવ્ય જીવો ! 'જ્ઞાનાવરણીય' આદિ જે ગાઢ કર્મોરૂપ અંધકારનો સમૂહ, તેનું હરણ કરવામાં સૂર્ય સમાન અને લોકમાં જેમ સૂર્ય બાર મનાય છે તેમ શ્રી જિનેશ્વરદેવના શાસનમાં બાર ભેદને ધરનાર એવું જે તપકર્મ ને તમે સમ્યક્ પ્રકારે આચરો, પણ એના આચરણમાં એક વિશેષતા દાખવી જોઈએ અને તે એ જ કે સૂર્યની સાથે સંપૂર્ણ ઉપમાને પામનારે એવો પણ તપ કષાયરૂપ તાપથી રહિતપણે સેવો, અર્થાત સૂર્ય ભલે તાપકારક હોય પણ આ તપરૂપ સૂર્ય કષાયરૂપ તાપથી રહિત જ હોવો જોઈએ.

તપનું આચરણ શા માટે કરવાનું છે ? તપનું આચરણ કોઈ દુનિયાની સાહ્યબીને વશ કરવા માટે કે દુશ્મનને મહાત કરવા માટે કરવાનું નથી પણ આત્મ-ઉન્નતિ માટે કરવાનું છે.

જેઓ દુનિયાની સાધનાઓ માટે તપકર્મનું આચરણ કરે છે અને તેને ધર્મરૂપે કરણીય કોટિમાં માનવાની ધૃષ્ટતા આદરે છે. તેઓ ખરેખર પોતાની જાતને ઠગવા સાથે અજ્ઞાન આત્માઓને પણ ઠગે છે અને સંસારમાં ચિરકાળ સુધી પરિભ્રમણ કરવાનું પાપકર્મ ઉપાર્જે છે. માટે કલ્યાણના અર્થિ આત્માઓએ સમ્યકતપનું આચરણ કરવામાં બીજા હેતુઓનો ત્યાગ કરી એક કર્મક્ષયના હેતુને લક્ષમાં રાખવો જોઈએ કે જેના યોગે અનાદિથી મલિન એવો આત્મા નિર્મલ થાય અને પોતાના સ્વરૂપને પામી સદાને માટે અનંત સુખનો ભોક્તા બને.

આત્માનો જે અનંત વીર્યરૂપી ગુણ છે તેને પ્રગટાવનારા કારણોમાં તપ એ પણ એક મોટું કારણ છે. તપ કરવાના લાભો તો ઘણા છે પણ તપ નહિ કરવાના ગેરલાભો પણ ઘણા છે. તપ નહિ કરવાથી થતા ગેરલાભો જો એકવાર લક્ષમાં આવી જાય તો પણ તપ કરવાનો ઉત્સાહ જરૂર પ્રગટે. શ્રી આરાધના પતાકા નામના ગ્રંથમાં શ્રી વીરભદ્ર ગણિવરે ફરમાવ્યું છે કે "હે જીવ ! તું વીર્યને ગોપવ્યા વિના આભ્યંતર અને બાહ્ય તપ કર. કારણ કે તપશ્ચરણમાં વીર્યને ગોપવવાથી વીર્યાંતરાય કર્મ બંધાય છે."

છતી શક્તિએ સુખશીલમય બની જઈને આળસુ બની જાય. શરીરને વિષે મુર્છાવાળો બની જઈ તપને આચરતો નથી. તે જીવ-માયા-કપટને આચરે છે. તપ કરવાની શક્તિ નથી એવો ડોળ કરે છે. આથી તે જીવ માયાજનિત કર્મ બાંધે છે. ઉપરાંત સુખશીલયો બનેલો તે જીવ તીવ્ર એવા અશાતા વેદનીય કર્મને પણ બાંધે છે. પોતાની આળસને કારણે તે મૂઢમતિ જીવ ચારિત્રમોહનીય કર્મને પણ બાંધે છે અને શરીર ઉપરની મૂર્છા એ પરિગ્રહ છે. તેથી પરિગ્રહજનિત કર્મ પણ બંધાય છે, માટે તપથી આળસ દૂર થાય છે. દેહ ઉપરની મૂર્છાને કાપી નાખે છે.

શારીરિક રોગો મટી જાય છે અને અદ્ભૂત આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. એક અખતરો કરવામાં આવ્યો. એક પાણીના ગ્લાસમાં લુખ્ખી રોટલી મૂકવામાં આવી અને બીજા પાણીના ગ્લાસમાં ઘી તરબોળ ચોપડેલી રોટલી મૂકવામાં આવી. પરિણામ એ જોવા મળ્યું કે થોડીવારમાં જ લુખ્ખી રોટલી પાણી સાથે એકમેક થઈ ગઈ અને ચોપડેલી રોટલી પાણી સાથે કેટલીયવાર સુધી મળી જ નહિ. આ સૂચવે છે કે લુખ્ખો ને મર્યાદિત આહાર ઠેઠ મુખની અમીથી માંડી હોજરીના રસો સુધીમાં જલ્દી સારી રીતે એકમેક થઈ જાય છે. અને પોષણ આપે છે, ત્યારે વિગઈઓના આહાર પચાવવા ભારે પડે છે.

સાહિત્યકાર ઋષભદાસજી પણ કહે છે કે "આહારાદિ સંજ્ઞાઓની પ્રવૃત્તિઓ અને અજ્ઞાનમૂલક વૃત્તિઓમાં આત્મા જે ઉકળી રહ્યો છે અને ચલમલિત રહે છે એ જો એવા ઉકળાટને મૂકી તપ, જ્ઞાન

ને ધ્યાનમાં લીન થઈ શાંત પડે તો ગ્લાસમાં શાંત પડેલા પાણીનો કચરો શમી જવાની જેમ આત્માનો કચરો પણ શમી જાય છે. ભગવાન જેવા ભગવાન પણ જે તપ કરતા હતા તે તપને આત્મશુદ્ધિનું અટલ સાધન સમજીને તપ વિના આત્મા શાંત અને શુદ્ધ શીઘ્ર નહિ બની શકે. તપ અચિંત્ય શક્તિ છે વગેરે તત્ત્વોમાં એમણે દૃઢ શ્રધ્ધા વ્યક્ત કરી છે.

જગતમાં કોઈ એકપણ સારી ચીજ નથી કે જે તપના પ્રભાવે ન મળે. કોઈપણ આત્મા તપ કર્યા સિવાય મોક્ષમાં ગયો નથી, જતો નથી અને જશે પણ નહિ. તીર્થંકરપણું, ચક્રવર્તીપણું, વાસુદેવપણું, બળદેવપણું પણ તપના પ્રભાવથી જ મળે છે. નિકાચિત પાપોનો નાશ કરવાની તથા પુણ્ય બંધાવાની તાકાત તપમાં છે. કોઈપણ જીવને ગમે ત્યારે સમ્યક તપનો આશ્રય કર્યા વગર છૂટકો નથી. દરેક આત્માદિ અતિન્દ્રિય પદાર્થો માનનાર આસ્તિક ધર્મવાળાઓએ પણ તપને ઘણું ઘણું મહત્ત્વ આપ્યું છે. એમના ધર્મગ્રંથોમાં પણ તપનું મહાન ફળ લખ્યું છે.

"ज्ञानमेव बुधाः प्राहु : कर्मणां तपनात् तपः"

કર્મોને તપાવે તે તપ કહેવાય છે. નિકાચિત કર્મોને પણ તપ અગ્નિની જેમ તપાવી ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે. માટે મહાપુરૂષોએ તત્ત્વથી જ્ઞાનને જ તપ તરીકે ઓળખાવ્યું છે. એ જ કારણથી અભ્યંતર તપને મુખ્ય માનવામાં આવે છે અને અનશનાદિ બાહ્ય તપ પણ અભ્યંતર તપને પુષ્ટ બનાવનાર છે.

જે તપસ્વીઓ ભગવાનની આજ્ઞા મુજબના તપ ને સમજયા નથી, જેનામાં શીલ પાલનરૂપ સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય અને આત્મસ્વરૂપમાં રમણતારૂપ વિશેષ બ્રહ્મચર્ય પેદા થયું નથી અને જેઓ પરમાત્માનું સ્મરણાદિ કરતા નથી, તેવા તપસ્વીઓમાં ક્રોધ વધારે દેખાય છે. ક્રોધ એ તપનું અજીર્ણ છે. પરંતુ ઉપર જણાવેલ ગુણવાળામાં એ અજીર્ણ ન રહી શકે. તપસ્વીનું કુટુંબ પણ તેના તપને જોઈને કષાય હોય તો શાંત બની જાય.

અનંતકાળથી કષાયોએ આપણા પર જે જુલ્મ ગુજાર્યો છે, તે જુલ્મ તપ કરનાર પર હવે કષાયો ન ગુજારી શકે. તપ કર્યા પૂર્વે કષાયોને પોતાના મિત્ર માનનારાઓ તપ કરતા કરતા અને પછી પણ કષાયોને શત્રુ માનનારા બની જવા જોઈએ. કષાયને જીતનારનું જગતમાં ગૌરવ ખૂબ વધી જાય છે.

ક્રોધ કરનાર બીજા નબળાઓને ફફડાવી શકે, પણ પોતાના ન બનાવી શકે. ત્યારે ક્ષમા કરનાર બધાને પોતાના બનાવી શકે છે. જો તપસ્વી કષાયોને પોતાના કાબૂમાં લઈ. સમજાવી, ખૂણામાં ન બેસાડે તો તે તપસ્વી શાનો?

તપસ્વી ક્રોધ ને આધીન ન બને, ક્રોધ તપસ્વીને સ્વાધીન હોય, તપસ્વી માનને આધીન ન બને,

માન તપસ્વીને સ્વાધીન હોય, તપસ્વી માયાને આધીન ન બને. માયા તપસ્વીને સ્વાધીન હોય. તપસ્વી લોભને આધીન ન બને, લોભ તપસ્વીને સ્વાધીન બને.

જેનું માથું શાંત હોય તે તપસ્વી છે. આત્મરમણતા કરનાર તપસ્વીનું જ માથું શાંત હોઈ શકે છે.

જૈન શાસનમાં તો તપસ્વી એ આઠ પ્રભાવકોમાનાં એક પ્રભાવક છે. મહામહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયી મહારાજે ગુજરાતી ભાષામાં સમ્યકત્વના સડસઠ બોલની સજઝાય અંતર્ગત આઠ પ્રભાવકની ઢાળ રચેલી છે. તેમાં પાંચમા પ્રભાવક તરીકે પ્રભાવક તપસ્વી કેવો હોય તેનું વર્ણન કરતાં કહ્યું છે કે,

"તપ ગુણ ઓપે રે, રોપે ધર્મને ગોળે નવી જિન આણ,
આશ્રવ લોપે રે, નવિ કોપે કદા, પંચમ તપસ્વી એ જાણ."

તપસ્વી તપ ગુણને દીપાવે છે. તપથી દીપનારા આરાધક છે અને તપને દીપાવનારા પ્રભાવક છે. તપથી ખુદ પોતે શોભે તે આરાધક અને તપ ગુણને દીપાવે તે તપનો પ્રભાવક છે. આત્મસ્વરૂપમાં રમણતા કરનારો, જીનેશ્વર દેવની આજ્ઞામાં રહેવાવાળો હોય તથા કષાઓને દૂર કરનારો જીવ તપ ગુણને દીપાવનારો બને છે.

જે કોઈ તપસ્વીના પરિચયમાં આવે તેને તે ધર્મ પમાડતો જાય, તે તપ ગુણનું અન્યમાં રોપણ છે. તપસ્વીની ત્યાગવૃત્તિથી ભક્તિ કરનારાઓમાં ધર્મના બીજ પડે છે.

શ્રી જિનેશ્વર દેવની આજ્ઞાને લોપ થાય તેવું કોઈ કાર્ય તપસ્વી ન કરે. સઘળા આશ્રયોનો લય કરે અને શક્તિ ન હોય તો યથાશક્ય આશ્રવોનો ત્યાગ કરે તપ કરનાર કદી પણ કોપ ન કરે આવા ગુણવાળો તપસ્વીને શ્રી જૈન શાસનમાં પાંચમાં નંબરનો પ્રભાવક કહ્યો છે.

તપમાં શ્રી જિનેશ્વર દેવની આજ્ઞાનું પાલન એવું કરે કે તે જીવ સંસારમાં જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી જિનની આજ્ઞા તેની સાથે રહે. કદાચ કોઈ વાર ભૂલાઈ જાય તો પણ ઝટ પાછી આવી જાય. તપ કરનારો જીવ ભગવાનની આજ્ઞા સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાવાળો જ હોવો જોઈએ. તપના અવસરે તપ કરે અને પછી રાત્રિ ભોજનાદિ કરે તો તે જીવ તપનો પ્રભાવક તો ન બની શકે, પણ તપની નિંદા કરાવવામાં નિમિત્ત બની પાપનો ભાગીદાર પણ બની જાય. જિનાજ્ઞા જેના હૃદયમાં અંકિત થઈ ગઈ હોય તેનું જીવન સુધરે, મરણ સુધરે, પરલોક સુધરે અને અંતે મુક્તિપદની પ્રાપ્તિ થાય.

તપ માત્ર શરીરને તપાવવા માટે નથી કરવાનું પરંતુ આત્મા પર અનાદિકાળથી ઘર કરી બેઠેલા કર્મોને જડમૂળથી નાશ માટે કરવાનો છે. સંસાર જેને ભયંકર લાગે, તેનો જ તપ સફળ બને. સંસાર જેને ભયંકર લાગે તે જીવ સંસારમાં રહ્યો હોય છતા પણ રાગી સર્વવિરતિનો જ હોય અને દ્વેષી સંસારનો જ હોય.

તપની શક્તિવાળા વિધિ મુજબ તપ કરે. શક્તિ વિનાના તપ કરનારને અનુકૂળતા કરી આપે. તપ કરાવવાની પણ શક્તિ વિનાના તપ અને તપસ્વીનું તથા તપ કરાવનારનું ભાવપૂર્વક અનુમોદન કરે તો તે બધા જીવો આત્મકલ્યાણના ભાગી બની શકે છે. તેઓનો આ અસાર સંસારથી વહેલો નિસ્તાર થાય.

सव्वत्थ भगवया अनियाणया पसत्था। ઠાણાંગ સૂત્ર - ૬, વ્યવહાર - ૬

ભગવાને સાધકને માટે નિદાન રહિત તપ સાધના જ પ્રશસ્ત બતાવી છે.

જ્ઞાનયુક્ત તપનું ફળ :

જૈનધર્મમાં તપને એક સાધના માની છે. સાધના શા માટે કરવામાં આવે છે ? સાધ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે. સાધ્ય શું છે ? સાધ્ય છે મુક્તિ. મુક્તિ ક્યાં છે ? આત્માનાં નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિર રહેવું. स्वरुपावस्यानं मुक्तिः.

આત્માના પોતાના સ્વરૂપમાં પોતાના જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રાદિ ગુણોના વિકાસની પૂર્ણ સ્થિતિમાં પહોંચી જવું તે મુક્તિ છે. માટે સ્પષ્ટ છે કે મુક્તિ રુપ સાધ્યને પ્રાપ્ત કરવાની સાધના છે તપ.

આત્માનું સાચું સ્વરૂપ ઓળખવું એ સાધનાનો વિવેક છે. વિવેક વગર સાધના થઈ શકતી નથી. સાધનામાં વિવેકની અનિવાર્યતા બતાવવા આચાર્ય શ્રી કહે છે કે -

विवेगमूलो धम्मो

ધર્મ સાધનાનું મૂળ વિવેક છે. એનાથી પણ આગળ કહ્યું છે કે विवेगो मोक्खो।

(આચારાંગ સૂત્ર ચૂર્ણિ ૧-૭-૧)

"વિવેક જ મોક્ષ છે. આનો ભાવ એ છે કે સાધનાનું મૂળ જ્ઞાન છે. તપ-સંયમ રૂપ આચારના અધિષ્ઠાતા છે.

આત્મા जीवाक्षरो भण्णइ आयारो । (દશવૈકાલિક સૂત્ર નિર્યુક્ત - ૨૬૨)

આત્મા જ તપનું આચરણ કરે છે.

આચાર્ય શ્રી કુંદકુંદજી કહે છે કે આત્મજ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ? જવાબમાં કહ્યું

आत्मा प्रज्ञां

आत्मा प्रज्ञा द्वारा

कहं सो धिप्पए अप्पा ? पण्णाए सोउ धिप्पए अप्पा (સમયસાર - ૨૯૬)

જડ અને ચેતનના ભેદ દ્વારા જ આત્માનું જ્ઞાન અર્થાત ચૈતન્યનો અનુભવ થઈ શકે છે.

આત્માનું દર્શન કરવા વાળો તપ-સાધના દ્વારા આત્મામાં રહેલી વિભાવદશાને, જડ આવરણઓનાં બંધનોને તોડીને સર્વથા મુક્ત થઈ જાય છે.

આચારાંગસૂત્રમાં કહ્યું છે -

एगमप्पाणं संपेहाए धुणे कम्म सरीरगं (આચારાંગ સૂત્ર ૪/૩)

આત્માને શરીરથી ભિન્ન સમજીને જ્ઞાનના અભાવમાં ઈંદ્રાસનની પ્રાપ્તિ કરવા, લબ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરવા તથા કર્મનિર્જરાની ભાવના વગર તપ કરે છે. આ તપમાં સમ્યકજ્ઞાનનો અભાવ હોવાથી કષ્ટ ભલે વધારે સહન કરે, પરંતુ તેનું ફળ સાવ થોડું મળે છે. અજ્ઞાન તપથી નિર્જરા ઘણી જ અલ્પ થાય છે. સમ્યકજ્ઞાન તપથી નિર્જરા ઘણી થાય છે. સમ્યકજ્ઞાનપૂર્વક અને તેના અભાવમાં તપ કરનારની તુલના કરતા પૂ. આચાર્યજી ફરમાવે છે કે.

जं अण्णाणी कम्म खवेदि भवसय सहस्स कोडीहिं ।
तं जाणी तिहिं गुत्तो खवेदि उस्सासमेत्त ॥ (પ્રવચનસાર ૩/૧૮)

અજ્ઞાની સાધક લાખો કરોડો જન્મો સુધી તપ કરીને જેટલા કર્મ ખપાવે છે. સમ્યકજ્ઞાની સાધક મન-વચન અને કાયાને સંયમમાં રાખી, શ્વાસ લેવા જેટલા સમય માત્રમાં તેટલા કર્મની નિર્જરા કરી નાખે છે.

બાલતપ :

જે તપમાં સમ્યક્ જ્ઞાનનો અભાવ હોય. મોક્ષની દ્રષ્ટિથી તે તપનું કોઈ મૂલ્ય ન હોય. આ કારણથી તે તપને બાલતપ કહેવામાં આવે છે. જેમ બાળકની ક્રિયામાં લક્ષ્ય કે ઉદ્દેશ નથી હોતો, તેને બાલચેષ્ટા કહેવામાં આવે છે. એવી જ રીતે મોક્ષના લક્ષ્ય સિવાયના તપને બાલતપ કહેવામાં આવે છે. સૂયગડાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે

नातीणं सत बाले । (સૂયગડાંગ સૂત્ર-૧/૩/૧/૧૬)
बाले पावेहिं मिज्जती । (સૂયગડાંગ સૂત્ર-૧/૨/૨/૨૧)
बालजणो पगब्भई । (સૂયગડાંગ સૂત્ર-૧/૧/૧/૪)

ઠાણાંગસૂત્રમાં પણ ત્રણ પ્રકારના મરણ બતાવ્યા છે.

બાલમરણ, પંડિતમરણ, બાલ-પિડિત મરણ અહિ પણ બાલશબ્દ અજ્ઞાનનું દ્યોતક છે.

ભગવતી સૂત્રમાં ૬૦ હજાર વર્ષ સુધી કઠોર તપ કરવાવાળો તામલી તાપસ માટે પણ

बालतपस्सी । ભગવતી સૂત્ર શલ્ય ૩/૧

બાલતપસ્વી શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. કારણ કે સમ્યક્ જ્ઞાન વગર જ તપ કરતા હતા.

ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં પણ નમિરાર્જષિએ આવા અજ્ઞાન તપસ્વીને બાલા બાળ કહીને બોલાવે છે.

આ બધાં જ પ્રકરણને જોતાં સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે સમ્યક્ જ્ઞાન વિના જે તપ કરવામાં આવે છે. એ ચાહે કેટલો પણ કઠોર હોય છતા તે બાલતપ છે. ફળની દ્રષ્ટિથી જોઈએ તો "ખોદ્યો ડુંગર અને નીકળ્યો ઉંદર" એના જેવું થયું.

જૈનશાસ્ત્રોમાં ઘણા ઠેકાણે બાલતપસ્વીનું વર્ણન આવે છે. ગામમાં, જંગલમાં કે ઉપવનોમાં હજારો બાલતપસ્વી હાત. કોઈ કડકડતી ઠંડીમાં નાસાગ્રસુધી પાણીમાં ઊભા રહી રાત વિતાવતા હતા. કોઈ હાથ ઉપર ઊભા રહી મધખતી ગરમીમાં સૂર્ય સામે રહી આ તાપના લેતા હતા, કોઈ વૃક્ષની શાખાને પગથી બાંધી ઊંધા લટકતા હતા. કોઈ જીવતે જીવ છાતી સુધી જમીનના ખાડામાં પડ્યા રહેતા હતા. કોઈ માત્ર ખેતરમાં કે એવી જગ્યાએ જયાં અનાજને સાફ કરવામાં આવે, દાણા લીધા. પછી કોઈ રહી ગયા હોય તો ગોતીને દાણા ખાય ને પેટ ભરી લે.

सेवालभक्खिकिखणो । (ઔપપાતિક સૂત્ર તથા બૌદ્ધ ગ્રન્થ લલિત વિસ્તારા પૃ. ૨૪૮)

પાણી પર તરતી સેવાળ ખાઈને પેટ ભરતા હતા.

ઔપપાતિક સૂત્રમાં ૪૨ પ્રકારના વાનપ્રસ્થ તાપસોની ચર્ચા કરી છે. વિવિધ પ્રકારના ક્રિયાકાંડો દ્વારા તપ કરતા હતા. શરીરને કષ્ટ આપતા હતા.

जलवासिणो, अम्बुभक्खिणो.. वायुभक्खिणो । ઔપપાતિક સૂત્ર

ઘણા તપસ્વી મગરમચ્છની જેમ રાતદિવસ પાણીમાં રહેતા હતા. તો ઘણા સાપની જેમ વાયુનો આદર કરીને રહેતા હતા.

આ પ્રકારે સેંકડો, હજારો પ્રકારથી સાધક પોતાના શરીરને કષ્ટ આપે છે. અજ્ઞાન તપ દ્વારા જનતાને પ્રભાવિત કરે છે.

ભગવાન મહાવીર સ્વયં કઠોર તપયોગી હતા. પરંતુ તે આ પ્રકારના દેહદંડને બિલકુલ નિરર્થક માનતા હતા. તપની સાથે જ્ઞાન અને વિવેક હોવું ઘણું જ જરૂરી છે. અજ્ઞાન તપના વિરોધમાં સ્થાન-સ્થાન પર પ્રવચનો પણ આપ્યા હતા. તેની અસરને લોકોને સમજાવી આ બાળતપની તુચ્છતા બતાવતા કહે છે.

मासे मासे उ जो बालो कुसग्गेणं तु भुंजए ।
ण सो सुयक्खायधम्मस्स, कलं अग्घइ सोलसिं ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૯/૪૪)

જે અજ્ઞાની સાધક એક એક મહિનાના કઠોર ઉપવાસ કરે છે અને પારણામાં માત્ર ઘાસના અગ્રભાગ

પર રહે એટલો આહાર કરી ફરી માસખમણ કરે છે. આટલું કઠોરતપ કરવા છતાં પણ તેની કોઈ કિંમત નથી. કારણ કે તે દેહને દંડ આપે છે. પરંતુ તેના અંતરમાં અજ્ઞાન ભરેલું છે. માયાશલ્ય ભરેલું છે. અને જ્યાં સુધી અજ્ઞાનનો, માયાનો શલ્ય મનમાં ભરેલો છે ત્યાં સુધી -

जइ वि य नगणे किसेचरे जइ वि य भुंजिय मासमंतसो ।

जो इह मायाइ मिज्जइ आगन्ता गब्भाय णं तसो ॥ (સૂયગડાંગ સૂત્ર ૧/૨/૧૯)

જૈન પરંપરામાં તપનું મહત્ત્વ કેટલું છે એ બતાવતાં કહ્યું છે કે देह दुक्खं महाफलं । શરીરને કષ્ટ આપવાને મહાફળ માન્યું છે. પરંતુ માત્ર શરીને તપાવવાનું નથી. શરીરની સાથે સાથે મનને પણ તપાવવાનું છે. આત્મ શુદ્ધિ વગર માત્ર શરીરને દંડ આપવો એ માન્ય નથી. એટલા માટે અહીં શરીરને કૃશ કરવાની જગ્યાએ આત્મા પર લાગેલા કર્મોને કષાયોને કૃશ કરવાની વાત બતાવી છે.

कसेहिं अप्पाणं जेरे हिं अप्पाणं । (આચારાંગ સૂત્ર ૧/૪/૩)

આત્માને, કષાયોને કૃશ કરો, તેને જીર્ણ કરો જો કષાયો જીર્ણ ન થાય તો માત્ર શરીરને જીર્ણ કરવાથી શું લાભ ?

માટે આચાર્યોએ કહ્યું છે કે બાલતપ ભલે કેટલો પણ કઠોર હોય,. લાંબા સમયવાળો હોય અને નિષ્કામભાવથી કર્યો હોય છતાં મોક્ષ થઈ શકતો નથી.

न हु बाल तवेण मुक्खु त्ति । (આચારાંગ નિર્યુક્તિ - ૨/૪)

તપ સાધ્ય નથી સાધના છે. સાધ્ય તો મોક્ષ છે. તપ ભલે થોડું કરો પણ સજ્ઞાન કરો, વિવેકપૂર્વક કરો તો જ તપ સફળ થશે. નહિતર દેહને દંડ થશે. માટે સર્વ પ્રથમ જ્ઞાનપૂર્વક તપ કરવાની સાધના જીવનમાં આવવી જોઈએ. એજ તપોવિવેક છે.

તપનું વર્ગીકરણ :

શુદ્ધિ અને સિદ્ધિ

તપ જીવનના અન્તરતમ ને શોધવાની એક વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. તપના વિવિધ અંગો પર વિચાર કરતા ખ્યાલ આવશે કે સાધનાક્ષેત્રમાં કે જીવનશુદ્ધિના ક્ષેત્રમાં એવું કોઈ પણ અંગ નથી બચ્યું જેને તપની અંતર્ગત ન લેવામાં આવ્યું હોય. વ્યક્તિગત જીવનથી લઈને સમાજ તથા સમગ્ર વિશ્વની સાથે જેટલા, જ્યાં જ્યાં સંબંધ આવે છે તે બધા સંબંધોમાં તપની એક અન્તર પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. ઉપવાસ કાયક્લેશ જેવી પ્રત્યક્ષ દેખાતી સાધના અને ધ્યાન, પ્રાયશ્ચિત જેવી અંતરમાં ચાલવાવાળી ગહન ગુહ્ય સાધના બંને તપની મર્યાદામાં આવી જાય છે. સેવા અને વિનય જેવી સામાજિક સાધના, જેનો સીધો સંબંધ સમાજ, સંઘ, ગણ અને પોતાના નિકટતમ સહયોગીઓની સાથે આવે છે. તે પણ

તપ નું એક અંગ છે. ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ ઇન્દ્રિય પ્રતિસલ્લિનતા જેવી પર્યાવરણને સંતુલીત બનાવે છે. સ્વાધ્યાય, કાયોત્સર્ગ કુટુંબભાવનાને વધારે છે. આ પ્રકારે જોતા ખ્યાલ આવશે કે તપનું ક્ષેત્ર કેટલું બધુ વ્યાપક છે.

તપનું મુખ્ય ધ્યેય જીવન-શોધન છે. શાસ્ત્રમાં જ્યાં જ્યાં તપનું વર્ણન આવે છે ત્યાં આજ ફરી ફરીને સાંભળવા મળે છે.

તેથી જ કહ્યું છે કે....

"જાણંતા ત્રિહું જ્ઞાને સંયુત, તે ભવ મુક્તિ જિણંદ

જેહ આદરે કર્મ ખપેલા, તપ તે શિવતરુ કંદરે."

શ્રી ઉપદેશમાળામાં શ્રી ધર્મદાસ ગણી પણ પરમાત્માનું દૃષ્ટાંત આપી આપણને તપમાં ઉદ્યમ કરવા પ્રેરણા કરતાં લખે છે કે..

संवच्छरमुसभजिणो छम्मासे वद्धमाणजिणचंदो ।

रय विहरिया निसरणा जइन्ज एउवमाणेणं ॥ (ઉપદેશમાળા)

"શ્રી ઋષભદેવ એક વર્ષ સુધી અને વર્ધમાન જિનચંદ્ર છ માસ સુધી આહાર-પાણી વિના વિચર્યા તે દૃષ્ટાંતથી હે જીવ ! તું પણ તપનો ઉદ્યમ કર."

નાના મોટા તપને વિશુદ્ધ બનાવવાનો માર્ગ બતાવતા પૂ. ઉપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ જ્ઞાનસારમાં કહ્યું છે કે...

यत्र ब्रह्मा जिनार्या च कषायाणंतथा हतिः ।

सानुबंधा जिनाज्ञा च तत्तपः शुद्धमिष्यते ॥

જ્યાં બ્રહ્મચર્યનું નિર્મળ પાલન હોય,

શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માની ભક્તિ હોય,

કષાયોનો કચ્ચરઘાણ નીકળતો હોય અને

જિનેશ્વરદેવની આજ્ઞાનું પાલન સાનુબંધ પરંપરાવાળું બનતું હોય તે તપ વિશુદ્ધ કોટિનો છે.

જેમ દવા સામે પરેજી પણ જરૂરી છે, તો જ રોગ મટે. માત્ર દવા લેવામાં આવે પરંતુ પરેજી ન પાળે તો રોગ મટતો નથી. તેમ તપની સાથે સાથે બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન હોય, પરમાત્માની ભક્તિ ન હોય, કષાયોનો નાશ કરતો ન હોય, અને આજ્ઞાપાલન સાનુબંધ બનતું ન હોય તો તે તપ વિશુદ્ધ

કોટિનો નથી પણ અશુદ્ધ છે. આવા અશુદ્ધ તપથી સંસાર સાગર કદી તરી શકતો નથી માટે તપની સાથે આ બધી વસ્તુઓ પણ હોવી આવશ્યક છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલ અષ્ટાંગ યોગનો સમાવેશ પણ આ તપ ધર્મમાં થઈ જાય છે.

શાસ્ત્રકારે તપનું લક્ષણ **'इच्छानिरोधस्तपः'** ઇચ્છાઓનો નિરોધ એ તપ છે અને મહર્ષિ પતંજલિના પાતંજલ યોગનું **'चित्तवृत्तिनिरोधो योगः'** ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એ યોગ છે. આ લક્ષણ છે એટલે જૈનદર્શનનું તપ પાતંજલ દર્શનના યોગ સાથે તુલના કરે છે. જૈનશાસનનો યોગ તો તેથીય આગળ વધી જાય છે. ઇચ્છાનિરોધએ તપ છે. 'તપનું ફળ નિર્જરા છે' અને નિર્જરાનું ફળ મોક્ષ છે.

નિર્જરા ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે સમ્યક્ પ્રકારે ઉપવાસ કરવામાં આવશે. ઉપવાસ કરતા પહેલા આહાર કેવા પ્રકારનો જોઈએ તે સમજ હોવી પણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

જૈન સમાજમાં ઉપવાસ કરવાના આગલા દિવસે, એકદમ ઠાંસીને ભારે ખોરાક લેવાય છે. તેમજ જૈનેત્તર પ્રજામાં તો ઉપવાસનું એટલું બધું વિકૃત અને ભયંકર સ્વરૂપ દાખલ થયું છે કે ઉપવાસ દ્વારા થતા લાભને પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકાતી નથી પરતું આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી જોઈએ તો, એકાદશીનાં દિવસે જે ઉપવાસનું નાટક થાય છે. તે એક પ્રકારનાં વિધવિધ રોગનું આહ્વાન છે. કારણ કે સાધારણ વર્ગથી પ્રારંભી શ્રીમંતો સુધીની તમામ પ્રજા એકાદશીનાં વાસ્તવિક વિશુદ્ધ વ્રત ઉપવાસને આજે ભૂલી ગઈ છે. અને ઉપવાસના દિવસે ફલાહારના નામે પરસ્પર વિરોધી દ્રવ્યો કે જે પાચન થવામાં બહુ જ ભારે તેમજ ઋતુ વિપરીત હોય છે તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે.

ફલાહારનાં નામે હિંદુ સમાજમાં ઉપવાસનું થતું નાટક :

જૈનેતર પ્રજામાં ઉપવાસની સ્થૂળ ભાવનાને પોષવા પૂરતી અંધશ્રદ્ધા જોવાય છે. ઉપવાસના દિવસે માત્ર અન્નનાં આહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. પણ અન્નની જગ્યાએ રાજગરાનાં લોટનો શીરો-પૂરી, સૂરણ-બટાટા, પેંડા દૂધ-દહીં શકરીયા, કેળા આદિ ફળો, મગફળી, સામો વગેરે વિધવિધ પદાર્થોની અનેક વાનગીઓ બનાવી ફલાહારનાં બાને તેનો ઉપયોગ કરી પાચન ક્રિયાને ઉલટા બગાડે છે. આવાં મિષ્ટાન પદાર્થોનો આહાર કરી પોતે ઉપવાસ કર્યો છે એવી ઘેલછા સેવે છે. એટલું જ નહિ પણ પોતે સત્ય વસ્તુને નહિ સમજવાથી કોઈ પૂછે તો કહે છે અમે ઉપવાસ કર્યો છે. માત્ર ફળાહાર જ કર્યો છે. ફળાહાર એટલે કે જેમાં ફળોનો જ ઉપયોગ થયો હોય તેને કહી શકાય. ત્યારે ભોળી માનવ પ્રજા વસ્તુસ્થિતિ સમજ્યા વિના અસત્યવાણી બોલે છે. ઉપવાસનાં નામે આ શોચનિય સ્થિતિ સમજવાનું હોવા છતાં સંપ્રદાયના આચાર્યો કે વિદ્વાનો આરોગ્યની દ્રષ્ટિથી પણ લોકોને ઉપયોગી સૂચના કરતા નથી. એ ખરેખર કરુણાજનક કથની ગણાય.

ઈસ્લામ મિત્રોમાં પણ રોજા રહેવાનો આવકારપાત્ર નિયમ છે. આખો દિવસ થૂંક પણ ઉતારતા નથી પણ રાત્રે હોજરીને બોજારૂપ ખોરાક ખાય છે. તે ઉપવાસ પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વાસ્તવિક કહી શકાય નહિ.

ઉપવાસની વાસ્તવિકતા જૈન સમાજમાં સચવાઈ રહી છે. પણ કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે ઉપવાસમાં હિંદુ સમજ પ્રમાણે દહીંનું ધોળવું અથવા છાશ વાપરી શકાય છે. અને તેને પણ ઉપવાસ ગણી શકાય, પણ વાસ્તવિક રીતે તેને આદર્શ ઉપવાસ કહી શકાય નહિ. તેને જૈન દર્શન ઉણોદરી તપ તરીકે સ્વીકારે છે. વાસ્તવિક ઉપવાસ કે જે તપસ્ રૂપે મોક્ષનું સાધન ગણાય છે. તે તપરૂપ ઉપવાસમાં ઉષ્ણજલ લઈ શકાય છે. આવા ઉપવાસ જૈન દર્શનમાં વિશેષ પ્રમાણે જોવા મળે છે.

જૈન ઉપવાસ પદ્ધતિ વિધાન :

ઉપવાસ કરનાર હોય તેના આગલા દિવસે સામાન્યરૂચિ પ્રમાણે પેટને બોજારૂપે ન ગણાય તેવો આહાર કરે. પોતાની રૂચી તથા શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂળ ખોરાક લેવાય પણ તે ખોરાક કબજીયાત કરનાર ન હોવો જોઈએ. જે ખોરાક ઉપવાસના આગલા દિવસે લેવાય તે જો કબજીયાત કરનાર હોય તો તેમાંથી વાયુના રોગો થવાનો સંભવ છે. માટે અતિ ગરમ કે ભારે પદાર્થનું સેવન ન કરવું.

આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ મગ, ચોખા, દૂધ, છાશ, દુધી વગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરી શકાય. તેમજ ગરમ દૂધમાં એક ચમચી શુદ્ધ ઘી નાંખીને પીવું જેથી પ્રાતઃકાલે પેટ સાફ આવી જાય. ઉપવાસની આગલી રાત્રિએ એકદમ શાંતિપૂર્વક વિશ્રાંતિ લેવી. નાટક, સિનેમાં તેમજ સટ્ટા બજારમાં જઈને અગર તો ચોપાટ, ગંજીપત્તાની રમતો રમી રાત્રિ જાગરણ કરવું નહીં અને બ્રહ્મચર્ય વિરોધી એક પણ આચરણ કરવું નહિ.

બીજે દિવસે એટલે ઉપવાસ કરવાના દિવસે પ્રાતઃકાલે ઊઠી પોતાનું નિત્યકર્મ કરવું, ત્યારબાદ ઉપવાસના વ્રત-નિયમનો મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરી જેટલા નિયમોનું વિશુદ્ધપણે પાલન થાય તે પ્રમાણે ધર્મ મર્યાદાના પાલન માટે મુનિમહારાજ પાસે વ્રત ધારણા કરવું અર્થાત્ વ્રત ઉપવાસનાં પચક્ખાણ કરવા. અને જે પ્રકારે ઉપવાસનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે મુજબ નિશ્ચય કરી તે દિવસે કોઈ પ્રકારનું અન્ન ખાવું નહિ તથા ઉપવાસ સ્વીકાર કરવા વખતે જો પાણી પીવાની છૂટ રાખી હોય તો ઉષ્ણજલનો ઉપયોગ કરવો. ઉપવાસમાં પાણીનો ત્યાગ એકાદ દિવસના ઉપવાસમાં કરવો હોય તો તે પોતાની શારીરિક પ્રકૃતિ પર આધાર રાખે છે. પણ પાંચ, આઠ કે તેથી વધારે ઉપવાસ કરવા હોય તો પાણી અવશ્ય વાપરવું. કારણ કે તે હિતકર છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રજ્ઞોની માન્યતા છે કે વધારે ઉપવાસ કરનાર વ્યક્તિ પાણીનો જેમ જેમ વધારે ઉપયોગ કરશે તેમ તેમ તેને ઉપવાસનો પરિશ્રમ ઓછો જણાશે એટલું જ નહિ પણ ઉપવાસના દિવસોમાં પાણીનો ઉપયોગ તે ઔષધની ગરજ સારે છે. શરીરમાં વાયુ-પિત્ત અને કફનો હિનયોગ, મિથ્યાયોગ

અને અતિયોગ હોય તો અટકાવી દોષોને સમાનપણે રાખે છે. પાણીનાં ઉપયોગથી પેટની અંદરનો જુનો મળ સાફ થાય છે અને વિકૃત મળ બહાર નીકળે છે. પણ જો પાણીનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં નહિ આવે તો ઉપવાસ કરનારનાં શરીરની જેવી જોઈએ તેવી શુદ્ધિ થશે નહિ. ઉપરાંત વધારે પાણી પીવાથી ઉપવાસ કરનારને પેશાબ વધારે આવશે અને તે પેશાબ દ્વારા રોગનાં ગુપ્ત બીજકો દૂર થઈ જશે એટલે શરીરવિજ્ઞાન અને ઉપવાસ વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ ઉપવાસના પ્રસંગમાં પાણી પીવામાં વધારે વાપરવું.

જૈન સમાજમાં પણ ઉપવાસ કે જે તપનું એક આવશ્યક અંગ છે. તેના પ્રતિ ભક્તિનો કંઈક અતિરેક થયેલો જોવામાં આવે છે. લાલચમાં આવી ઉપવાસ કરે છે અને ઉપવાસની પછીની વાસ્તવિકતાનાં જ્ઞાનવિહુણા તે જીવો વિધવિધ રોગોનો અનુભવ કરે છે. આવી સમજણથી વેગળું તપ જેને જૈનદર્શનમાં લાંઘણ કહેવામાં આવે છે. ધર્મ માટે શોભારૂપ નથી.

૧૫, ૩૦ કે તેથી વધારે ઉપવાસ કરનારનાં શરીરનાં પરમાણુ બદલાઈ જવાં જોઈએ અને જેટલો સમય ઉપવાસ કર્યો તેટલો સમય પાછળથી પણ પૂર્ણ લક્ષ રાખવું જોઈએ અને પ્રવાહી તથા હલકા પદાર્થોનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તપના પ્રત્યાખ્યાન –

તપ એ કર્મની નિર્જરા માટે કરવામાં આવે છે અને નિર્જરાનો આધાર ભાવ ઉપર છે.

જ્યાં સુધી મનના પરિણામ-ભાવ અશુભ અથવા સાવદ્ય ઉપયોગમાં પ્રવર્તતા હોય ત્યાં સુધી નિર્જરા થઈ શકતી નથી. એટલે મનને અશુભ-સાવદ્ય ઉપયોગમાંથી હઠાવી લેવાય, મનને કાબુમાં રખાય તો જ તપની સાર્થકતા છે.

મન સાંસારિક કાર્યોમાં અશુભ અને સાવદ્ય ભાવોમાં રમતું હોય ત્યાં સુધી તપનું કોઈ સારૂં ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. એટલે મનને પહેલાં સંયમમાં રાખવામાં આવે તો જ ઉપવાસ આદિ તપ ફળદાયક નીવડે.

શ્રી ભગવતી સૂત્ર શતક ૨, ઉદ્દેશા ૫માં ભગવાને નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે :–

શ્રમણની પર્યુપાસનાનું ફળ શ્રવણ છે.

શ્રવણનું ફળ જ્ઞાન છે.

જ્ઞાનનું ફળ વિજ્ઞાન છે.

વિજ્ઞાનનું ફળ પ્રત્યાખ્યાન છે.

સંયમથી આસ્રવ બંધ થાય છે.

આસ્રવ બંધ થવાથી તપાચરણ શક્ય બને છે.

તપાચરણથી આત્માનો કર્મરૂપી મેલ સાફ થાય છે.

તેથી સર્વ પ્રકારના કાયિક, વાચિક, માનસિક વ્યાપારોનો નિરોધ થાય છે.

તે નિરોધથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે **તપાચરણ પહેલાં સંયમની જરૂરિયાત ભગવાને બતાવેલી છે અને સંયમપૂર્વકના તપાચરણની જ નિર્જરા કહી છે.** આ જ વાત ઘણા પૂર્વાચાર્યોએ પણ કહી છે. ઉપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે પણ કહ્યું છે –

यत्र रोध कषायाणां ब्रह्मज्ञानं जिनस्य च ।

ज्ञातव्यं तत् तपः शुद्धं अवशिष्टं तु लंघनम् ॥

અર્થ – જે તપમાં કષાયનો રોધ, બ્રહ્મચર્યનું પાલન અને વીતરાગ દેવનું ધ્યાન થતું હોય તે જ તપ શુદ્ધ જાણવું. બાકી સર્વ તો લાંઘણ માત્ર જ સમજવી.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજી શકાશે કે **તપના કાળ દરમ્યાન કષાયનો નિરોધ અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન તો અવશ્ય હોવું જ જોઈએ.** અને તેથી તેના પ્રત્યાખ્યાનના પાઠમાં પણ કષાય ત્યાગ, સાવદ્ય યોગ ત્યાગ, અણુવ્રત પાલન તથા સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાલન માટેના શબ્દો પણ આવવા જ જોઈએ.

વળી સૂત્રોમાં શ્રાવકોની ધર્મક્રિયાની વાત છે ત્યાં 'સામાયિકાદિ' શબ્દ છે. એટલે તેમાં **સામાયિકની મુખ્યતા** છે. એટલે કે સાવદ્ય યોગનો ત્યાગ અથવા સંવરની ધર્મ ક્રિયામાં મુખ્યતા છે **સંવર હોય પછી જ નિર્જરા થાય.**

સારાંશ કે સાવદ્યયોગનો ત્યાગ કર્યા વિનાના અનશન આદિ તપનું નિર્જરા-ફળ મળી શકે નહિ. કારણ કે ઉપવાસ કરવા છતાં સંસારના સાવદ્ય કામો ચાલુ છે તેથી લાભ થોડો અને નુકશાન વધારે છે. મન-વચન-કાયાના યોગ સાવદ્ય વ્યાપારમાં હોય ત્યારે નિર્જરા કેમ થઈ શકે ? ન જ થાય.

તપ કરવામાં આવે ત્યારે પણ એના પ્રત્યાખ્યાન બતાવવામાં આવ્યાં છે અને તપ પૂર્ણ થયા બાદ જ્યારે છોડવામાં આવે છે ત્યારે પણ એની વિધિ બતાવવામાં આવી છે.

જૈનધર્મમાં આ પ્રમાણે છે.

(૧) આગામી સૂર્યોદય સુધી तिविहं पि आहारं पच्चक्खामि असणं खाईमं साईमं अन्नत्थाण भोगेणं सहस्सागारेणं अप्पोणं वोसिरामि । આમાં પાણીની છુટ રાખીને પચ્ચક્ખાણ આપવામાં આવ્યા છે.

(૨) આયંબિલ – आयंबिलविहं तिविहं पि आहारं पच्चक्खामि असणं, खाईमं, साईमं, अन्नत्थाणभोगेणं सहस्सागारेणं लेवालेवेणं गिहत्थसंसेट्ठेणं पडुच्चमक्खिएणं गुरुअब्भुट्ठाणेणं उक्खित्तविवेगेणं सव्वसमाहिवत्तियागारेणं अप्पाणं वोसिरामि ।

(૩) એકાસણુ – એકટાણા ઉપરાંત दुविहं पि आहारं पच्चक्खामि असणं खाईमं अन्नत्थाणभोगेणं सहस्सागारेणं अप्पाणं वोसिरामि ।

(૪) નવકારશી – પોરસી – નવકારશી (પોરસી) चउविहं पि आहारं पच्चक्खामि असणं पाणं, खाईमं, साईमं, अन्नत्थाणाभोगेणं सहस्सागारेणं अप्पाणं वोसिरामि ।

તપ પૂર્ણ થયા બાદ એને પાળવાની વિધિ આ પ્રમાણે છે :

કરેલા પચ્ચક્ખાણનું નામ લઈને પચ્ચક્ખાણ કર્યા હતાં, તે પૂરા થતાં પાળુ છું. समकाएणं न फासियं न पालियं, न तिरियं, न किट्टियं, न सोहियं न आराहियं आणाए अणुपालित्ता न भवई तस्स मिच्छामि दुक्कडम् । अतिक्रम व्यतिक्रम अतिचार अणाचार જાણતાં કે અજાણતાં મન, વચન અને કાયા વડે કોઈ દોષ લાગ્યો હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ । પચ્ચક્ખાણ વિધિપૂર્વક લીધા વિધિપૂર્વક પાળ્યા, વિધિપૂર્વક કરતાં અવિધિપૂર્વક થયા હોય તો અરિહંત-સિદ્ધ-કેવળી ભગવંતની સાક્ષીએ તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ । ત્યારબાદ ત્રણ નવકાર બોલવા.

– હિન્દુધર્મમાં પણ હાથમાં પાણી મૂકી પણ લેવામાં આવે છે. સંકલ્પ કરવામાં આવે છે.

– ઈસ્લામ ધર્મમાં રોઝા કરતી વખતે તથા પૂર્ણ થયા બાદ પાડતી વખતે આ પ્રમાણે બોલે છે.

પારણું

વ્રતનું પારણું કર્યા પછી તપસ્વીએ રસના ઇન્દ્રિય પર સંયમ રાખવો પડે. ખાસ કરીને લાંબી અવધિવાળા તપના પારણા પછી ખાસ આહારમાં વિવેક જાળવવો ઘટે. ભૂખ તો ઊઘડવાની છે જ પણ ધીરે ધીરે ખોરાક વધારવા તે આરોગ્યને પોષક છે, પાચનશક્તિને ઉપકારક છે. વળી ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ પણ શક્ય તેટલી ચાલુ રાખવી.

એકાસણાં

આમ તો આજનો માનવી ભાણે બેસીને બે ટંક જમવા ઉપરાંત વારંવાર હાલતાં ચાલતાં ખાવાને ટેવાયેલો છે. વળી, તે અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં દિનભર વ્યસ્ત રહે છે. પણ અનુભવે તે સમજતો થયો કે આહાર, આરોગ્ય અને આરાધનાને પરસ્પર ગાઢ સંબંધ છે. એટલે આરોગ્ય માટે સજાગ વ્યક્તિ સ્વયં શિસ્ત પાળીને આહાર-પાણી લેવાની બાબતમાં પોતાની જાતને વિવિધ રીતે સંયમિત કરે છે. વળી શાંતિની ખોજમાં, કર્મનિર્જરાની ઇચ્છાથી તે પોતાની વિગઈત્યાગ, વસ્તુપરિસંખ્યાન, બિયાશન વગેરેના નિયમો લે છે. તેનાથી આગળ વધીને વ્યક્તિ દિવસમાં એક જ વાર ભોજન લેવાનું નક્કી કરીને તે દિવસે અનેકવિધ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ - સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, સાત્ત્વિક વાંચન, વંદના, કાઉસગ્ગ, મંત્રજાપ, માળા ફેરવવી, ગુરુજનોનાં વ્યાખ્યાન સાંભળવા-માં પસાર કરવા ઇચ્છે

છે. આ માટે તે એકાસણાના વ્રતનું બંધન સ્વીકારે છે. એમાંથી કેટલાંક એકથી વધુ દિવસો, અઠવાડિયાં, મહિના અને વર્ષો સુધી આ જ ક્રમને અનુસરે છે. આરાધના સાધના માટે તત્પર શ્રાવકો માટે માર્ગદર્શક વિવિધ વ્રતો આપણે ત્યાં પરંપરાએ પ્રચલિત છે. એકાસણાંના પણ સહેલાઈથી માંડીને આકરા પ્રકારો છે.

એકાસણું-એકટાણું-એકભુક્તિ – દિવસમાં એક જ વાર આસને બેસીને ભોજન કરવું.

એકલદત્તી (એકદત્તી)માં એકી વખતે પાત્રમાં પિરસાયું હોય તેટલું જ ખાવીની છૂટ છે પણ

(૧)તે ભોજન પીરસનાર અજાણી વ્યક્તિ (પાડોશી કે અતિથિ) હોવી ઘટે.

(૨) ઘરની વ્યક્તિને વ્રતિકનાં રસરુચિ, અરુચિ, આહારનું પ્રમાણ વગેરેની ખબર હોવાથી તેને માટે વ્રતિકને ભોજન પીરસવાની મનાઈ છે.

(૩)પીરસનાર વ્યક્તિ ખૂબ વધુ પીરસી દે તો વ્રતિકને એઠું મૂકવું પડે. તે ટાળવા માટે વ્રતિકને ભોજન શરૂ કરતાં પહેલાં જ વધારાની ભોજનસામગ્રી બાજુએ મૂકવાની છૂટ છે.

એકલઠાણુંમાં વ્રતિક એક જ સ્થિતિમાં હાલ્યાચાલ્યા વગર ભોજન કરે છે. તે જમવા માટે તેમજ પાણી પીવા માટે જ કોણી સુધીના હાથ એટલે કે કલાઈ હલાવી શકે છે. વળી એમાં સાધારણ રીતે ભોજન પછી ઠામચોવિહાર કરવામાં આવે છે. આને એકાઅંગી એકાસણું પણ કહેવામાં આવે છે.

કવળ (કોળીયા)વ્રતમાં વ્રતિક માટે કોળિયાની સંખ્યા પુરુષ માટે ૧-૩૧ની વચ્ચે અને સ્ત્રી માટે ૧-૨૭ની વચ્ચે નિશ્ચિત કરવામાં આવી છે.

આયંબિલ

સ્વાદેન્દ્રિય પર કાબૂ મેળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન એટલે **આયંબિલ (આંબેલ)**. આ તપમાં એક ટંક ભોજન લેવામાં આવે છે. તે **એકાસણાથી** જુદું. તે એ રીતે છે કે તેમાં નીરસ(રસવિહિન) ભોજન લેવામાં આવે છે. રસવિહિન એટલે વિગઈ(ઘી, દૂધ, માખણ, તેલ, સાકર, ગોળ વગેરે)નો ત્યાગ, ફળોનો તેમજ ફળરસનો ત્યાગ, સૂકો મેવો અને લીલોતરી શાકનો ત્યાગ કરાય છે. માત્ર અનાજ અને કઠોળની વાનગીઓ કે તેમના લોટમાંથી બનાવેલી વાનગીઓ લેવામાં આવે છે. મીઠું, મરી, હિંગ, મેથીનો ઉપયોગ કરાય છે. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું લેવાય છે. **આયંબિલ** અને **એકાસણાના** તપની વિશિષ્ટતા એ છે કે એ બંને તપ નિરંતર યાજ્જીવ કરી શકાય છે. વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કરી શકાય છે. ઉપવાસ માટે વીર ભગવંતે છ મહિનાની મર્યાદા બાંધી છે. આ મર્યાદા નિરંતર તપ માટેની છે.

આયંબિલ તપનો મહિમા મોટો છે. આમ તો તે વર્ષમાં ગમે ત્યારે કરી શકાય છે. પણ ચૈત્ર મહિનાની સુદ સાતમથી પૂનમના દિવસો અને આસો મહિનાની સુદ સાતમથી પૂનમના દિવસો ખાસ આયંબિલ તપની આરાધના માટે નિશ્ચિત થયેલા છે. આ નવ નવ દિવસના સમૂહને નવરાત્રિ અથવા ઓળી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આયંબિલના નીરસ ભોજનનાં રસોડાં જ્યાં જૈનોની વિશેષ વસ્તી હોય ત્યાં ચૈત્રી ઓળી અને આસો ઓળીના દિવસોમાં આવી સગવડ કરવામાં આવે છે. દૂર પૂર્વ આફ્રિકામાં અને હવે લંડનમાં પણ આવી સગવડ વર્ષેવર્ષે કરવામાં આવે છે.

જૈન સાહિત્યમાં આયંબિલ તપનું મહત્ત્વ દર્શાવતા ઘણાં દૃષ્ટાંતો મળે છે. જેમ કે બાર વર્ષ સુધી દ્વારિકા દાહમાં દ્વૈપાયનઋષિનો શાપ હોવા છતાં આ નગરજનોમાંથી કોઈની ને કોઈની આયંબિલની આરાધનાને લીધે દૂર રહ્યો. શ્રી અગડદત્ત મુનિના ઉપદેશથી ધમ્મિલકુમારે પાંચસો આયંબિલથી સર્વત્ર જય, માન, યશ મેળવ્યાં. ધારિણી માતા ૧૦૯ આયંબિલ કરવાના પુણ્યે (ભવદેવના અવતારમાં) વિદ્યુન્માલી દેવીમાંની ચ્યવીને જન્મ પામ્યાં.

નીરસ ભોજન કરવાનું હોવાથી કેટલાક વ્રતિકને આયંબિલ કરવાનું ઉપવાસ કરતાં પણ આકરું લાગે છે. આયંબિલના સરળથી આકરા વિવિધ પ્રકારો છે. જેવા કે,

- **નીવી** આયંબિલમાં લેવાય છે તે તમામ પદાર્થો ઉપરાંત માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લેવાની છૂટ છે. આમ ખાદ્ય વાનગીઓ બનાવવામાં પણ પાણીની સાથે છાશનો ઉપયોગ કરાય છે. કેટલાક વ્રતિક માત્ર બાજરાનો રોટલો અને છાશ લઈને નીવી કરે છે.
- **નિરારંભી આયંબિલ**માં વ્રતને દિવસે આરંભ ન કર્યો હોય તેવી જ વાનગી લઈ શકાય. વ્રતને દિવસે ચૂલો પેટાવી શકાતો નથી. આમ અગાઉના કરેલા ખાખરા, મમરા, દાળિયા, દાળિયાની દાળની મીઠું, મરી, હિંગ નાંખેલી (હિંગ નાખેલી) ઢીલી ચટણી લેવાય. કડું-કરિયાતું લેવાય.
- **મોળી (લવણરહિત) આયંબિલ**માં મીઠું, મરી, હિંગનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. આયંબિલની બધી જ વાનગીઓ મોળી લેવામાં આવે છે.
- **કંજિકાહાર**માં ભાતની કાંજી કે ભાતનું ઓસામણ લેવામાં આવે છે.
- **આચામ્લ**માં માત્ર આમલી મિશ્રિત ભાત અથવા માખણ કાઢેલી છાશ મિશ્રિત ભાત-કાંજી લેવામાં આવે છે.
- **કવળ આચામ્લ**માં માત્ર આમલી મિશ્રિત ભાતનો કોળિયો લેવામાં આવે છે.
- **એકસિકથ**માં ચોખાનો કે અન્ય કોઈ અનાજનો એક જ દાણો ગળવામાં આવે છે. ઠામ ચોવિહાર કરવો જરૂરી છે.

– **ભાત-પાણીના આંબેલ**માં રાંધેલા ભાત(ચોખા)ને જ ફક્ત વાપરવા અને પાણીની છૂટ હોય છે. તેવા આંબેલ તે ભાત-પાણીના કહેવાય છે. તે એકાંતર ૫૦૦ ભાત-પાણીના આંબેલ કરનાર પણ હોય છે.

આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે દૈવી કલ્પવૃક્ષ તો સાંસારિક ભોગવિલાસની પૂર્તિ કરે છે. પણ શાસ્ત્રકાર ભગવંતોએ તપને અદ્‌ભૂત કલ્પવૃક્ષની ઉપમા આપી છે. આ તપરૂપી અદ્‌ભૂત કલ્પવૃક્ષનું –

સંતોષ એ મજબૂત મુળ છે;

શાન્તિ એ વિસ્તૃત થડ છે;

પાંચ ઇન્દ્રિયનિરોધ એ વિશાળ શાખા-ડાળી છે;

અભયદાન એ પાંદડાં છે;

શીલ-ચારિત્ર્ય એ પલ્લવો-અંકુરો છે;

શ્રદ્ધારૂપ પાણીનું સિંચન જેનાથી, ઉત્તમ વિશાળ કુળ, બળ, વૈભવ અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે;

સ્વર્ગપ્રાપ્તિ એ પુષ્પ છે;

શિવસુખપ્રાપ્તિ એ ફળ છે.

તપસ્વીની વૈયાવૃત્ય (વૈયાવચ્ચ) કરનારને સૂચના

(અ) બાહ્ય ઉપચારો

(૧) તપસ્વીની ઊંઘ ઓછી થઈ ગઈ હોય તો તેનાં પોપચાં ઉપર જાયફળને ઘીમાં ઘસીને ચોપડાય.

(૨) તપસ્વીને ગેસ જેવું લાગતું હોય તો તેની નાભિ(ડૂંટી) ઉપર હીંગ કે ડીકામારીને પાણીમાં ભેળવીને ચોપડી શકાય. આ જ રીતે મધ-ચૂનો ભેળવીને તે પણ લગાવી શકાય. ડૂંટી અને તેની આસપાસ એકાદ ઇંચના વિસ્તારમાં લગાડ્યા પછી ઉપર રૂ દબાવી દેવું.

(૩) તપસ્વીને કાળજે થડકો ઉપડે ત્યારે તે ભાગ ઉપર કોલનવોટર છાંટવું. પછી રૂમી મુસ્તફા (આરબ પ્રદેશનો પાઉડર-પાયુધની-ભીંડીબજારમાં મળે છે). ધીમે ધીમે થોડો છાંટીને ઉપર રૂ દબાવી દેવું. તે પાઉડર કુદરતી રીતે બેચાર દિવસે ઉખડી જશે. ઉખેડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. તે પાઉડર ફેવીકોલ જેવો ચીકણો હોવાથી તેમજ તરત જ ભેજ પકડતો હોવાથી હંમેશા એરટાઈટ પ્લાસ્ટીકની ડબ્બીમાં રાખવો.

(૪) તપસ્વીને હથેળી અથવા પગના તળિયામાં બળતરા થતી હોય તો ઘી લગાડવું. વળી પાંચસાત અરીઠાનાં નંગ ભાંગીને પાણીમાં પલાળી દેવાં. સરખાં પલળી ગયે ચોળીને તેના પાણીમાં તપસ્વીના હાથપગ બોળી રાખવા. એનાથી ઠંડક લાગશે. (ભારે તાવમાં પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે.)

(૫) તપસ્વીને શરીરે કળતર થતી હોય ત્યારે તેને લેપ લગાડી શકાય છે. તેની **સામગ્રી :** ૨૫ દાણા લવિંગના, તેટલાં જ નંગ તજના નાના કટકા, એક જીણી ચમચી અજમો, એક સમદરફળ (ખારેક જેવું કઠણ ફળ)ના દસ્તાથી કરેલા નાના કટકા અને એક નંગ જાયફળનો ઝીણો ભૂક્કો. **બનાવવાની રીત :** લોખંડની કડાઈ અથવા તવીમાં પહેલાં ધીમા તાપે સમદરફળના કટકાને શેકવા. તે ગરમ થયે તેમાં તજ-લવિંગ નાખવાં. હલાવતાં રહેવું. થોડીવારે તેમાં અજમો નાખવો. હલાવીને એકાદ મિનિટ પછી વાસણ નીચે ઉતારવું. ત્યાર પછી પણ થોડીવાર સુધી હલાવતાં રહેવું. ઠંડુ થયે પત્થરથી છીપર પર વાટીને ઝીણો ભૂકો કરવો. છીપર ન હોય તો મિક્સરમાં હલાવીને મેંદા જેવો ઝીણો ભૂકો કરવો. તેમાં જાયફળનો ભૂકો મેળવી દેવો. પછી મેદાના આંકે ચાળી લેવું. આ પાઉડર એરટાઈટ વાસણમાં ભરી લેવો. ઉપયોગમાં લેતી વખતે એક નાની તપેલીમાં બે ચમચી જેટલો પાઉડર લેવો. તેમાં પાણી નાખીને ભજીયાના પાતળા ખીરો જેવું કરવું. એકદમ ધીરે તાપે થોડીવાર હલાવવું. ચોપડવા જેવું ઘટ્ટ થયે ઉતારી લેવું તેમાં એક નાની ચમચી ઘી નાખવું. તપસ્વીને શરીરે થોડું થોડું લઈને ધીમે ધીમે ચાળવું. તેનો કસ અંદર ઉતરી જાય તે જોવું. બાકી લેપ આપોઆપ ખરી જશે. ઘીને લીધે ચામડી લીસી રહેશે તેમ જ ચાળતી વખતે બળતરા નહિ થાય. પણ અંદરથી ગરમાવો આવતાં તપસ્વીને સ્ફૂર્તિ લાગશે (આ લેપ શરદી કે તાવના કળતરમાં પણ દર્દીને માથે અથવા શરીરે લગાવી શકાય.)

(૬) તપસ્વીમાં કોઈને ગરમીનો કોઠો હોય તો તેને માથું ચડે ત્યારે કપાળે સુખડ લગાડાય. વળી જો તેને તાળવામાં સખત દુખવા લાગે તો ઘઉંના લોટની કણક કરીને જાડી ભાખરી જેવું વણીને તેના ઉપર જરા તેલ લગાડીને તપસ્વીને માથે મૂકીને કપડું બાંધી દેવું. બે કલાક રાખવું. જો તપસ્વીનો કોઠો ઠંડીનો હોય તો ઉપર(૫)માં લખેલ ઘઉંની કણેકમાં ભેળવીને તેની ભાખરી વણીને તપસ્વીને માથે મૂકી દેવું. માથું ચડ્યું હોય તો ઠંડા કોઠાવાળા તપસ્વીને ઉપર(૫)નો લેપ રીત મુજબ કપાળે લગાડવો.

(૭) તપસ્વીને કોઈવાર શીળસ નીકળે છે ત્યારે કોકમ પલાળીને તેનું પાણી અવારનવાર લગાડતા રહેવાથી રાહત થાય છે.

(૮) શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ દરમિયાન જો તપસ્વીને કબજિયાત જેવું હોય તો સાદા ગરમ પાણીની એનિમા તેની તાસીર મુજબ આપી શકાય.

(૯) **પોટલી : સામગ્રી –** એક ચમચી અજમો, બે લવિંગ, કપૂરની બે ત્રણ નાની કટકી, અજમો-લવિંગ ધીમે તાપે આછા બદામી રંગના શેકવા. પછી તેનો કરકરો ભૂક્કો કરીને તેમાં કપૂરની (રાઈદાણા જેવી) કટકી નાંખવી. મલમલ જેવા સુંવાળા સુતરાઉ કાપડમાં મૂકીને નાની પોટલી કરવી. તે તપસ્વીને સૂંઘવા આપવી.

(બ) ઔષધપ્રયોગ :

તપશ્ચર્યા જ નૈસર્ગિક ઔષધ છે. શરીર, મન અને આત્માને તંદુરસ્ત રાખનાર સફળ જડીબુટ્ટી છે, એટલે તપસ્વીને અન્ય ઔષધની જરૂર નથી.

કેટલાંક ગ્રંથો અને જાણકારો પાસેથી મળેલી માહિતી પ્રમાણે દીર્ઘ તપસ્યાના અંતભાગમાં કેટલાંક સંપ્રદાયોમાં ઔષધ પ્રયોગ થતો હોય છે. આને અણાહારી પણ કહે છે. ખાસ કરીને શ્વેતાંબર સમાજમાં વિશેષ થાય છે.

આ દવાઓનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ગુરુમહારાજની સલાહ લેવી. **તે દવાની ઉપર કે દવા લીધા પછી બે ઘડી પાણી વાપરવું નહિ.**

૧. તાવ માટે, સુદર્શન વટી, સમસમ વટી, અતિવિષમની કળી.
૨. બળતરા થતી હોય તો ઠંડક માટે : મજીઠ પાઉડર, કતીઓ (બીવેલો), કમરકસનું લાકડું.
૩. ઉધરસ માટે તેમજ ઝાડા બંધ કરવા માટે : દાડમની છાલ, બહેડાંની છાલ, હળદરન ગાંગડાને વાટીને તાજો કરેલ પાઉડર (તેનાથી કફ છૂટો પડી જાય છે.)
૪. ઉલટી અથવા એસિડિટીને રોકવા માટે : ગળો સત્ત્વ, મૂત્રલ, તૃષાદાહક પિત્તશામક.
૫. કબજિયાત માટે : હિમેજ, ત્રિફળાં ચૂર્ણ, સુવર્ણવસંતમાલતી.
૬. દાંત દુખતા હોય તો : ફૂલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર.
૭. તૃષા, મૂર્છા દૂર કરનાર, શીતળ, અપસ્માર વગેરે માટે : અગર
૮. વાતહર, કફદન, વોમીટ (ઉલ્ટી કરનાર) પરસેવો વળતો રોકનાર : આરડાનું પંચાંગ.
૯. પેટના દુખાવા માટે : ખારો, વખમો
૧૦. વાતહર, પૌષ્ટિક, આંખને હીતકારી : ચીમેળ

૧૧. મૂત્રશોધર, મળાવરોધ, આફરો, હેડકી, મૂર્છાને દૂર કરનાર, વાયુહર, દીપન અને પાચક- ચીડ (તેલિયા દેવદારનું લાકડું)

૧૨. શીળશ, અજીર્ણ : ચૂનો.

૧૩. ઉલ્ટી રોકવા, બસ્તિશૂળ : તગર, ડાભનું મૂળ.

૧૪. વાતકર, ઉષ્ણ, રૂચિકારક, મોળ આવવી-પાનની જડ.

૧૫. પીત્તની ઉલટી બંધ કરવા : મુચકણ (પીસ્તાનાં ફળ) મુચકંદ.

૧૬. શીતળતા માટે : ચંદન, બેર્ડાની છાલ.

૧. તપશ્ચર્યા : ઇન્દ્રિય મુગલાઓનું વશીકરણ કરતી આ એક વાગુરા છે, કષાય - તાપને શમાવતી મીડીમજાની દ્રાક્ષ છે. આ અને કર્મઅજીર્ણને દૂર કરતી હરડે છે. આ આવી રજૂઆત શ્રી અચારાગં સૂત્રમાં છે.

૨. તપધર્મ બે પ્રકારે છે. બાહ્ય અને અભ્યન્તર. બનેના છ - છ પ્રકારો મળીને તપધર્મ બાર પ્રકારનો ગણાય છે. શ્રી સિંદૂરપ્રકરણમાં કહ્યું છે : કર્મ પર્વતને ભેદવામાં જે વજ્ર સમાન છે, કામવિકારોના દાવાનલને શમાવવામાં જે જળ સમાન છે. ઇન્દ્રિયોરૂપી નાગપાસોને વશ કરવામાં જે મંત્ર સમાન છે. વિઘ્ન અંધકારને હઠાવવામાં જે સૂર્યસમાન છે અને લબ્ધિ-લક્ષ્મીરૂપી લતાનું જે મૂળ છે. તે બાર પ્રકારના તપધર્મને નિઃસ્પૃહ અને નિષકામ બનીને આદરવો જોઈએ.

૩. યોજનો દૂર રહેલી વસ્તુ નિકટ આવી જાય છે. દુષ્કર કાર્ય સફળ બની જાય છે. વર્ષો પછી મળનારી સિદ્ધિ તત્કાળ મળી જાય છે. તપધર્મના પ્રભાવે, અસ્થિરતા ટળે છે. અને સ્થિરતા મળે છે. દુર્લભ સંયોગો સુલભ બને છે. દુઃખો હટે છે અને સુખો પ્રગટે છે. અશક્ય કશું જ નથી તપધર્મ માટે !

૪. તપસ્વીને સદ્દગતિ સહજમાં મળે છે. અપાર ધૈર્ય અને અગાધ સહનશીલતા વિના તપશ્ચર્યા આદરી શકાતી નથી. ભૂખતરસને વેઠવાં સરળ નથી. ભૂખ્યો માણસ કોઈપણ અકાર્ય કરવા તૈયાર થઈ જતો હોય છે. જીવન ટકાવવા માટે પ્રાણપ્યારી સુષ્માના મૃતકમાંથી તેના સગા ભાઈઓ અને સગા પિતાજીએ માસના ટુકડાઓ કાઢીને ખાધાની હૃદયદ્રાવક ઘટના જૈનશાસ્ત્રમાં આવે છે એમ અન્યત્ર પણ શોકમાં ગાંધારીએ આખો દિવસ અન્નજળ ન લીધાં, રાતે તેને

એટલી ભૂખ લાગી કે એકલી રણાંગણમાં પહોંચી, વ્હાલા દીકરાઓના શબનો ઢગલો કરીને તેના ઉપર ચડીને ઝાડ પરના પાકેલાં ફળો તેણે ખાધાં !

૫. સુવર્ણમાંના સહજાત મલને જેમ અગ્નિ દૂર કરે છે અને સુવર્ણના અસલ શુદ્ધસ્વરૂપને ઝળકાવે છે. તે જ રીતે આત્મામાંના સહજાત કર્મોને તપશ્ચર્યા દૂર કરે છે, અને આત્માના અસલ શુદ્ધસ્વરૂપને પ્રગટાવે છે.

૬. નવપદજીની પૂજામાં તપનાં બે ફળ બહુ સુંદર રીતે જણાવ્યાં છે : વિઘ્ન ટળે તપગુણ થકી, તપથી જાય વિકાર ! આમ તો કામવિકાર પણ એક વિઘ્ન જ છે, મોક્ષમાર્ગમાં ! મોક્ષમાર્ગના પ્રવાસીને વિઘ્નોય દૂર કરવા છે અને વિકરો ય દૂર કરવા છે. મોક્ષની મંઝિલ ન મળે ત્યાં સુધી મોક્ષમાર્ગના પ્રવાસીને તપ વિના ચેન કેવી રીતે આવે ?

૭. અવધિજ્ઞાની તીર્થંકરદેવો પોતાની તદ્ભવમુક્તિ જાણતાં હોવા છતાં શ્રમણઅવસ્થામાં ભરપૂર તપ કરતા હોય છે ! નક્કી, ખાવાપીવા કરતાં તપધર્મમાં તેઓને વધારે આનંદ આવતો હોવો જોઈએ. વગર આહારેય સ્વસ્થ અને વગર સ્વાદેય મસ્ત રહેવાની કલા તેઓને હસ્તગત હોવી જોઈએ.

૮. તપને શુદ્ધ બનાવે છે ચાર કારણો (૧) બ્રહ્મચર્ય : અનુકૂળ -પ્રતુકૂળ પદાર્થોમાં રતિ-અરતિનો ત્યાગ, (૨) ઈન્દ્રિયમન (૩) કષાયશમન અને (૪) સાનુબન્ધ જિનાજ્ઞા : અનુબન્ધ એટલે પરંપરા. જિનાજ્ઞાપાલનનું ફળ જિનાજ્ઞાપાલનરૂપે મળે. એ જિનાજ્ઞાપાલનના ફળસ્વરૂપે પણ જિનાજ્ઞાપાલન મળે. પરંપરા સર્જાય. આ પરંપરા સહિત જિનાજ્ઞાપાલન જ્યાં હોય તે તપ શુદ્ધ ગણાય છે — એમ શ્રી જ્ઞાનસાર ગ્રન્થમાં કહ્યું છે.

૯. એક શ્લોકમાં કહ્યું છે : લોકપૂજા, ઇચ્છિતલાભ અને પ્રસિદ્ધિ માટે જ અલ્પમતિવાળી વ્યક્તિ તપ કરે છે, તેને શરીરના શોષણ સિવાય કોઈ ફળ મળતું નથી. તપના પ્રભાવે મારી ભૌતિક ઈચ્છા પૂર્ણ થાઓ. એવા સંકલ્પને જ્ઞાનીઓ નિદાનશલ્યની કહે છે. તપને નિષ્ફળ કે નુકસાનકારક બનાવનારા આ નિદાન શલ્યની જેમ અન્ય બે શલ્ય પણ છે : એક માયાશલ્ય અને એક મિથ્યાશલ્ય. માયા અને મિથ્યાત્વથી દૂર રહીને નિદાનરહિત તપ આચરવો જોઈએ.

૧૦. "મળેલી શક્તિ અને મળેલા સંયોગો દ્વારા જો તપ નહીં આદરો તો ભવાન્તરમાં પુણ્યયોગે કદાચ માનવભવમળશે તોય દાસ બનવું પડશે. ત્યારે પરાણે ભૂખ્યા તરસ્યા રહેવું પડશે ! અને તપ આદરશો તો મુક્તિ તમારી દાસી બનશે : શું કરવું તે તમારા હાથમાં છે." આ વાત સદાય હૃદયસાત્ રાખવા જેવી છે. આપણે સૌએ !

૧૧. દોષરહિત આહાર ગ્રહણ કરનારા શ્રમણ-શ્રમણીઓને સદા ઉપવાસી કહ્યા છે ! છતાંય તેઓ ઉત્તરગુણોની વૃદ્ધિ અર્થે નિરંતર તપસ્યા આદરતા હોય છે.

૧૨. વેડ્ઢસી, ગંઠસી, મુટ્ઠસી વગેરે અનેક પ્રકાર પચ્ચક્ખાણો વર્ણવાયા છે શાસ્ત્રમાં. આ બધાં 'અનશન'નામના પ્રથમ બાહ્યતપના ભેદો છે. બે સુંદર શ્લોકો આવે છે. ગંઠસી (એટલે કે કપડાને ગ્રન્થિ - ગાંઠ બાંધેલી હોય ત્યાં સુધીનું) પચ્ચક્ખાણ કરનારો કર્મગ્રન્થિને છોડે છે અને સ્વર્ગ-અપવર્ગની ગાંઠ બાંધે છે.

૧૩. છ બાહ્યતપનો પરિચય : (૧) અનશન : અનશન એટલે આહાર રહિત સ્થિતિ અનશન : ગંઠસી, મુટ્ઠસી, નવકારશી, ચોવિહાર, તિવિહાર, બિયાસણું, એકાસણું, આયંબિલ, ઉપવાસ આદિ અનશન તપ છે. (૨) ઊણોદરિકા : પુરુષ-સ્ત્રીનું ૩૨/૨૮ કોળીયાથી ભરાઈ જાય છે. ખાતાં ખાતાં ઊણું રાખવું તે ઊણોદરિકા, કોળિયો વ્યાજબી ગણાય. થોડાક કોળિયા ઓછા લેવા અને પેટને ઊણું રાખવું તે ઊણોદરિકા, ઊણોદરી. (૩) વૃત્તિસંક્ષેપઃ આહારસંજ્ઞા-ભોજન વૃત્તિને અંકુશમાં રાખવા, આહાર દ્રવ્યોની મર્યાદિત સંખ્યા નિશ્ચિત કરી લઈ, બાકીનાનો ત્યાગ કરવો. (૪) રસત્યાગ : રસાસ્વાદ લાલસાનો નાશ કરવા, રસદાર ગણાતી છ વિગયોમાંથી કોઈનો ત્યાગ કરવો (૫) કાયકલેશ : ભવભ્રમણના મૂલકારણ સમા દેહમમત્વને તોડવા સહન થઈ શકે એવાં કષ્ટો કાયાને આપવા તે કાયક્લેશ, લોચ-વિહાર આદિ કાયક્લેશતપ છે. (૬) સંલીનતા : અંગોપાંગને સંકોચીને રહેવું તે.

૧૪. છ અભ્યંતર : (૧) પ્રાયશ્ચિત : કરેલા પાપોનું પશ્ચાત્તાપપૂર્વક આત્મા અને ગુરુની સાક્ષીએ નિવેદન (૨) વિનય : બહુમાનપૂર્વક ગુરુભક્તિ (૩) વૈયાવૃત્ય : બાલ-વૃદ્ધ આદિની સેવા, વેયાવચ્ચ (૪) સ્વાધ્યાય : ગુરુ પાસે શ્રુતવાચના આદિ શાસ્ત્રાધ્યયન (૫) ધ્યાન : અંતર્મુહૂર્ત સુધી ધર્મચિન્તન (૬) કાયોત્સર્ગ : કાયાનો અમુક સમય માટે વિધિપૂર્વક સ્થાનથી, મૌનથી અને ધ્યાનથી ત્યાગ.

૧૫. જ્યાં ઇન્દ્રિયગમન છે, જ્યાં કષાયશમન છે, જ્યાં બ્રહ્મચર્ય છે તેવા જ તપ કરણીય છે, અને તે પણ (કમ્મખયટ્ઠા ન અન્નટ્ઠા) કર્મક્ષયાર્થે, અન્ય કોઈ ઇચ્છાથી નહિ !

૧૬. તે જ તપ આદરવો જોઈએ. જ્યાં દુર્ધ્યાન ન થાય, જ્યાં ઇન્દ્રિયહાનિ ન થાય, અને જ્યાં અન્ય ધર્મારાધના સીદાય નહીં.

૧૭. બારે પ્રકારના તપમાં શ્રેષ્ઠ તપ કયો ? કહ્યું છે : મોક્ષ જેવું કોઈ સુખ નથી, નરક જેવું કોઈ દુ:ખ નથી, બ્રહ્મચર્ય જેવું કોઈ વ્રત નથી, સ્વાધ્યાય કોઈ તપ નથી.

૧૮. જિનશાસનના આઠ પભાવકોમાં તપસ્વીનું સ્થાન પણ છે. પૂ.આ.શ્રીજગત્યન્દ્રસૂરિજી.મ.ની જિંદગીભર આયંબિલની તપશ્ચર્યા નીહાળીને ત્યાંના બાદશાહે તેઓને 'તપા' બિરૂદ આપ્યું. આ બિરૂદ ઉપરથી નિર્ગ્રન્થ ગચ્છ અત્યારે તપાગચ્છ તરીકે ઓળખાય છે. સમ્રાટ અકબરને પૂ.આ.શ્રી હીરવિજયસૂરીશ્વરજી સુધી પહોંચાડનારી નારી ચંપા શ્રાવિકા પણ તપસ્વીપ્રભાવિકા ગણાય છે.

૧૯. એક પદ્યમાં તપધર્મનો સર્વાંગીણ પરિચય આ રીતે આપ્યો છે : (૧) તે લક્ષ્મીવર્ધક છે. (૨) તે ભવનાશક છે (૩) તે રોગનાશક છે (૪) તે કર્મનિર્જરાનું કારણ છે. (૫) તે વિઘ્નોનું વિદારણ ઝટ કરે છે. (૬) તે ઇન્દ્રિયગમનનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે. (૭) તે મંગલરૂપ છે. (૮) તે ઇચ્છિત કાર્યસંસાધક છે. (૯) તે દૈવીતત્વોનેય આકર્ષે છે અને (૧૦) તે કામવિનાશક છે.

૨૦. શ્રી ઋષભદેવના ૪૦૧ લાગટ ઉપવાસ (૨) દીક્ષાની અનુજ્ઞા પામવા માટે શ્રી ઋષભદેવની સુંદરીએ કરેલા લાગટ ૬૦,૦૦૦ વર્ષ સુધીના આયંબિલ (૩) વીરવિભુના આત્મા નંદમુનિએ કરેલા ૧૧,૮૦,૬૪૫ માસક્ષમણ (૪) બાહુબલિજીના નિશ્ચલ કાયોત્સર્ગ સાથેના સળંગ ૩૬૦ ઉપવાસ : આ બધી ધુરંધર તરસ્યાઓની સાથે સાથે (૧) શ્રી વીરવિભુની સાડાબાર વરસની તપોમય ઘોર સાધના (૨) જંબૂસ્વામીના આત્મા શિવકુમારે કરેલા ૧૨ વર્ષના લાગટ આયંબિલ (૩) શ્રી ગૌતમસ્વામીના નિરંતર છઠ્ઠ (૪) શ્રી નંદીઘોષમુનિના છઠ્ઠ-છઠ્ઠના પારણે આયંબિલ (૫) એવા જ તપસ્વી અને શ્રી વીરવિભુએ પોતાના ૧૪,૦૦૦ શિષ્યોમાં ચઢતે રંગે ગણાવેલા શ્રી ધન્ના અણગાર (૬) સ્વલબ્ધિથી ભિક્ષા મળે તો જ પારણું કરું એવા સંકલ્પ સાથે ઉપવાસ કરતા, શ્રી નેમિપ્રભુના શ્રીમુખે વખણાયેલા શ્રીઢંઢણકુમાર : બાહ્યતપ પ્રથમભેદ 'અનશન'ના આ બધાં ઉદાહરણોનો આદર્શ સતત નજર સામે રાખવાથી તપશ્ચર્યાનું પ્રેરકબળમળી શકે છે.

૨૧. અને છેલ્લે તપ એટલે એક્ઝેટલી શું ? ઇચ્છાનિરોધસ્તપઃ ! તપ એટલે ઇચ્છાઓનો નિરોધ કર્મોદયવશ કે પ્રમાદવશ પ્રગટતી અહિતકર ઇચ્છાઓને અટકાવવાનો સફળ પુરુષાર્થ એટલે તપ, તપ દરમિયાન અને તપ પછી તપસ્વીઓએ સતર્ક રહીને તપાસવું જોઈએ કે દુર્ગતિદાયક

ઇચ્છાઓ ઓછી અને નબળી થતી જાય છે કે નહીં ? તપસ્વીઓ જો આટલું કરતાં થઈ જાય તો જ્ઞાનીઓની જેમ તેઓને મન પણ તમામ પ્રલોભનો હાસ્યાસ્પદ બની જાય.

શિક્ષણ

૧ ઉપવાસ તે ૧ ઉપવાસ

એકી સાથે ૨ ઉપવાસ તે ૫ ઉપવાસ ગણાય

એકી સાથે ૩ ઉપવાસ તે ૨૫ ઉપવાસ ગણાય

એકી સાથે ૪ ઉપવાસ તે ૧૨૫ ઉપવાસ ગણાય

એમ પાંચે ગુણતા જેવું એટલે ૮ ઉપવાસ એકી સાથે કરવાથી ૭૮૧૨૫ ઉપવાસ થાય-ગણાય.

૧ ઉપવાસ ઉપર એક પહોર ખેંચે તો ૨ ઉપવાસ ગણાય

૧ ઉપવાસ ઉપર બે પહોર ખેંચે તો ૩ ઉપવાસ ગણાય

૮ ઉપવાસ ઉપર એક પહોર ખેંચે તો ૧,૫૬,૨૫૦ ઉપવાસ ગણાય

૮ ઉપવાસ ઉપર બે પહોર ખેંચે તો ૨,૩૪,૩૭૫ ઉપવાસ ગણાય

૧ પોષધ = ૫ ઉપવાસ, કોઈથી છુટક ૨૫ ઉપવાસં થતાં ન હોય, તો પાંચ પોષધ કરવા.

અગર ૧ પોષધ ઉપર ૧ પહોરથી બે પૌષધ ગણાય, એટલે ૧૦ ઉપવાસ ગણાય.

અગર ૧ પોષધ ઉપર ૨ પહોરથી ત્રણ પૌષધ ગણાય, એટલે ૧૫ ઉપવાસ ગણાય.

અગર ૨ પોષધ સાથે કરે તો પાંચ પૌષધ ગણાય અથવા ૨૫ ઉપવાસ ગણાય.

ઉપર મુજબ પહોરનો હિસાબ પણ ગણવો અને એકસાથે ઉપવાસ કરવાથી પાંચ ગણા કરતા જવા. ૨૫ ઉપવાસનું પ્રાયશ્ચિત્ત આવ્યું હોય, તો એકી સાથે બે(છઠ્ઠ) પોષધ કરો, એટલે ૨૫ ઉપવાસ થઈ ગયા. વિચાર કરતાં ઉપરની વાત લાગે છે પણ ઠીક-બંધ બેસે તેવી, કારણકે ઉપવાસ અને પોષધમાં ઘણો ફેર છે; ઉપવાસમાં તો ફક્ત ખાવાની જ બંધી છે, બાકી બધું છુટું છે. ત્યારે પૌષધમાં ખાવાની મના તો છે જ પણ સાથે જ બીજી ઘણી ઘણી એવી મનાઓ છે કે - પૌષધ કરનારને સંસાર સાથે એક દિવસ માટે કાંઈ જ લેવાદેવા નથી. સંસારના બધા જ કામોની મના છે. એટલે ઉપવાસ કરતાં પૌષધનું ફળ પાંચ ગણું બતાવ્યું છે. તે બરાબર જ છે.

૨.૪ જૈન આગમોમા તપ

શ્રી અનુત્તરોપપાતિક સૂત્ર -

આ સૂત્રમાં તપશ્ચર્યા શા માટે કરવી જોઈએ એનો શુ લાભ છે ?

તપશ્ચર્યાની મહત્તા બતાવતા કહ્યુ કે તપશ્ચર્યા આહાર અને શરીર વિષયક અનાસક્તિ ભાવ કેળવવાની વાત બતાવી છે. રસેન્દ્રિય સંયમનું વિશેષ રૂપે પ્રતિપાદન કરવામાં આવ્યુ છે.

તપશ્ચર્યા કરતા પહેલા મહત્વની બાબતોનું પણ નિરુપણ અદ્દભૂત કર્યુ છે.

જેમકે ધન્ય અણગારે તપશ્ચર્યા કરતા પહેલા ગુરુઆજ્ઞા માંગી, ગુરુભગવન્તે પણ ક્યારે હા પાડી ? એમની વાણીમાં વિનય અને નમ્રતા હતી. આજ્ઞાપૂર્વક કરાયેલી તપશ્ચર્યા જ ઉત્કૃટ કક્ષાનું ફળ આપે છે અને આરાધક બનાવે છે. જ્યારે આજ્ઞા વગરનું તપ સાવ સામાન્ય કક્ષાનું ફળ આપે છે અને વિરાધક બનાવે છે.

ધન્યમુનિએ પણ દીક્ષા લઈને તે જ દિવસથી જીવન પર્યન્ત છઠના પારણે છઠ તેમજ પારણામાં રૂક્ષ આહાર આયંબીલ જેવો આહાર તેમાં પણ ઉક્ઝિત ધર્મવાળો આહાર (ફેંકી દેવા જેવા એટલે મનુષ્યો તો ઠીક પરંતુ જનાવરો પણ ખાવા તૈયાર નથી થતા એવા પ્રકારનો આહાર લેવાનો અભિગ્રહ કર્યો હતો. આવી ભીષ્મ તપશ્ચર્યા દરમ્યાન પણ સ્વાધ્યાય, ધ્યાન આદિ આરાધનાઓ પણ ચાલુ જ હતી. પ્રાયઃ કરીને પ્રમાદને દેશવટો આપ્યો હતો. વિધિપૂર્વકની તપશ્ચર્યાના કારણે અદીન, અવિમન એટલે કે પ્રસન્નચિત્ત, કષાયમુક્ત, વિષાદરહિત, અપરિશ્રાન્ત યોગી અર્થાત નિરંતર સમાધિ ભાવમાં રહેતા હતા.

આ તપશ્ચર્યા કરવાથી ધન્યમુનિને એ લાભ થયો કે એમનું નૈતિકબળ, એમની હિમંત, એમના મનોબળના જુસ્સો એટલો બધો વધી ગયો કે શરીર સાવ સુકાઈ ગયુ. માંસરહિત થઈ ગયુ, હાડકા દેખાવા લાગ્યા, ચામડી લબડવા માંડી, ચાલતા સમયે હાડકાનો અવાજ સંભળાવા લાગ્યો, નસો દેખાવા લાગી. આમ કાયાથી શરીરનો દેહધ્યાસ તૂટી ગયો અને મનથી આત્મભાવમાં જોડાઈને મજબુત થઈ ગયા. શરીર કૃશ બની ગયુ, છતા કોઈ જ રંજ નહિ. એના બદલે રાખના ઢગલામાં દાબેલા અગ્નિની જેમ તેઓ તપના તેજથી અત્યન્ત શોભતા હતા. અનંત કર્મની નિર્જરા કરતા હતા.

શ્રેણિક મહારાજાએ પણ ભગવાનને પુછ્યુ હે પ્રભુ ! આપના આ શમોવશરણ ક્યા અણગાર મહાદુષ્કરકારક છે અને મહાનિર્જરાકારક છે ? ત્યારે પરમાત્માએ પણ ધન્ય અણગારીની વાત કરી હતી. ખુબ જ પ્રશંસા કરી હતી.

આવી રીતે જાલીકુમારોએ પણ ગુણસંવત્સર આદિ તપની આરાધના કરેલ.

શ્રી ઔપપાતિક સૂત્ર (ઉવવાઈ સૂત્ર)

આ સૂત્રમાં પણ ૧૨ પ્રકારના તપ એટલે કે છ આભ્યંતર તપ અને છ બાહ્યતપની વાત બતાવવામાં આવી છે.

આહાર સંબંધી અભિગ્રહધારી મુનિઓની વાત ખુબ જ સુંદર રીતે બતાવવામાં આવી છે. શરીર ઉપર, આહારસંજ્ઞા ઉપર વિજય મેળવવામાં મુનિઓ કેવા પ્રયત્નશીલ હતા. જે વાંચવાથી ખ્યાલ આવશે.

કાયકલેશતપમા વિવિધ પ્રકારના આસનો બતાવવામાં આવ્યા છે. જે શરીરને ચુસ્ત અને સ્ફૂર્તિલુ રાખે છે. બાહ્ય પ્રમાદ આવતો નથી. પાંચ ઈન્દ્રિયોના વિષયોને કાબુમાં લેવા માટે આસન જરૂરી છે. જે આ પ્રમાણે છે.

વિવિધ આસનો

સ્થાનસ્થિતિક

સ્થાનસ્થિતિક

ઉત્કુટુકાસનિક

વીરાસનિક

ગોદુહાસન

ઉકડુઆસન

પર્યંકાસન

હસ્તિશૌંડિકા

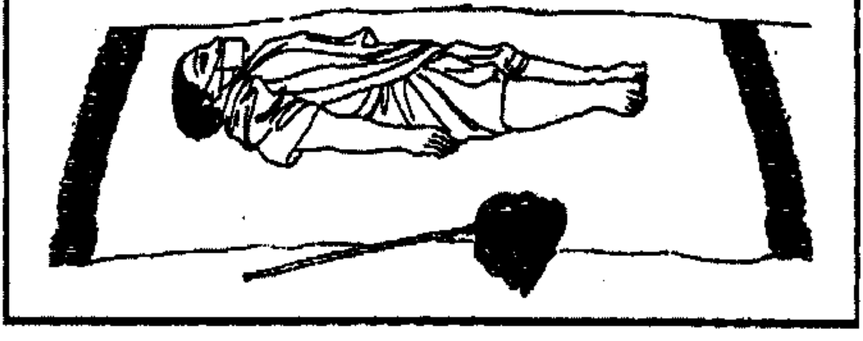
(૫) નૈષધિક :-

નૈષધિકાસન

નૈષધિકાસન

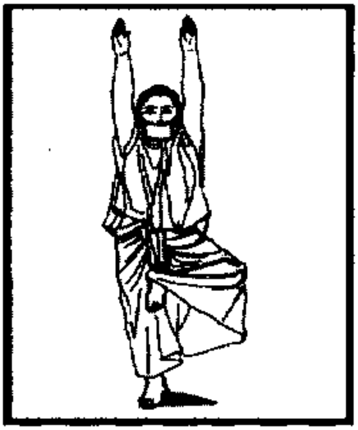
નિષદ્યા - પદ્માસને અથવા પલાંઠીવાળીને બેસવું. આ આસનથી અભિગ્રહયુક્ત તપ કરનારાને નૈષધિક કહે છે.

(૬) દંડાયતિક :- દંડની જેમ પગ લાંબા કરીને સીધા સૂવું તે દંડાયતિક છે.



(૭) લકુટશાયી :-

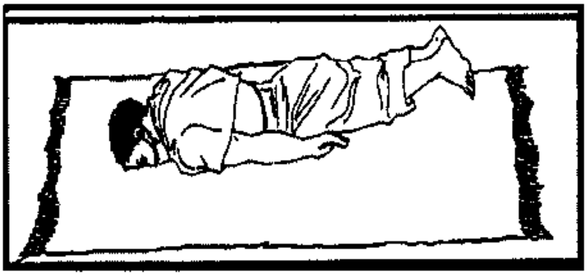
આતાપના



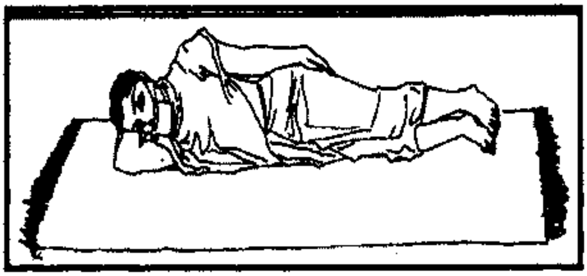
એકપાદિકા

સમપાદિકા

૮) આતાપના :-



અધોમુખશાયિતા



પાર્શ્વશાયિતા

ઉત્તાનશાયિતા

એ સિવાય પણ વિવિધ પ્રકારના તપના નામ બતાવ્યા છે જે તાપસો, પરિવ્રાજક સન્યાસીઓના અભિગ્રહતપ આદિની વાત બતાવવામાં આવી છે.

શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર -

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રનું ૩૦મું અધ્યયન તપોમાર્ગ ગતિનું જ છે.

આ અધ્યયનામાં તપમાર્ગ તરફ ગતિ કરવાનું સુચન બતાવ્યુ છે જે કર્મનિર્જરા કરવાનું ઉત્તમ સાધન છે.

जहा महातलावस्स, सण्णिसद्धे जलागमे । उस्सिंचणाए तवणाए कमेणं सोसणा भवे ।।

एवं तु संजयस्सावि पावकम्म णिरासवे । भवकोडी संचियं कम्मं, तवसा णिज्जरिज्जइ ।।

જે રીતે કોઈ મોટા તળાવમાં પાણીનો પ્રવાહ આવતો રોકાઈ જાય, જૂનું પાણી ઉલેચાઈ જાય અને સૂર્યના તાપથી તે તળાવનું પાણી સુકાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે સંયમીજીવોને એટલે કે સાધક આત્માઓને પાપકર્મ આવવાનો માર્ગ બંધ થઈ જવાથી કરોડો ભવોનાં સંચિત થયેલા કર્મોની તપ દ્વારા નિર્જરા થાય છે.

કર્મબંધ પણ અનેક પ્રકારે થાય છે. તો કર્મનિર્જરા પણ અનેક પ્રકારે થાય છે. આ અધ્યયનમાં પણ તપના છ આભ્યંતર તથા છ બાહ્યતપના ૧૨ પ્રકાર બતાવ્યા છે. તેમજ પેટા પ્રકારો પણ બતાવ્યા છે.

તપ એ દિવ્ય રસાયણ છે તે શરીર અને આત્માના યૌગિક ભાવોને દૂર કરી આત્માને પોતાના અયોગી સ્વરૂપમાં સ્થાપિત કરે છે. અનાદિકાળથી આત્માને શરીર સાથે ગાઢ સંબંધ રહ્યો છે. તે સંબંધ તૂટે, શરીરની મૂર્છા છૂટે તો જ આત્મા સંયમમાં સ્થિર રહી શકે છે. તપ એ શરીરની મૂર્ચ્છા તોડવા માટેનો એક અમોઘ ઉપાય છે.

શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર -

આ સૂત્રમાં ચાર પ્રકારની સમાધિ બતાવતા તપ પણ એક સમાધિ બતાવી છે.

સમાધિ એટલે સમભાવમાં રહેવુ, ચિત્તની પ્રસન્નતા રહેવી. ઉદ્વેગ રહિત રહેવુ, વૈરાગ્ય ભાવમાં રહેવુ, પર માંથી નીકળી સ્વમાં પ્રવેશ કરવો. આવી સમાધિને પ્રાપ્ત કરવા તપાચરણની વાત બતાવી છે. આવી ઉત્તમ સાધનાધિમળે કેવી રીતે ? તેની સાધના આ પ્રમાણે બતાવી છે.

चलव्विहा खलु तवसमाहि भवइ, तं जहा – नो इहलोगट्ठयाए तवमहिट्ठिज्जा,

णो परलोगट्ठयाए तवमहिट्ठिज्जान्णो कित्तिवण्णसासिलोगट्ठयाए तवमहिठ्टिज्जा,

णण्णत्थ णिज्जरट्ठयाए तवमहिट्ठिज्जा, चउत्थं पथं भवइ, भवइ य रत्थ सिलोगो।

विविहगुणत्तपोरए य णिच्चं, भवइ णिरासए णिज्जरट्ठिए।

तवसा धुणइ पुराणपावत्रं, जुत्तो सया तवसमाहिए।।

તપ સમાધિ પણ ચાર પ્રકારની છે. તે આ પ્રમાણે છે. (૧) સાધક આ લોકના સુખ માટે તપનું આચરણ કરે નહીં (૨) સ્વર્ગાદિના સુખ માટે તપનું આચરણ કરે નહીં (૩) કીર્તિ, વર્ણ (શ્લાઘા), શબ્દ કે પ્રશંસાને માટે તપનું આચરણ કરે નહીં, (૪) કર્મોની નિર્જરા સિવાય કોઈ પણ અન્ય પ્રયોજનથી તપનું આચરણ કરે નહીં.

ગાથાનો અર્થ -

સદા વિવિધ ભેદ - પ્રભેદ યુક્ત બાર પ્રકારના તપમાં રત રહેનાર મુનિ પૌદગલિક ફળની ઈચ્છા - અભિલાષાથી રહિત હોય છે અને કેવળ નિર્જરાનો અર્થ હોય છે. આવો સાધક તપ દ્વારા પૂર્વકૃત કર્મોનો ક્ષય કરીને તપ સમાધિથી યુક્ત બની જાય છે.

સમાધિને પ્રાપ્ત કરવી હોય તો ભૌતિક આશાઓનો ત્યાગ કરી એકાંત કર્મક્ષયના ઉદ્દેશની વાત કરી છે. કોઈ પણ પ્રકારની આશા (માંગણી)નો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે.

ઈહલૌકિક કે પારલૌકિક સુખની આકાંક્ષાથી પ્રેરિત થઈને તપની આરાધના કરે તો તેનાથી કદાચ ભૌતિક ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય પરંતુ સર્વકર્મના ક્ષયરૂપ લક્ષ્યની સિદ્ધિ થતી નથી. કોઈ પણ લૌકિક આશાથી તપ કરવાથી તે તપનું અવમૂલ્યન થાય છે તેમજ તે તપ સમાધિનું નિમિત્ત બનતું નથી.

આ સૂત્રમાં તપ કરવાનું સુંદર શિક્ષણ આપી અનેક પ્રકારની મિથ્યા વિટંબણાઓમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે. જે આ સૂત્રનું મહત્વનું પાસુ રહેલું છે.

શ્રી આચારંગ સૂત્ર -

આચારાંગ સૂત્ર સંપૂર્ણ જાણે તપથી ભરેલો છે. અહિ તપ એ માત્ર ઉપવાસની જ વાત નથી બતાવી પરંતુ **''आणा ए तवो''** એટલે કે પરામાત્માઓની આજ્ઞાનો સ્વીકાર કરવો એ પણ તપ છે. જેમકે ચિંતન-મનન કરવુ એ પણ તપ છે. છયેકાયના જીવોની દયા પાળવી એ પણ તપ છે. કારણ કે સ્વાર્થભાવનો ત્યાગ કરી સંયમભાવને કેળવવો પડે છે. પ્રમાદ (આળશ)નો ત્યાગ કરવો એ પણ તપ છે. આત્મજાગૃતિને કેળવતા રહેવુ એ પણ એક તપ છે. સંસારના ભોગ-ઉપભોગ પ્રત્યે નિર્વેદભાવ રાખવો એ પણ એક તપ છે. અહિંસા આદિ વ્રતોનું પાલન કરવુ એ પણ એક તપ છે.

ગુરુની સાનિધ્યમાં રહેવુ, ગુરુની આજ્ઞામાં રહેવુ, ગુરુના ઈશારામાં રહેવુ, ગુરુના શબ્દમાં રહેવુ, ગુરુ કહે તેમ રહેવુ, ગુર્વાદિકનો વિનય કરવો, આ પણ એક તપ જ છે.

૨૨ પરીષહોમાંથી કોઈ પણ ઉદયમાં આવે અથવા ક્યાંયક સગવડ ન થઈ, ધાર્યુ કામ ન થયુ ત્યારે સમતાભાવે સહન કરવુ એ પણ એક તપ છે.

ઓછામાં ઓછા સાધનો દ્વારા રહેવાવાળો મુનિ કે સાધક આત્મા ક્યારે પણ ખેદ પામતો નથી, સગવડતા

ન મળતા સંકલ્પ કે વિકલ્પ કરતો નથી. આક્રોશાદિ વચનનો સહારો લેતો નથી પરંતુ દ્રવ્ય અને ભાવથી લઘુતા - હળવાપણાનો પ્રાપ્તિ સાથે તપ ભાવમાં પ્રવૃત થાય છે.

મુનિ એટલે કે સાધક આત્માઓ અનેક પ્રકારના અભિગ્રહધારી હતા. કદાચ અભિગ્રહ પૂર્ણ ન થાય તો મનમાં ખેદ ન લાવતા એને લંબાવી દેતા હતા.

ઉપધાન એટલે તપ - આમાં ભગવાન મહાવીર સ્વામીની વિવિધ પ્રકારની તપ સાધના બતાવી છે. જેમકે ઉપવાસ, આસનો, આવેલા પરીષહોનો સમભાવ પૂર્વક સહન કરી વિજય પ્રામ કરવો.

छट्ठेण एत्रया भुंजे, अदुवा अट्ठमेण दसमेण । दुवालसमेण एत्रया भुंजे पेहमाणे समाहिं अपडिण्णे ।।

ભગવાન ક્યારેક છઠ્ઠ, અઠ્ઠમ, ચાર ઉપવાસ, પાંચ ઉપવાસ કરી પારણુ કરતા હતા. આહારની અનુકૂળતા વિષયક પ્રતિજ્ઞાથી રહિત થઈને પોતાની સમાધિનું અવલોકન કરતા તપ કરતા હતા. તેમની તપ સાધના સતત જાગૃતિ, યતના અને ધ્યાનમગ્નતા પૂર્વકની હતી.

મુનિ જીવન એટલે કે સાધક આત્માઓ માટે સાધનાની ત્રણ ભૂમિકા બતાવી છે. પ્રાથમિક સાધના માટે ત્રણ વાત અનિવાર્ય બતાવી છે. સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, જાપ આદિ આરાધના સાધનાની દ્રષ્ટીએ એટલે કે કર્મનિર્જરા, આત્મકલ્યાણના ભાવથી કરતા હોઈએ તો ત્રણ વાતનું લક્ષ રાખવુ અનિવાર્ય છે. માત્ર આમ ને આમ કરવી છે એને યાદ રાખવાની કોઈ જ જરૂર નથી (૧) ધન, ધાન્ય, જમીન, કુટુંબપરિવારાદિ, ભોગ-ઉપભોગના પદાર્થો વિગેરેનો ત્યાગ કરવો એટલે કે મમત્વ રહિત બનવુ. આસક્તિ ભાવ ઘટાડવો. (૨) ઈન્દ્રિયોને શાંત કરવી (૩) મનને સ્થિર કરી એકાગ્રતા કેળવવી.

સાધનાની ત્રણ ભૂમિકા - आवीलए, पवीलए, णिप्पीलए, आपीडन, प्रपीडन, निष्पीडन

(૧) આપીડન - દીક્ષા લીધા બાદ અથવા સાધનામાં સ્થિર થયા બાદ સંયમરક્ષા તેમજ શાસ્ત્ર અધ્યયન માટે આવશ્યક તપ કરવુ (ઉપવાસ, આયંબીલ) તે "આપીડન" છે.

(૨) પ્રપીડન - શિષ્યોને કે સાધક આત્માઓને વાચન આપવી, સત્સંગ કરાવતી વખતે પોતે પણ સાધના અને તપશ્ચર્યા કરે છે. તે "પ્રપીડન" છે.

(૩) નિષ્પીડન - શરીરત્યાગની સાધક આત્મા આત્મકલ્યાણની ભાવના સાથે સંયમ તપની સાધના સારા પ્રમાણમાં કરી રહ્યા હોય અને શરીર પણ જીર્ણ-શીર્ણ અથવા વૃદ્ધ થઈ ગયુ હોય ત્યારે તે સમાધિ મરણની તૈયારીમાં જોડાઈ જાય છે. તે સમયે તે મોક્ષાભિલાષી સાધક એકાંગી તપ સાધનામાં જ લીન થઈ દેહ વિસર્જનની ઉત્કૃષ્ટ સાધના કરે છે તે "નિષ્પીડન" છે.

આ તપ સાધના સાથે બાહ્ય-આભ્યંતર તપ કરતા શરીર તથા આત્માનું ભેદવિજ્ઞાન કરીને શુદ્ધાત્માને પ્રાપ્ત કરે છે. સમ્યગદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ અપ્પારાંગ સૂત્રમાં તપશ્ચર્યાનો અનેક રીતે મહિમાં બતાવ્યો છે.

શ્રી જ્ઞાતાધર્મકથાંગ સૂત્ર -

આ સૂત્રમાં કથાના માધ્યમે ઉપદેશ સાથે આચાર પાલન એટલે કે તપશ્ચર્યાની વાત બતાવી છે. મેઘમુનિની ઉત્કૃષ્ટ તપશ્ચર્યાનું વર્ણન બતાવવામાં આવ્યુ છે.

તપશ્ચર્યા કેવી રીતે કરવી જોઈએ એ સુંદર પ્રમાણમાં વાત બતાવી છે. યથાકલ્પ આચારાનું સાર, યથામાર્ગ - જ્ઞાનાદિ માર્ગાનુસાર, કાયાથી સમ્યગ્ પ્રકારે અંગીકાર કરી ઉપયોગ પૂર્વક પાલન કરવુ, અતિચારોનું શુદ્ધતાપૂર્વક તેનું આચરણ કરવુ. તો તપશ્ચર્યા સુખરૂપ અને નિર્વિઘ્ને પાર પડે અને આ જ વિધિથી મેઘકુમારે પ્રથમ પ્રતિમાઓ ગ્રહણ કરી તપશ્ચર્યા કરવા લાગ્યા. તે આ પ્રમાણે છે.

પહેલા મહિનામાં એકાંતર ઉપવાસ ઉત્કટ (ગોદોહન) આસન સ્થિર રહિને દિવસે સૂર્યસન્મુખ આતાપના લેવા. તેમજ રાત્રે અલ્પવસ્ત્ર ધારણ કરી વીરાસનમાં સ્થિત રહેતા હતા. બીજા મહિને છઠ, ત્રીજા મહિને અઠમ, ચોથા મહિને ચાર ઉપવાસ, પાંચમા મહિને પાંચ ઉપવાસ અલ્પ પ્રમાણે છઠ મહિને છ-છ ઉપવાસ, સાતમા મહિને સાત-સાત ઉપવાસ, આમ આઠ, નવ, દસ કરતા કરતા ૧૬માં મહિને સોળ-સોળ ઉપવાસની તપશ્ચર્યા સાથે ઉત્કટ આસને સ્થિત થઈને સૂર્યની સન્મુખ આતાપના ભૂમિમાં આતાપના લેવા અને રાત્રે અલ્પ વસ્ત્રમાં સ્થિર રહેતા હતા.

ગુણસંવત્સર તપ, માસખમણ તપ આદિ વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યા દ્વારા આત્માને ભાવિત કરતાં વિચરતા હતા. ત્યાર પછી તે ઉરાલ પ્રધાન, દીર્ઘકાલીન તપ કરતા હોવાથી વિપુલ, શોભાસંપન્ન, ગુરુદ્વારા પ્રદત્ત અથવા પ્રયત્ન સાધ્ય, બહુમાનપૂર્વક પ્રગૃહીત, કલ્યાણકારી, શિવકારી, ધન્યકારી, મંગલકારી, ઉદગ્ર-ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ યુક્ત, ઉદાર નિષ્કામ હોવાથી ઔદાર્ય યુક્ત ઉત્તમ-અજ્ઞાનાંધકારથી રહિત અને મહાન પ્રભાવશાળી તપકર્મથી શરીર કૃશ થઈ ગયું, સુકાઈ ગયું. છતાં ખેદ થયા વગર સાધનામાં સ્થિર બની ગયા. આના કારણે રાખતી ઢાંકેલી અગ્નિની જેમ તે તપ તેજથી દેદીપ્યમાન અને તપતેજની શોભાવી અતિ-અતિ શોભાયમાન લાગતા હતા.

શ્રી ભગવતી સૂત્ર -

શ્રી ભગવતી સૂત્રમાં પણ બાહ્યતપ તથા આભ્યંતર તપ મળી ૧૨ પ્રકારના તપની વિસ્તારથી વાત બતાવવામાં આવી છે. તેનુ લક્ષ માત્ર કર્મનિર્જરા બતાવ્યુ છે. એ સિવાય બીજા પણ તપ બતાવ્યા છે.

સ્કંદક અણગાર પરમાત્મા પાસેથી આજ્ઞા લઈને ભીક્ષુની બાર પ્રતિમાએ સૂત્રાનુસાર, કલ્પ-આચાર અનુસાર, માર્ગાનુસાર યથાતથ્ય સમ્યક્ પ્રકારે કાયાથી સ્પર્શ કર્યો, પાલન કર્યુ, શુદ્ધતાપૂર્વકનું આચરણ કર્યુ. તપશ્ચર્યા પૂર્ણ કરી, કીર્તન કરી તેનું અનુપાલન કરી અને આજ્ઞાનુસાર તેની આરાધના કરી ઉક્ત પ્રતિમાઓને કાયાથી સમ્યક્ રીતે સ્પર્શ કરી, આજ્ઞાપૂર્વક આરાધના કરી બાર પ્રતિમાનું તપ પૂર્ણ કર્યું. ત્યારબાદ "ગુણરત્ન સંવત્સર" તપ કર્યું એ સિવાય પણ વિવિધ પ્રકારે તપશ્ચર્યાઓ કરી. શરીરને સુકવી નાંખ્યુ. શરીરના રાગભાવ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત

કરી અંતિમ સમયે સંથારાની આરાધના કરી આત્મકલ્યાણ કર્યુ હતું.

તામલી ગૃહપતિએ ''પ્રાણામા'' પ્રવજ્યા અંગીકાર કરી, તે જ સમયે તેણે આ પ્રકારનોઅભિગ્રહ ધારણ કર્યો - કે હું આવજજીવન છઠ્ઠ-છઠ્ઠની તપસ્યા કરીશ તથા પૂર્વોક્ત ભિક્ષાવિધિ દ્વારા લાવેલા શુદ્ધ ભાતને ૨૧ વખત પાણીથી ધોઈ નાખી તેનો આહાર કરતા હતા એટલે કે સ્વાદ કોઈ જ રહ્યો ન હોય. આવા અભિગ્રહ ધારણ કરી આવજજીવન નિરંતર છઠ્ઠ-છઠ્ઠની તપસ્યાપૂર્વક બન્ને હાથ ઉચા રાખીને સૂર્યની સન્મુખ આતાપના લેતા તે વિચરવા લાગ્યા. આવી તપશ્ચર્યાના કારણે શરીર સાવ કૃશ થઈ ગયુ. મનમાં જરા પણ ગ્લાની ભાવ ન લાવતા કર્મોની નિર્જરા કરી આત્મકલ્યાણ કર્યું.

પ્રભુ મહાવીરના અંતેવાસી શિષ્ય હુરુદત્ત અણગાર હતા. દેહાધ્યાસને તોડવા માટે તે અઠ્ઠમના પારણે અઠ્ઠમ અને પારણામાં આયંબિલ કરતા હતા તથા સૂર્યની સન્મુખ આતાપના લેતા હતા. આ રીતે ઉગ્રતપ સાધના પૂર્વક છ માસ ચારિત્ર પર્યાયનું પાલન કરી છેલ્લે ૧૫ દિવસનો અનશન કરી સમાધિભાવે કાળધર્મ પામ્યા ને આત્માનું કલ્યાણ કર્યું.

પૂરણતાપર પણ એવા જ તપસ્વી હતા. આવજજીવન છઠ્ઠના પારણે છઠ્ઠ કરવાનો અભિગ્રહ કર્યો. આમ કરતા એકદા અઠ્ઠમ તપ કરી બન્ને પગને કોળા સંકુચિત કરીને બન્ને હાથને નીચેની તરફ લાંબા કરીને કેવળ એક પુદ્ગલ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરીને અનિમેષ દૃષ્ટિએ શરીરના અગ્રભાગને કંઈક ઝૂકાવીને યથાસ્થિત ગાત્રને શરીરના અંગોને સ્થિર કરીને, સર્વ ઈન્દ્રિયોને ગુપ્ત કરીને એક રાત્રિકી મહાપ્રતિમાંને અંગીકાર કરીને ધ્યાનસ્થ રહ્યા હતા. આવા પ્રકારના અભિગ્રહ ધારી સાધકો હતા.

તપશ્ચર્યા કરતા માત્ર શરીરને નથી તપાવવાનું પરંતુ મનને પણ તપાવવાનું છે. ઘણા જીવો સ્વયં બોધ પામીને નિરંતર છઠ્ઠ-છઠ્ઠનું તપ કરતાં હતા સૂર્યની સન્મુખ ઉંચા હાથ કરીને આતાપના ભૂમિમાં આતાપના લેતાં પ્રકૃતિની ભદ્રતા, પ્રકૃતિની વિનિતતા, પ્રકૃતિની ઉપશાંતતા, સ્વભાવેજ ક્રોધ-માન-માયા-લોભની અલ્પતા, પ્રકૃતિની કોમળતા, કામભોગોમાં આસક્ત નહિ થવાથી ભદ્રતા અને વિનિતતાથી ક્યારેક શુભ અધ્યવસાય, શુભ પરિણામ, વિશુદ્ધ લેશ્યા તદાવર્ણીય કર્મના ક્ષયોપક્ષમથી વિભંગા અવધિજ્ઞાનની પ્રામિ જે આગળ જતા સમ્યગ્ અવધિજ્ઞાન બની ગયું. આમા તપશ્ચર્યાનું શિક્ષણ થતા લાભની સુંદર વાત બતાવી છે.

ગોશાલાક પણ ભગવાન મહાવીર પાસેથી જ તપશ્ચર્યા શીખી હતી. ગોશાલક નખ સહિતની એક મુઠ્ઠી અડદના બાકુળાથી અને એક અંજલિભર પાણથી પારણા કરતા, નિરંતર છઠ્ઠ-છઠ્ઠના તપ સહિત બંન્ને હાથ ઉચા રાખીને સૂર્યની સન્મુખ ઉભા રહીને આતાપના ભૂમિમાં આતાપના લેવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે છ માસના અંતે ગોશાલકને સંક્ષિપ્ત વિપુલ તેજોલેશ્યા ઉત્પન્ન થઈ.

આવી રીતે ભગવતીસૂત્રમાં પણ તપશ્ચર્યાની મહત્તા બતાવવામાં આવી છે.

૨.૫ તપનું પ્રયોગિક પક્ષ અથવા તપનું સાધનાત્મક સ્વરૂપ (Methodology)

ઘરાક કપડું લેવા આવ્યો, શેઠ કહે સરસ રંગદાર છે. કપડું ફાટે પણ રંગ ન જાય, બે દિવસમાં જ કપડું ફાટી ગયું. ઘરાક પાછો દુકાને આવ્યો.

વેપારી : મેં કહ્યું જ હતું ને ? કપડું ફાટે પણ રંગ ન જાય, આ છે રાગ દ્વેષનું પરિણામ.

તમામ રાગ હળદરીયા રંગ જેવા છે. તડકો પડે ને રંગ ગાયબ. આપણો સ્વાર્થ, અપેક્ષા, ઈચ્છા પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધીનો સંબંધ પછી પૂરો.

કાયદંડ એટલે શારીરિક તાપશ્ચર્યા સ્વીકારી છે. એ વાત તદ્દન ખોટી છે. આત્મશુદ્ધિ માટે બાહ્ય અને આભ્યન્તર બંને તપશ્ચર્યાઓ આત્માની છે. જેઓ શારીરિક તપશ્ચર્યાને ગૌણ કરી માત્ર માનસિક તપશ્ચર્યા પર ભાર મૂકે છે તેઓ વાસ્તવિક આત્મશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શક્યા નથી. શરીર માતેલું હોય, એમાં ઇંદ્રિયો જોર કરી રહી હોય, ત્યાં મનને શાંત રાખવું કે શુદ્ધ રાખવું એ નિતાન્ત અશક્ય નહિ તો દુ:શક્ય તો છે જ. ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યાને દિવસે મન જેટલું શાંત અને સ્વસ્થ રહે છે. તેટલું ભારે કે ભર્યા પેટે હોતું નથી એ આપણો દરેકનો અનુભવ છે. તાત્પર્ય એ કે મનની શુદ્ધિ માટે શારીરિક શુદ્ધિ જરૂરી છે અને એથી બાહ્ય તપશ્ચર્યા પણ અત્યંત આવશ્યક છે.

બાહ્યતપમાં રસત્યાગ અંગે જ કેટલીક વાત કરીશું. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે રસવાળું અર્થાત્ સ્વાદવાળું ભોજન કરીએ તો ખાવામાં લિજ્જત આવે, તેથી ખોરાક સારી રીતે લેવાય અને પરિણામે શરીર સારું રહે, તેમજ બળ, બુદ્ધિ અને કાંતિમાં વધારો થાય તેથી જનસમાજની પ્રવૃત્તિ રસવાળું, સ્વાદવાળું ભોજન લેવા તરફ વિશેષ રહે છે, પરંતુ આજનું વિજ્ઞાન પણ કહે છે કે કોઈપણ રસ અધિક માત્રામાં લેતા શરીરના-આરોગ્યને નુકશાન થાય છે તે માટે આયુર્વેદમાં પણ સુંદર વાત બતાવી છે.

મધુર રસ : મધુર રસનું અધિક સેવન થાય તો ખાંસી, શ્વાસ, આલસ્ય, વમન, મુખમાધુર્ય, કંગવિકાર, કૃમિરોગ, કંઠમાળ, અર્બુદ, શ્લીપદ, (હાથીપગુ) બસ રોગ (અહીં પેશાબ અને મૂત્રાશયના બીજા રોગો) તથા અભિષ્યંદ (નેત્ર રોગ) વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

અમ્લ રસ : અમ્લ રસનું અધિક સેવન થાય તો દંતદર્ષ (દાંતોનું જકડાઈ જવું), નેત્રબંધ (આંખોનું મીંચાઈ જવું) રોમદર્ષ (વારંવાર રૂંવાડા ખડાં થવાં) કરમાય તથા શરીર શૈથિલ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને કંઠ, છાતી તથા હૃદય દાહ પેદા કરે છે.

લવણ રસ : લવણ રસનું અધિક સેવન થાય તો ખુજલી, કોઢ કે શોથ અર્થાત્ સોજો ઉત્પન્ન

થાય છે. ચામડીનો રંગ બગડે છે. પુરૂષાર્થનો નાશ થાય છે. આંખ વગેરે ઇંદ્રિયોનો વ્યવહાર મંદ પડે છે તથા મુખપાક, નેત્રવ્યથા, રક્તપિત્ત, વાતરક્ત અને ખાટા ઓડકાર વગેરેથી દુષ્ટરોગોનો જન્મ થાય છે.

કટુ રસ : કડવા રસનું અધિક સેવન ભ્રમ, મંદ, કંઠશોષ, તાળુશોષ, ઓશોષ, ગરમી, બલક્ષય, કંપ અને હાથ-પગ તથા પીઠમાં શૂળ ઉત્પન્ન કરે છે.

તિક્ત રસ : તીખા રસનું અધિક સેવન કરવાથી ડોકની નસો જકડાય છે. નાડીઓ ખેંચાય છે. શરીરમાં વ્યથા ઉત્પન્ન થાય છે. કંઠતર અને કંપ થઈ આવે છે તથા ભૂખ મંદ પડી જાય છે.

કષાય રસ : એટલે કિરાર રસનું અધિક સેવન થાય તો મુખશોષ અધ્યા (આફરો), નસોનું જકડાવું, કંપન, શરીર સંકોચ આદિ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે રસવૃદ્ધિ કે રસલોલુપતા આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ હાનિકારક છે અને તેથી સમજુ મનુષ્યોએ તેનો ત્યાગ કરવો આવશ્યક છે.

પશ્ચિમના આહારશાસ્ત્રીઓએ પણ આ વાત કબૂલ કરી છે કે કોઈપણ રસનું અધિક માત્રામાં સેવન કરવું એ હાનિકારક છે. ડૉ. બ્લોયે તો સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું છે કે, 'મીઠાઈઓના શોખનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ છે જે લોકો મીઠાઈના અતિ શોખીન હોય છે તેમના પતનની સંભાવના વધુ છે.'

રસનો ત્યાગ કરવો એટલે સ્વાદને જીતવો અર્થાત્ લિજ્જતદાર વાનગીઓના મોહમાં ન પડતાં સાદાસાત્વિક ખોરાકથી ચલાવી લેવું. કોઈ એમ સમજતું હોય કે એથી આરોગ્ય બગડી જાય અને શરીર દુબળું પડે તો એ સમજ બરાબર નથી. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો એ સમજ ઉલટી છે. ઘણો મસાલેદાર ખોરાક લેવાથી આરોગ્ય બગડે છે અને સાદો સાત્વિક ખોરાક લેવાથી આરોગ્યનું રક્ષણ થાય છે. વધારામાં સંયમ સાધના સુલભ બને છે અને તે આ જીવનનો સહુથી મોટો લાભ છે.

પરંતુ આજે તો ચટાકા-પટાકા સ્વાદ ક્યાંથી આવે એના માટેના સાપ્તાહિકો, માસિકો ઉપલબ્ધ છે. તૈયાર માલ જોતો હોય તો લારીઓ, હોટલો છે. એમાં કઈ વસ્તુઓ વપરાણી છે, એમાં કયા પદાર્થો નાખ્યા છે, એ કોઈ જ પૂચ્છા નથી કરતા બસ જે મળે તે, જયારે મળે જરૂર નથી ત્યારે જેવું મળે એવું ખા ખા કરે છે. આ સ્વાદવૃત્તિ એ તો કુળ, ખાનદાની, લજ્જા, મર્યાદા બધુ જ ભૂલાવી દીધું છે. છતાં આને છોડવી એ મુશ્કેલ છે. કારણ કે સ્વાદ એ ટેવની વસ્તુ છે. એટલે તે કેવળ કેળવાય છે. કદાચ પ્રારંભમાં થોડી મુશ્કેલી લાગશે પણ આપણી ટેવનું પરિવર્તન કરવા ધારીએ તો જરૂર કરી શકાય છે.

રસનો બીજો અર્થ આસક્તિ છે તે જોરદાર બને તો જીવ, જીવની તૃપ્તતા નજીક આવી શકતી નથી તાત્પર્ય એ છે કે આસક્તિ વધતાં એક વસ્તુ વધારે ને વધારે ગમવા લાગે છે. તેના કારણે પ્રમાણ, સમય કે નાના-મોટાના વિવેકનો પણ ખ્યાલ રહેતો નથી. આથી મનુષ્યને રોગના ભોગ

થવું પડે છે અને ઘણી વખત તો પ્રાણહર સંકટ પણ ઊભું થાય છે. ઉપવાસથી કે તપ કરવાથી કોઈ બીમાર પડ્યા હોય એવા દાખલા નહિ મળે પણ ખાવાથી અનેક બીમાર પડ્યા છે. એના તો શાસ્ત્રોમાં, ગ્રન્થોમાં અનેક દૃષ્ટાન્તો આવે છે.

આહાર લૂખો સૂકો હોય તો પણ એનું આસક્તિથી ભોજન ન કરવું એ જૈન ધર્મની સુંદર શિક્ષા છે અને તે દરેક સંયમસાધકે બરાબર લક્ષમાં રાખવાની છે.

રસનો ત્રીજો અર્થ શરીરમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેવા દંશ પ્રકારના પદાર્થો છે તે આ પ્રમાણે છે. (૧) મધ (૨) મદિરા (૩) માખણ (૪) માંસ (૫) દૂધ (૬) દહીં (૭) ઘી (૮) તેલ (૯) ગોળ (૧૦) કડા (પકવાન) તેમાંથી પ્રથમની ચાર વિગય એટલે મધ, મદિરા, માખણ અને માંસમાં તે જ વર્ણના અસંખ્ય જીવો ઉત્પન્ન થતા હોવાથી તેમજ તે તામસિક ભાવો અને વિકારો પેદા કરતા હોવાથી સર્વથા ત્યાજ્યા છે અને બાકીની વિગઈઓનું આરાધક આત્માએ બને તેટલું ઓછું સેવન કરવાનું છે. તાત્પર્ય કે સ્વાદ, આસક્તિ અને વિકૃતિ પેદા કરે તેવા પદાર્થોના ત્યાગથી રસત્યાગનું સ્વરૂપ સંપૂર્ણ બને છે અને તે આત્માની શુદ્ધિ કરવામાં અતિ આયામનો ભાગ ભજવે છે.

મહાવીર પરમાત્માએ ૧૨.૫ વર્ષ સુધી પરિષહો ઉપસર્ગો સહ્યા એમાં આટલું બધું સત્વ શી રીતે વિકસ્યું ?

પરમાત્માએ એક જ કામ કર્યું કે બધું જ પ્રતિકૂળતામાં વધાવી લેવાનું રાખેલું. ગમે તેવું પણ દુઃખદ-કપરું અસહ્ય પણ સહી જ લેવાની જ વાત રાખેલી. તે પણ પ્રસન્નતાથી સહવાની મનોદશા પ્રભુએ કેળવેલી. મન જ એવું બનાવી દીધેલું કે "સહો, સહો જે આવે તે સહો" બધું પ્રસન્નતાથી સહો સહ્યું લાભમાં છે. સહવાના અભ્યાસથી જીવનમાં સમતા અને સમાધિ સ્થિર બને છે.

કર્મ સિદ્ધાંતોનો આ હિસાબ છે કે જેટલું સહો એટલા પાપકર્મમાં ક્ષયનો લાભ મળે જેટલા સુખશીલ બની સહન કરવામાંથી ભાગશો તો ઉલટાનો કર્મ બંધન વધશે. કષાયોથી લાંબી લચક કર્મની સ્થિતિ બંધાય છે. જે ભવાંતરમાં સમતાથી ભોગવતાં ન આવડે તો ફરી ફરી દુઃખદાયી પરંપરા ચાલતી રહેશે. સહન કરવું એ કાયક્લેશ કાયકષ્ટ છે ને મનની અસંલીનતા છે.

સહન ન કરવાથી સુંવાળાપણું - સુખશીલપણું બનાય છે. ઈન્દ્રિયો અવિરતિ બનવાના કારણે આશ્રવ થાય છે. વળી, એમાં મનના ભાવ દુઃખ ઉદ્વેગના છે. સુખ લંપટતના છે. તેથી એ કષાય અને અશુભ મનોયોગ નામનો પણ આવય છે. અશુભ આશ્રયથી પાપકર્મ બંધાય છે. આમાં કર્મક્ષયની વાત તો દૂર રહી ઉપરથી કર્મબંધ વધવાનું આવ્યું જે વિપાકમાં દારૂણ છે. પૂર્વનું પુણ્ય ખલાસ થઈ જાય છે અને નવા પાપકર્મનો બોજ વધી જાય છે ત્યારે, જીવનમાં સહન કરવાનો જ મુદ્રાલેખ અપનાવ્યો હોય તો સમતાભાવમાં સ્થિર થવાય છે. સમતાભાવના કારણે પ્રસન્નતાનો વ્યાપ વધતો જાય છે અને એમાં એકાન્તે પાપકર્મક્ષયનો લાભ મળે. પાપબંધનની વાત જ નહિ. એમાં જીવનની ધન્યતા થાય.

તિર્યંક અને નારકીના જીવો પણ સહન કરે છે તો એમનું જીવન પણ ધન્ય થયું કહેવાય ને ?

ના... તિર્યંક કે નારકીના જીવો સહન કરે છે પણ સ્વેચ્છાએ નહિ. સહન કરવું પડે છે માટે કરે છે. સહન કરવામાં પણ રાડો પાડે છે. ત્રાસ દેનાર પર ગુસ્સે થાય છે ને ક્યારે આમાંથી છૂટાય એ ઝંખે છે. એટલે આ કોઈ પ્રસન્નતાથી સહવાની વાત નથી. સહન કરવાનો હિસાબ રાખ્યો હોય તો પ્રસન્નતાથી સહન કરે તો જીવન ધન્ય, ધન્ય બની જાય.

મહાવીર સ્વામી, ખંધકમુનિ, ગજસુકુમારમુનિ, મેતારજમુનિ, રામચન્દ્રજી, પાંડવો, કામદેવાદિ શ્રવકો વિગેરે જે આત્માઓએ સહન કર્યું, પ્રસન્નતાથી સહન કરવાનું રાખ્યું. તો એ ધન્ય બની ગયા એમનું જીવન ધન્ય બની ગયું. બસ સહન કરો. સહન કરવામાં એકાંત લાભ જ છે. આ જીવનમંત્ર જીવન સિદ્ધાંત બનાવવાનો છે. જેના કારણે દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ ભાવથી કરી અનુકૂળતા ઉપર મન જ નબળું જવાનું રાખ્યું. પ્રતિકૂળતા આવી પડી તો જરાએ ખેદ થવા દીધો નહિ, નહિ રાગ, નહિ દ્વેષ ત્યાં સમતા સ્વાભાવિક બની ગઈ.

તપનું પ્રાયોગિક પક્ષ :

પ્રયોગ શબ્દમાં જ તેનો અર્થ સમાયેલ છે. જે વસ્તુનો ઉપયોગ તેને પણ પ્રયોગ કહેવામાં આવે છે. વ્યતપત્તિની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પ્રયોગ શબ્દ પ્ર + યોગ એમ બે શબ્દોના જોડાણથી બનેલો છે. આમ પ્ર એટલે ઉપયોગમાં લેવું અને યોગ એટલે જોડવું.

તપના પ્રાયોગિક પક્ષની ચર્ચા કરીએ તો પ્રથમ શરીર સંબંધ જે કાંઈ ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવામાં આવે તેને તપનો શરીર સંબંધે પ્રાયોગીક પક્ષ થયો તેમ કહેવાય "તપ"ની આરાધનામાં જે કાંઈ સુખ એશ, અરમાનો, નિગ્રહ અને કોઈપણ વસ્તુ કે જે સુખ સંબંધી હોય તેનો ત્યાગ એ તપશ્ચર્યા સામાન્ય અર્થમાં કહી શકાય.

ભૂખ વેઠવી, તૃષા સહન કરવી. તાપ સહન કરવો, તમારા સુખો કે જે શરીર સંબંધી છે. તેનો ત્યાગ કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમામ પ્રકારના ઇન્દ્રિયજન્ય સુખોનો ઉપભોગ પ્રત્યેનો વૈરાગ્ય તેને તપનું પ્રયોગાત્મક પાસું કહીશું. સંસારમાં તમામ મનુષ્યોને પોતાની શક્તિ-સમજ પ્રમાણે આ પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરવાથી જીવનમાં શિસ્તનો વિકાસ થાય છે અને શિસ્તબદ્ધતા કેળવવાથી સમગ્ર જીવન માત્ર ઇન્દ્રિયસુખ નહીં પરંતુ તમામ જીવો માટે સુખરૂપ બની જાય છે.

ગૃહસ્થ કે સંસારી વ્યક્તિને બાજુએ મૂકી સન્યાસી, વૈરાગી કે સાધુ માટે તપનું પ્રાયોગિક પક્ષ ભિન્ન છે. સન્યાસી માટે તો તેનો ધ્યેય અંતિમ દ્રવ્ય તરફ ઉર્ધ્વ ગતિ કરવાનો હોય છે અથવા આત્મ કલ્યાણ દ્વારા જગત કલ્યાણનો તેનો ધ્યેય હોય છે. સન્યાસી માટે મોક્ષ અથવા અપવર્ગ પામવા માટે સાધના તરીકે તપને સાધન તરીકે ઉપયોગ કરવાનો છે અને આ સાધન દ્વારા જ તેની સાધનાથી ધ્યેય સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકાય

છે. સાધુને તે માત્ર તમામ ઈન્દ્રિય સુખોનો ત્યાગ કરવાનું જ છે તેટલું પુરતુ નથી સાધુ કે સન્યાસી અથવા સાધકે તો મન, વચન અને કાયાથી કરીને તમામ સુખોનો ઉપભોગ પ્રત્યે વૈરાગ્ય કેળવવાનો છે અને તો જ તેને સિદ્ધિ હાંસલ થઈ શકે અન્યથા નહીં. શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે....

"इहामूत्र फलेषु भोग विराग"

એટલે કે આ લોક અને પરલોકના ફળોનો ઉપભોગ પ્રત્યે વૈરાગ્ય ભાવના કેળવવી તે જ સાધક માટે તપશ્ચર્યા છે. તપસ્વી માટે તો મનથી પણ શરીર સુખ, ઈન્દ્રિય સુખ કે સંસારના કોઈપણ સુખોની કલ્પના કરવાની નથી. આમ સન્યાસીની તપશ્ચર્યા એ ખૂબ જ આકરી તપશ્ચર્યા છે.

પૌર્વાત્ય દર્શનને પાશ્ચાત્ય મીમાંસકો હંમેશા નિરાશાવાદી દર્શન તરીકે ઉતારી પાડવાની કોશીશ કરતા આવ્યા છે. પરંતુ તે મીમાંસકો પારમાર્થિક સત્તાના સંદર્ભમાં ભારતીય દર્શનોની મૂલવણી કર્યા સિવાય જ માત્ર કર્તાના બળથી ટીકાઓ કરે છે. જે ટકી શકે તેમ નથી. સન્યાસી માટે તમામ સુખોનો ત્યાગ એટલે પારમાર્થિક સુખ અથવા પારમાર્થિક સત્યની તુલનામાં દૈહિક તેમજ ઐહિક સુખોના ભોગવટાનો ત્યાગ તે રીતે મૂલવવાનું છે. જયારે પરમતત્ત્વની વાત હોય તો દુનિયાની તમામ સુખ સાહ્યબી તમામ સુખો નકામા બની જાય છે. એક સાયકલ સવારને મોટર બાળક અથવા કારના સંદર્ભમા સાયકલનો ભોગવટો કે તેનું સુખ સામાન્ય લાગે છે. જો સામાન્ય લૌકિક સંદર્ભમાં તેણે રચેલી માયાની દુનિયાના તમામ સુખો તમામ ચીજ વસ્તુઓ અતિ ક્ષુલ્લક લાગે તે વાતમાં કદી બે મત થઈ શકે નહી. આમ સાધુ કે સન્યાસીની તપશ્ચર્યા સામાન્ય જનને શરીર કષ્ટ લાગે તો તો નિર્વિવાદ બાબત છે. પરંતુ સામાન્ય જનની કે પાશ્ચાત્ય ટીકાકરની દલીલ એટલા માટે ટકી શકે નહિ કારણકે તે સામાન્ય જન પારમાર્થિક સત્ય કે પારમાર્થિક સુખના વિચાર કરવા પૂરતો પણ સક્ષમ નથી. આમ સાધુ માટે આકરી તપશ્ચર્યા શરીર કષ્ટ નથી, દેહદમન નથી અથવા આત્મદહન કે ઈચ્છાઓનો વિચ્છેદકે શમન, દમન નથી પરંતુ પારમાર્થિક સત્તા અંતિમ સત્ય પામવા માટે ઉત્ક્રાંતિનું પ્રથમ સોપાન છે.

અનાદિકાળથી મન ઉપર જે સંસ્કારો પડ્યા છે તેને લલકારીને તેનો ક્ષય કરવામાં પ્રવૃત્ત થવું તે યુદ્ધને આગમની પરિભાષામાં તપ કહે છે.

આ સંસ્કારના નાશની સાધના પહેલાં તો અનુકૂળ વાતાવરણમાં રહીને કરવી જોઈએ અને અનુકૂળ વાતાવરણમાં રહેતાં રહેતાં વિકલ્પો અથવા તીવ્ર કષાયો આદિનું દમન થઈ જાય તેથી સંતોષ માનવો ન જોઈએ. કારણ કે પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં પણ વિકલ્પ કે કષાય ઉપડી ન આવે ત્યારે જ તેનું સાચું દમન થયું કહેવાય. અનુકૂળ સંજોગોમાં રહીને પણ જ્યારે દમન શક્તિ વૃદ્ધિ પામે ત્યારે તે બળ શક્તિ પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં જઈને સાધનાની સફળતાની પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

ક્રોધ ત્યારે આવે કે જયારે સામે ક્રોધના પ્રયોજનવાળી વ્યક્તિ ઊભી હોય, સામે કોઈ ન હોય ત્યારે તો કોઈ પણ માણસ શાંત રહી શકે છે. પણ જયારે કોઈ સામે આવે. ક્રોધનું પ્રયોજન પ્રત્યક્ષ થાય, તેવા

પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં પણ શાંતિ જાળવી શકાય ત્યારે સાધનાનું (ક્રોધ જીત્યાનું) ફળ મળ્યું એમ કહેવાય.

આ રીતે સર્વ નીતિના સંસ્કારોની સાથે યુદ્ધ કરીને બળપૂર્વક તેનો નાશ કરવો તેનું નામ તપ છે.

ક્રોધ કે બીજા કોઈપણ દૂષિત સંસ્કારને તોડવાના ક્રમ આ પ્રમાણે છે –

(૧) અપરાધનો સ્વીકાર.

(૨) અપરાધનો અનુભવ.

(૩) અપરાધને તોડવાની જિજ્ઞાસા અને અપરાધની કૃત્યની નિંદા.

(૪) કોઈની સહાયતાથી અબુદ્ધિપૂર્વક થતા અપરાધને બુદ્ધિની કોટિમાં આવવું તથા તેના સંબંધી પસ્તાવો કરવો.

(૫) કોઈની સહાયતા વિના બુદ્ધિની કોટિમાં આવવું અને તે કૃત્ય તથા પોતાને ધિક્કારવો.

(૬) થોડો અપરાધ થાય કે તુરત તેને રોકી લેવો અને પશ્ચાતાપ કરવો.

(૭) અપરાધ સંપૂર્ણ બહાર આવતા પહેલાં જ તેને રોકી દેવો અને તે અપરાધનો વિકલ્પ ઊઠ્યો તે માટે અંતરમાં પસ્તાવો કરવો. તે વિકલ્પને ધિક્કારવો.

(૮) અપરાધ કરવા સંબંધી મનની ચંચળતા થાય કે તરત તેને દબાવી દેવી.

પોતાની ઇચ્છાથી કે ઇચ્છા વિના પણ કોઈ પણ ચેતન કે અચેતન પદાર્થમાં ઇષ્ટતા કે અનિષ્ટતા ગણી લઈને વ્યાકુળતાજનક વિકલ્પની જાળમાં ફસાઈને અશાંત થઈ જવાય છે. તેવા દૃઢ થઈ ગયેલા સંસ્કારોને તોડવા માટે ઉપરના ક્રમથી વર્તવું જોઈએ.

પરંતુ આ સંસ્કારો તોડવાનો પુરુષાર્થ પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં જ થઈ શકે છે, અનુકૂળ વાતાવરણમાં થઈ શકતો નથી કારણ કે જે જે પદાર્થમાં ઇષ્ટતા કે અનિષ્ટતા સંબંધીનો સંસ્કાર હોય તે પદાર્થ ઇંદ્રિયનો વિષય બને તેવો વિકલ્પ મનમાં ઊઠે ત્યારે જ તેને તોડવાનું શક્ય બને છે. ધર્મસ્થાનમાં બેઠાં બેઠાં સંસ્કારનો વિચ્છેદ કરવાનો પુરુષાર્થ થઈ શકતો નથી કારણકે ત્યાં પદાર્થ નથી તેમ વિકલ્પ પણ હોતો નથી. ગૃહસ્થ ઘરના પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં રહીને એવો પુરુષાર્થ કરી શકવાનો સંભવ છે.

એટલે ધાર્મિક ક્રિયાથી ઉપજેલી શક્તિનો પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં ઉપયોગ કરીને સંસ્કારને નિર્મૂળ કરવાનો પુરુષાર્થ થઈ શકે છે. જ્યાં થોડો સમય પણ અનુકૂળ વાતાવરણમાં રહીને વિકલ્પોને દબાવવાનો પુરુષાર્થ થાય છે, ત્યાં સંસ્કાર અવશ્ય નરમ પડે છે પણ તેનો સદંતર નાશ તો પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં પુરુષાર્થ ફોરવવાથી થાય છે. અનુકૂળ વાતાવરણમાં રહીને સંવરની સાથે સાથે નિર્જરા કરવાનું બળ તો આપણામાં હોય છે. પરંતુ ગૃહસ્થીમાં પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં રહીને નિર્જરા કરવાનું એટલે કે સંસ્કારોનું અધિક બળ ક્ષીણ કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો એ આપણું કર્તવ્ય છે.

૨.૬ તપ જીવનશૈલી તરીકે જૈન સાધુઓના આચાર વિચાર - ગૃહસ્થોનું વર્ણન તપના સંદર્ભે

તપ એ શ્રમણજીવનનો પ્રાણ છે :

એક બેનને કારની ટક્કર લાગી, પોલીસે આવીને પૂછપરછ કરી. તમે કારનો નંબર જોયો ? પેલી બેન ના-પણ અંદર ચલાવનાર બહેન હતા, તેણે ગુલાબી સાડીને ગુલાબી ચાંદલો કર્યો હતો અને ગળામાં ડુપ્લીકેટ હીરાનો નેકલેસ પહેર્યો હતો. એમાં એ ચિબાવલી સાવ ખરાબ લાગતી હતી. આ બેનને કારનો નંબર ન દેખાયો પણ આ બધું દેખાયું એને અકસ્માત કરતા પેલીની સાડી વગેરેમાં વધુ રસ હતો.

આપણને કોણ દેખાય છે. સાધુ કે શ્રાવક ? સાધુ એ ડ્રાઈવર સમાન જે શ્રાવક એ ગુલાબી સાડીવાળી બહેન સમાન. જો સાધુનું જીવન દેખાઇ ગયું હોત, ગમી ગયુ હોત તો આજે આપણી આ દશા ન હોત. માટે જ તપ જીવનશૈલી તરીકે જૈન સાધુઓના આચાર-વિચાર ગૃહસ્થોનું તપના વર્ણન સંદર્ભે જાણી લઈએ અને આત્માને જ સ્વમાં વણી લઈએ.

'શ્રમણ' શબ્દનો ભાવાર્થ શ્રી નંદીસૂત્રની ટીકામાં બતાવતા શ્રીમદ્ હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજ તપનું મહાત્મ્ય વર્ણવે છે કે -

શ્રામ્યંતીતિ (तपस्यातीति श्रमणः) જે તપ કરે છે તે શ્રમણ છે.

प्रव्रज्यादिदिपसावारम्य सकारसावधयोगविरतो गुरुपदेशानादि यशाशपित आप्राणोपरमात तपश्चरतीति श्रमणः શ્રી ભાગવતી દીક્ષા ગ્રહણના દિવસથી સર્વ પાપ વ્યાપારથી વિરામ પામેલા સદ્ગુરુઓના ઉપદેશથી યથાશક્તિ અનશનાદિ તપ યાવત્જીવ (જીવનપર્યંત) સુધી કરે છે તે શ્રમણ કહેવાય છે.

અન્ય સ્થળે પણ આ જ હકીકત એમાં પણ....

> यः समः सर्वभूतेषु स्थावरेषु त्रसेषु च ।
> तपश्चरति शुद्धात्मा श्रमणौऽसौ प्रकिर्तितः ॥

જે શુદ્ધાત્મા સર્વ ત્રસ (હાલતા-ચાલતા જીવો) કે સ્થાવર (એકેન્દ્રિયાદિ સ્થિર જીવો) જીવો ઉપર સમભાવ રાખી તપનું આચરણ કરે છે એ જ શ્રમણ કહેવાય છે.

આ રીતે વિચારતાં સમજાશે કે તપ એ જ શ્રમણ જીવનનો પ્રાણ છે. જેમ પ્રાણ વિના જીવન જીવી શકાતું નથી તેમ તપ વિના સંયમ જીવન પણ ટકી શકતું નથી.

શ્રમણ સંસ્કૃતિ તપ પ્રધાન છે. તપ શ્રમણ સંસ્કૃતિનું પ્રાણતત્ત્વ છે. તપનો મહિમા અને ગરિમાનું જે ગૌરવગાન શ્રમણ સંસ્કૃતિએ ગાયું છે. તે અજોડ છે. અપૂર્વ છે.

શ્રમણ શબ્દના ત્રણ રૂપ છે. શ્રમણ, સમન અને શમન. શ્રમણ શબ્દ શ્રમધાતુથી નિષ્પન્ન થયેલ છે. જેનો અર્થ છે. પરિશ્રમ કરવો.

દશવૈકાલિક સૂત્રની વૃત્તિમાં તપનું બીજુ નામ પરિશ્રમ પણ કહ્યું છે. શ્રમણનો અર્થ કરતા જણાવે છે કે –

श्राम्यन्तीति श्रमणः तपस्यन्तीत्यर्थः ।

શ્રમણનો અર્થ તપસ્યાથી ભિન્ન, ક્ષીણ કાયા અને તપસ્વી કર્યો છે.

श्राम्यति तपसा, खिधते रंति कृत्वा श्रमणः ।

શ્રમણ સંસ્કૃતિનો શ્રમણ શ્રમણત્વનો સ્વીકાર કરીને તપ કર્મનું આચરણ કરે છે. જૈન સંસ્કૃતિમાં બધા જ તીર્થંકરો તપની સાથે દીક્ષા લે છે. કારણ કે તપ મંગલ છે.

બૌદ્ધ સાહિત્યમાં પણ અનેક સ્થળે મહાવીરસ્વામીના શિષ્યો માટે "निगंढ"ની સાથે "तपस्सी, दीघतपस्सी" વિશેષણો જોવા મળે છે જેનાથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે મહાવીર સ્વયં કેટલા ઉગ્રતપસ્વી હશે. ઔપપાતિક, અન્તગડ, ભગવતી આદિ આગમોમાં મહાવીરનાં શિષ્ય-શિષ્યાઓનું એવું વર્ણન જોવા મળે છે કે જેમણે રત્નાવલી, કનકાવલી, મુક્તાવલી, લઘુસિંહ નિષ્ક્રીડિત, મહાસિંહ નિષ્ક્રીડિત, ભિક્ષુ પ્રતિમાં, લઘુસર્વતોભદ્ર, મહાસર્વતો ભદ્ર, ભદ્રોત્તર પ્રતિમાં, ગુણરત્ન સંવત્સર, ચન્દ્ર પ્રતિમા સંલેખના આદિ ઉગ્રતપથી દેહને જર્જરિત બનાવ્યું હતું. "तवे सूरा अणगार" તપમાં શૂરવીર અણગાર છે.

તપ જીવનને ઉત્થાનનો પ્રશસ્ત માર્ગ છે. તપની ઉત્કૃષ્ટ આરાધના-સાધનાથી જ તીર્થંકર પદ પ્રાપ્ત થાય છે. બધા તીર્થંકરોએ પૂર્વભવમાં તપ કરીને જ તીર્થંકર નામ કર્મ બાંધે છે. તપની સાધના કરે છે જેમકે શ્રમણ ભગવાન મહાવીરસ્વામીના આત્માએ નંદનમુનિના ભવમાં એકલાખ વરસ સુધી નિરન્તર માસખમણની તપસ્યા કરી. જે માસખામણોની સંખ્યા ૧૧ લાખ ૬૦ હજાર ૬૪૫ હતી.

તપ જીવનની કળા છે. આત્માના અંતરની પવિત્રતા છે. તપથી જીવનમાં તેજસ્વીતા પ્રાપ્ત થાય છે. કાયા નિરોગી બને છે. કાયા કંચનમય બને છે. તપનો માર્ગ તો કંટકથી ભરેલો છે છતાં પણ જે વીર હોય, ધીર હોય એ આ માર્ગ પર નિરંતર આગળ વધતા રહે છે.

તપ એક પ્રકારે શુદ્ધ કરેલું રસાયણ છે. કહ્યું છે કે આજના વૈજ્ઞાનિકોએ "બાયો કેમિસ્ટ" દવાની શોધ કરી છે. એમનું માનવું એ છે કે શરીરમાં બાર પ્રકારના તત્વ હોય છે એ તત્વોમાં કોઈ એક તત્વનું પ્રમાણ ઘટવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. બાર પ્રકારના ક્ષાર તત્વોથી રોગોને નાબુદ કરી શરીરને પૂર્ણ સ્વસ્થ અને શક્તિ સંપન્ન બનાવવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે તપના પણ બાર પ્રકાર છે તે પણ બાયોકેમિસ્ટ દવા સમાન છે. જેના આચરણથી કર્મરૂપી રોગ નષ્ટ થતા આત્મા સંપૂર્ણ સ્વસ્થ બની જાય છે.

શ્રમણ પરંપરાનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. શ્રમણ શબ્દ શ્રમ્ ધાતુથી બનેલો છે. જેનો અર્થ છે પરિશ્રમ કરવો, ઉદ્યમ કરવો, પાલી પ્રાકૃત ભાષામાં 'સમણ' શબ્દ છે.

'શ્રમ' શબ્દનો અર્થ પુરુષાર્થ, ઉદ્યમ અથવા આત્મ પરાક્રમ થાય છે. 'શમ'નો અર્થ નિર્વેદ અથવા વૈરાગ્ય છે. 'સમ'નો અર્થ સમતા, સમત્વ અથવા સર્વ જીવોને આત્મવત્ સમજવાના છે. આવી જ રીતે શ્રમણ શબ્દ અધ્યાત્મ-કર્મયોગીનું સુચક છે. જેના જીવનમાં પોતાના પરમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્સાહ જ નહિ પરંતુ તે દિશામાં અગ્રક્રમે પુરુષાર્થ અથવા સતત ઉદ્યમશીલ હોય છે એવો સાધક આત્મનોનમુખ હોય છે. તે ભૌતિક ઉત્કર્ષને પોતાનો પરમ લક્ષ નથી માનતો તેને સાંસારિક જીવનની એકમાત્ર આવશ્યકતા સમજે છે. તેથી તેનું મન ભોગ, વાસના, એષણા ઇત્યાદિથી વિરકત હોય છે, અર્થાત્ એ જે કાંઈપણ કરે છે એમાં આસક્તિ રાખતો નથી.

શ્રમણ સંસ્કૃતિ એ પ્રાચીન સંસ્કૃતિ છે. પાલી સાહિત્યમાં પણ શ્રમણના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે.

(૧) मग्गाजिन – સાધનાના માર્ગને સારી રીતે જાણવાવાળો હોય.

(૨) मग्गदेसिन – સાધનાના ઉપદેશ કરવાવાળા હોય.

(૩) मग्गजीविन – જીવનમાં તેનું આચરણ કરવાવાળો હોય

(૪) मग्गइसिन – તત્વદર્શનને આત્મસાત્ કરવાવાળો હોય। 1 ।

શ્રમણ સંસ્કૃતિમાં જૈન અને બૌદ્ધ બે પ્રવાહ મુખ્ય છે વિન્ટરનિત્સ અને ડૉ.હર્મન જેકોબીએ પણ આનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

બૌદ્ધ ધર્મ પણ જૈન ધર્મની જેમ પ્રાચીન છે તેથી જ બૌદ્ધ પિટકોમાં અનેક સ્થાને 'निगंठ'ની સાથે **'तपस्वी'**, **'दीघतपस्सी'** જેવા વિશેષણો જોવા મળી આવે છે. આ પ્રમાણે કેટલાય બૌદ્ધ સૂત્રોમાં રાજગૃહી વગેરે સ્થાનોમાં તપસ્યા કરતા નિર્ગ્રંથોનું વર્ણન મળે છે અને તથાગત બુદ્ધે કરેલી નિર્ગ્રંથોની તપસ્યાની સમાલોચના પણ મળે છે. । 2 ।

તપસ્યાપ્રધાન નિર્ગ્રંથ પરંપરા

જ્ઞાતપૂત્ર મહાવીરસ્વામીનું જીવન જ ઉગ્ર તપસ્યાનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. જે આચારાંગસૂત્રના પહેલા શ્રુતસ્કંધમાં જોવા મળે છે. એ ઉપરાંત આગમોના બધાય પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં જ્યાં ક્યાંય કોઈએ પ્રવ્રજ્યા લીધાનું વર્ણન આવે છે ત્યાં શરૂઆતમાં જ આપણે જોઈએ છીએ કે એ દીક્ષિત નિર્ગ્રંથ તપસ્યાનું । 3 । આચરણ કરે છે. એ રીતે મહાવીરસ્વામીના સાધુસંઘની સમગ્ર ચર્યા જ તપોમય જોવા મળે

1. સૂત્ત નિપાત ૮૨૮
2. મજ્ઝિમનિકાય સુ.૫૬ અને ૧૪
3. ભગવતીસૂત્ર ૯-૩૩, ૨-૧, ૯-૬

છે. અનુત્તરવવાઈ આદિ આગમોમાં આવા અનેક મુનિઓનું વર્ણન છે કે જેઓએ ઉત્કૃષ્ટ તપ કરીને પોતાના દેહને કેવળ હાડપિંજર જેવો બનાવી દીધો હતો. । 1 । તપાચારના કારણે જૈનત્વ એ તપનો પર્યાય બની ગયો છે. મહાવીરસ્વામી અને એમનો નિર્ગ્રંથ સંઘ તપોમય જીવન ઉપર વિશેષ ભાર આપતો હતો. અંગ-મગધનાં રાજગૃહી વગેરે અને કાશી-કૌશલના શ્રાવસ્તી વગેરે શહેરોમાં તપસ્યા કરનારા નિર્ગ્રંથો મોટી સંખ્યામાં વિચરતા હતા અને રહેતા હતા.

ચારમહાવ્રત - પાંચમહાવ્રત

જૈન પરમ્પરામાં ભગવાન ઋષભદેવથી મહાવીર સ્વામી સુધીના ચોવીસ તીર્થંકરોનો સંયમમૂલક સાધનાનો ક્રમ આમ તો એકસરખો હતો પરંતુ શબ્દ દૃષ્ટિથી ચારમહાવ્રત અને પાંચમહાવ્રતરૂપ ધર્મના કથન કરેલ છે. પ્રથમ તીર્થંકર ઋષભદેવ તથા અન્તિમ તીર્થંકર મહાવીર સ્વામીના શાસનકાળમાં પંચમહાવ્રત-મૂલકધર્મ પ્રચલિત હતો. (૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અચૌર્ય (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ. જ્યારે વચ્ચેના બીજા તીર્થંકર અજીતનાથ ભગવાનથી ત્રેવીસમાં પાર્શ્વનાથ ભગવાનની પરંપરામાં ચાર મહાવ્રત પ્રચલિત હતા. બ્રહ્મચર્ય અને પરિગ્રહ બન્ને એક જ હતા. અલગ મહાવ્રતનું સમાધાન કરતા કહે છે કે પ્રથમ તીર્થંકરના સમયનો સમાજ ઋજુ-જડ હતો. ચોવીસમાં તીર્થંકરનો સમય વક્ર-જડ હતો અને વચ્ચેના બાવીશ તીર્થંકરના સમયનો સમાજ ઋજુ-પ્રાજ્ઞ હતો.

આત્મવિશુદ્ધિ અને સમતાની સાધના –

શ્રમણ પરમ્પરાનું મુખ્ય લક્ષ્ય આત્મવિશુદ્ધિ છે. આત્મવિશુદ્ધિનું તાત્પર્ય એ છે કે મનમાં ઉઠવાવાળી ઇચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, કષાયો અને વાસનાઓના સંસ્કારોને સમાપ્ત કરવા. ટૂંકમાં કહીએ તો રાગ અને દ્વેષ જન્ય તનાવોથી આત્માને મુક્ત રાખવો એ જ એની વિશુદ્ધિ છે. રાગ અને દ્વેષના નિમિત્તથી આપણી ચેતનાના સમત્વભાવનો ભંગ થાય છે અને ચિત્તમાં તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ શ્રમણ સાધનાનું મુખ્ય લક્ષ વિકલ્પોથી મુક્ત થઈ નિર્વિકલ્પતાને પ્રાપ્ત કરવાની છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શ્રમણ સંસ્કૃતિ માટે જૈન, બૌદ્ધ અને હિન્દુનું મુખ્ય લક્ષ કોઈને કોઈ રૂપે એક છે. જૈન સાધનાનું લક્ષ છે વ્યક્તિ રાગ અને દ્વેષથી મુક્ત થાય કારણ કે રાગ અને દ્વેષને કર્મબંધનું કારણ અથવા આત્માની અવિશુદ્ધિનું કારણ માનવામાં આવ્યું છે. બૌદ્ધ દર્શનમાં કહ્યું છે કે ચિત્તની વિશુદ્ધિ અથવા નિર્વિકલ્પતા માટે તૃષ્ણાથી મુક્ત થવું આવશ્યક છે. તેવી જ રીતે હિન્દુ પરંપરામાં પણ આત્માની વિશુદ્ધિ માટે આસક્તિનો ત્યાગ કરવો આવશ્યક માનવામાં આવ્યું છે.

મુનિનું લક્ષ આત્મ સાધના છે છતાં પણ આગમોમાં સામાજીક દાયિત્વનો પણ નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. જે નીચે મુજબ દર્શાવી શકાય.

---

1. એજન ૨-૧

૧. નીતિ અને ધર્મનું પ્રકાશન –

મુનિનું સર્વપ્રથમ સામાજીક દાયિત્વ એ છે કે નગર અથવા ગામમાં જઈને જનસમૂહને સન્માર્ગનો ઉપદેશ આપે છે. આચારાંગ સૂત્રમાં પણ સ્પષ્ટરૂપે કહ્યું છે કે મુનિ ગામ-નગરની ચારે દિશાઓમાં જઈને ભેદભાવ વગર ઉપદેશ આપે. આ રીતે જનસમૂહને નૈતિક જીવન તથા સદાચારમય જીવન જીવવાનો ઉપદેશ આપે છે.

૨. ધર્મની પ્રભાવના તથા સંઘ પ્રતિષ્ઠાની રક્ષા –

વરિષ્ઠ મુનિવરો સંઘરક્ષાનું સદા ધ્યાન રાખે, લોકોની શ્રદ્ધા કેમ વધે એવા ભાવોને ઉત્પન્ન કરે. નિશીથચૂર્ણિમાં આ જ પ્રકારનો ઉલ્લેખ છે. સાથે સાથે અપવાદ માર્ગ પણ બતાવ્યો છે.

૩. સાધુ-સાધ્વીની સેવા તથા પરિચર્યા –

ચતુર્વિધ સંઘની સેવા કરવાની, વિકાસ કરવાની, સારણા-વારણા કરવાની, બીમાર, વૃધ્ધ, ગ્લાનનું ધ્યાન રાખવાનું.

૪. સંઘના આદેશોનું પાલન –

પ્રત્યેક સ્થિતિમાં સંઘ(સમાજ) સર્વોપરી હોય છે. જો સંઘના આદેશોની અવગણના કરવામાં આવે તો દંડનું પણ વિધાન કરવામાં આવ્યું છે.

૫. સમાજ સુધારણા –

પોતાનો સમય અને શક્તિનો સદ્‌ઉપયોગ સમાજ સુધારણા માટે કરે છે. સમાજમાં વ્યાપી ગયેલા કુરિવાજો, અંધશ્રદ્ધા વિગેરેને દૂર કરી સમાજને સન્માર્ગે દોરે છે.

૬. વિહાર દ્વારા વાર્તાલાપ –

શ્રમણો માટે પાદવિહારની વાત બતાવી છે. એક ગામથી બીજે ગામ ચાલીને જાય છે. સત્સંગ દ્વારા અનેક લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન આવે છે. સત્સંગ જીવંત બની જાય છે. દુર્ગુણોને દૂર કરે છે અને સદ્‌ગુણોનું સિંચન કરે છે. અહિંસા, સત્ય આદિના પાઠ શીખડાવવામાં આવે છે. યુવાનોને સાચી દીશાનું સૂચન કરે છે. બાળકોમાં સંસ્કારોનું સિંચન કરે છે.

જૈન પરમ્પરા સામાન્યતઃ શ્રમણ પરમ્પરા છે. એટલા માટે એમાં શ્રમણ જીવનને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. શ્રમણ જીવનનું તાત્પર્ય છે પાપવિરતિ. શ્રમણ જીવનમાં વ્યક્તિને બાહ્યરૂપથી સમસ્ત પાપકારી (હિંસક) પ્રવૃત્તિઓથી બચવાનું છે. સાથે સાથે આન્તરિક રૂપથી સમસ્ત રાગદ્વેષાત્મક વૃત્તિઓથી મુક્ત થવાનું છે.

પ્રાકૃત ભાષામાં શ્રમણ માટે 'સમણ' શબ્દનો પ્રયોગ થયેલે છે. 'સમણ' શબ્દના સંસ્કૃતમાં ત્રણ રૂપાંતર થાય છે. (૧) શ્રમણ (૨) સમન (૩) શમન

૧. શ્રમણ શબ્દ શ્રમ ધાતુથી બન્યો છે એનો અર્થ છે પરિશ્રમ અથવા પ્રયત્ન કરવો એટલે કે જે વ્યક્તિ પોતાના આત્માના વિકાસને માટે પરિશ્રમ કરે છે તે શ્રમણ છે.

૨. 'સમન' શબ્દના મૂળમાં સમ છે જેનો અર્થ છે સમત્વભાવ. જે વ્યક્તિ બધાને પોતાના સમાન સમજે છે અને અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં સમભાવ રાખે છે તે શ્રમણ કહેવાય છે.

૩. શમન શબ્દનો અર્થ છે પોતાની વૃત્તિઓને શાંત રાખવી અથવા મન અને ઈન્દ્રિયો પર સંયમ રાખવો તેથી જે વ્યક્તિ પોતાની વૃત્તિઓને સંયમિત રાખે છે તે શ્રમણ છે.

જૈન પરમ્પરામાં શ્રમણ શબ્દનો મૂળ અર્થ સમત્વભાવની સાધના છે. ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ કહ્યું છે કે કેવળ મૂંડીત થવાથી શ્રમણ નથી બનાતુ, પરંતુ જે સમત્વની સાધના કરે છે તે જ શ્રમણ બની *શકે છે. । 1 ।*

સૂયગડાંગસૂત્રમાં પણ શ્રમણ જીવનની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા આપવામાં આવેલ છે. જે સાધક શરીર આદિમાં આસક્તિ નથી રાખતો, કોઈ પ્રકારની સાંસારિક કામના નથી કરતો, કોઈ પ્રાણીની હિંસા નથી કરતો, અસત્ય નથી બોલતો, અબ્રહ્મ તથા પરિગ્રહના વિકારથી રહિત છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ આદિ જેટલા પણ કર્માદાન છે અને આત્માના પતનના હેતુ છે એ બધાથી નિવૃત્ત થવાનું છે. આ પ્રકારે જે ઈન્દ્રિયોનો વિજેતા છે તે જ મોક્ષમાર્ગનો સફળ યાત્રી છે. શરીરના મોહ મમત્વથી રહિત છે તે શ્રમણ કહેવાય છે. । 2 ।

શ્રમણજીવન સ્વીકારતા પહેલા તે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે પૂજ્ય ! હું સમત્વભાવનો સ્વીકાર કરું છું અને સંપૂર્ણ સાવદ્ય-ક્રિયાઓનો પરિત્યાગ કરું છું. જીવન પર્યન્ત આ પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરીશ. મન, વચન અને કાયાથી ન તો કોઈ અશુભ પ્રવૃત્તિ કરીશ, ન કરાવીશ અને ન કરવાવાળાની અનુમોદના કરીશ. મેં પૂર્વમાં કોઈ એવી અશુભ પ્રવૃત્તિઓ કરી હોયતો તેની નિન્દા કરું છું. ગર્હા કરુ છું. હવે હું સ્વયં અલગ થાઉં છું.

જૈનધર્મમાં શ્રમણ જીવન માટે આવશ્યક યોગ્યતાઓ –

શ્રમણનું જીવન ઉચ્ચસ્તરીય નૈતિકતા તથા આત્મસંયમ રૂપ જીવન છે. શ્રમણ સંસ્થા પવિત્ર બની રહે એટલા માટે શ્રમણ સંસ્થામાં પ્રવેશ થવા માટે કોઈક નિયમો હોવા આવશ્યક માન્યા છે. (૧) આઠ

1. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૫-૨૦
2. યાતિધર્મ સંગ્રહ પૃ.૫-૬, ધર્મશાસ્ત્રનો ઈતિહાસ, પૃ.૪૯૮, ભા-૧

વર્ષ થી ઓછી ઉંમરવાળો ન હોય (૨) અતિ વૃદ્ધ (૩) નપુંસક (૪) જડમૂર્ખ (૫) અસાધ્ય રોગથી પીડિત (૬) ચોર (૭) રાજ-અપરાધી (૮) ઉન્મત્ત (૯) ઉન્મત્ત (૧૦) આંધળો (૧૧) જાતિ, કર્મ અથવા શરીરથી દૂષિત ન હોય. આવી જ વાત ધર્મસંગ્રહ તથા પ્રવચનારોદ્ધાર આદિ ગ્રન્થોમાં પણ જોવા મળે છે.

જૈન શ્રમણોના પ્રકાર

જૈન પરમ્પરામાં શ્રમણોનું વર્ગીકરણ તેમના આચાર-નિયમ તથા સાધનાત્મક યોગ્યતાના આધાર પર કરવામાં આવે છે. આચરણના નિયમોના આધારે શ્વેતામ્બર પરમ્પરામાં બે પ્રકારના સાધુ માનવામાં આવ્યા છે. । 1 । (૧) જિનકલ્પી (૨) સ્થવીરકલ્પી. જિનકલ્પી મુનિ સામાન્ય રીતે એકાદ વસ્ત્ર તથા કરપાત્ર હોય છે. એકાકી રહેવાવાળા હોય છે. પરિષહો સમભાવે સહન કરે છે. આપત્તિઓથી દુર જતા નથી બલ્કે સામે જાય છે. આંખમાં કણ પડ્યો હોય તોય કાઢતા નથી. સ્થવીરકલ્પી મુનિ, સવસ્ત્ર, સપાત્ર તથા સંઘમાં રહીને સાધના કરે છે.

ઠાણાંગ સૂત્રમાં સાધનાત્મક યોગ્યતાના આધાર પર શ્રમણોનું વર્ગીકરણ આ પ્રકાર છે. (૧) પુલાક - જે શ્રમણ ને સાધનાની દ્રષ્ટિથી પૂર્ણ પવિત્રતા પ્રાપ્ત થઈ નથી. (૨) બકુશ - આ શ્રમણોમાં થોડો કષાયભાવ તથા આસક્તિભાવ હોય છે. (૩) કુશીલ - જે શ્રમણ સાધુ જીવનના પ્રાથમિક નિયમોનું પાલન કરતા મુખ્ય નિયમોનું સમુચિત્ત રૂપથી પાલન કરતા નથી. આ બધા સાધુ જીવનમાં નિમ્નકક્ષામાં સાધક છે. (૪) નિર્ગ્રન્થ - જે શ્રમણોની મોહ અને કષાયની ગ્રન્થિઓ ક્ષીણ થઈ ચુકી છે (૫) સ્નાતક - જે શ્રમણના ઘાતીકર્મો ક્ષય થઈ ગયા છે. આ બન્ને પ્રકારના શ્રમણો ઉચ્ચકોટીના છે. । 2 ।

જૈન શ્રમણના મૂલગુણ

જૈન પરમ્પરામાં શ્રમણ જીવનની કાંઈક આવશ્યક યોગ્યતાઓ બતાવી છે. જેને મૂલગુણના નામથી જાણવામાં આવે છે. । 3 । દિગમ્બર પરમ્પરાના મૂળાચાર સૂત્રમાં શ્રમણના ૨૮ મૂલગુણ માનવામાં આવ્યા છે. ૧-૫ પાંચ મહાવ્રત, ૬-૧૦ પાંચ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ ૧૧-૧૫ પાંચ સમિતિઓનું પાલન ૧૬-૨૧ આવશ્યક કૃત્ય, ૨૨ કેશલોચ, ૨૩ નગ્નતા, ૨૪ અસ્નાન, ૨૫ ભૂશનયન, ૨૬ અદન્તધાવન ૨૭ ઊભા રહીને ભોજન ગ્રહણ કરવું, ૨૮ એકભૂક્તિ એકવખત ભોજન કરવું.

શ્વેતામ્બર પરમ્પરામાં શ્રમણના ૨૭ મૂળગુણ માનવામાં આવ્યા છે. ૧-૫ પંચમહાવ્રત, ૬ રાત્રીભોજન ત્યાગ, ૭-૧૧ પાંચે ઇન્દ્રિયોનો સંયમ, ૧૨ આન્તરિક પવિત્રતા, ૧૩ સંયમના

1. જૈન એથિક્સ પૃ. ૧૪૯
2. ઠાણાંગસૂત્ર - ૫/૩/૪૪૫
3. મૂલાચાર - ૧/૨-૩

ઉપકરણોની પવિત્રતા ૧૪ ક્ષમા, ૧૫ અનાસક્તિ, ૧૬ મનની સત્યતા ૧૭ વચનની સત્યતા, ૧૮ કાયાની સત્યતા, ૧૯-૨૪ છ કાયના જીવોનો સંયમ એટલે હિંસા ન કરવી ૨૫ ત્રણ ગુપ્તિ ૨૬ સહનશીલતા ૨૭ સંલેખના, સમવાયાંગ સૂત્રમાં આ મૂળગુણોને થોડા ભિન્ન બતાવ્યા છે તે આ પ્રકારે છે. I 1 I ૧-૫ પંચમહાવ્રત, ૬-૧૦ પાંચ ઈન્દ્રિયયોનો સંયમ, ૧૧-૧૫ ચાર કષાયનો ત્યાગ, ૧૬ ભાવસત્ય, ૧૭ કરણ સત્ય, ૧૮ યોગ સત્ય, ૧૯ ક્ષમા, ૨૦ વિરાગતા, ૨૧-૨૪ મન-વચન-કાયાનો નિરોધ, ૨૫ જ્ઞાન-દર્શન અને ચારિત્ર સંપન્નતા, ૨૬ કષ્ટસહિષ્ણુતા, ૨૭ મરણાન્ત કષ્ટને સહન કરવું. આમાં બાહ્ય તપ તથા આંતરિક શુદ્ધિ વિશુદ્ધિને વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવ્યું છે. જો કે ચિત્તશુદ્ધિ બન્ને પરમ્પરાઓમાં સ્વીકૃત છે.

પંચ મહાવ્રત

પંચ મહાવ્રત શ્રમણ જીવનના મૂલભૂત ગુણો માનવામાં આવ્યા છે. પંચમહાવ્રત આ પ્રમાણે છે. (૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અસ્તેય (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ. શ્રણણ આ પાંચે મહાવ્રતોનું પાલન પૂર્ણરૂપથી કરે છે. આ મહાવ્રતોનું પાલન મન-વચન અને કાયાથી કરવું, કરાવવું અને કરતાને અનુમોદવુ. આમ ૩ x ૩ = ૯ કોટી સહિત એનું પાલન કરે છે.

અહિંસા મહાવ્રત

શ્રમણને સર્વપ્રથમ સ્વ અને પરની હિંસાથી વિરમવાનું છે. કામ, ક્રોધ, મોહ, લાભ આદિ દૂષિત મનોવૃત્તિઓ દ્વારા આત્માના સ્વગુણોનો વિનાશ કરવો તે સ્વ હિંસા છે. અન્ય પ્રાણીઓને પીડા તથા હાનિ પહોંચાડવી તે પર-હિંસા છે. શ્રમણનું પહેલું કર્તવ્ય સ્વ-હિંસાથી વિરક્ત થવાનું છે. કારણકે સ્વ હિંસાથી વિરત થયા વિના પરની હિંસાથી બચી શકાતું નથી. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે શ્રમણ જેટલા પણ જીવો છે તેની હિંસા જાણતા કે અજાણતા પણ ન કરે, ન કરાવે અને ન હિંસા કરવાવાળાની અનુમોદના કરે I 2 I સાધુ પ્રાણવધ ન કરે એના જવાબમાં કહ્યું છે કે હિંસાથી, બીજાની ઘાત કરવાના વિચારથી માત્ર બીજાને પીડા જ નથી પહોંચતી પરંતુ તેનાથી આત્માના ગુણોની ઘાત પણ થાય છે અને આત્મા કર્મ મળથી મલિન બની જાય છે.

હિંસાના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે. (૧) આરંભી (૨) ઉદ્યોગી (૩) વિરોધી અને (૪) સંકલ્પી. આમાં ગૃહસ્થ માત્ર સંકલ્પ હિંસાના ત્યાગી હોય છે અને શ્રમણ ચારે પ્રકારની હિંસાના ત્યાગી હોય છે.

1. સમવાયાંગ સૂત્ર - ૨૭/૧
2. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬/૧૦

અહિંસા મહાવ્રતના સમ્યક્ પાલન માટે પાંચ ભાવનાઓનું વિધાન છે. (૧) ઈર્યા સમિતિ - હરતાં ફરતાં, ઉઠતાં-બેઠતાં સાવધાની રાખવી. (૨) વચન સમિતિ હિંસક કે કોઈના મનને દુઃખ પહોંચે એવા કડવા વચન ન બોલવા. (૩) મન સમિતિ-મનમાં હિંસક વિચારોને સ્થાન ન દેવું. (૪) એષણા સમિતિ - અહીન ભાવે હિંસા ન કરતા નિર્દોષભાવે આહાર કરે. (૫) નિક્ખેવણા સમિતિ - સાધુ જીવનના ઉપેયોગાદિ ઉપકરણોને સાવધાનીપૂર્વક પોંજીને ઉપયોગ કરે છે. । 1 ।

સત્ય મહાવ્રત – અસત્યનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનું છે. નવકોટીએ અસત્યથી વિરત થવાની પ્રતિજ્ઞા કરે છે. શ્રમણે મન-વચન અને કાયા એ ત્રણેથી સત્ય પર આરુઢ થવું જોઈએ. મન-વચન અને કાયામાં એકરુપતાનો અભાવ જ મૃષાવાદ છે. । 2 । અહીં વચનની સત્યતા પર વધારે ભાર આપવામાં આવ્યો છે.

શ્રમણે કેવી ભાષાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ એ દશવૈકાલિક સૂત્રમાં સુવાક્યશુદ્ધિ નામક અધ્યયનમાં દર્શાવેલ છે. જૈન આગમો અનુસાર ભાષા ચાર પ્રકારની બતાવી છે. (૧) સત્ય (૨) અસત્ય (૩) મિશ્ર અને (૪) વ્યવહારિક । ૩ । આમાંથી અસત્ય અને મિશ્રભાષાનો વ્યવહાર શ્રમણો માટે વર્જિત છે. એટલું જ નહિ સત્ય અને વ્યવહારિક ભાષા પણ જો પાપ અને હિંસાની સંભાવનાયુક્ત હોય તો તેનો વ્યવહાર પણ શ્રમણો માટે વર્જિત છે. શ્રમણ માત્ર અહિંસક તથા નિર્દોષ સત્ય અને વ્યવહારિક ભાષા બોલી શકે છે.

જે ભાષામાં હિંસાની સંભાવના હોય એવી ભાષાનો પ્રયોગ ન કરે. કામ, ક્રોધ, લોભ તથા હાસ્યને વશીભૂત થઈ પાપકારી, નિશ્ચયકારી, બીજાના મનને દુઃખ આપવાવાળી ભાષા, મશ્કરીરૂપ ભાષા પણ બોલવી સર્વથા વર્જિત છે. । ૪ । ક્રોધાદિને વશીભૂત થઈને અસત્ય ન તો સ્વયં બોલે અને ન કોઈને અસત્ય બોલવાની પ્રેરણા કરે કારણ કે અસત્ય વચન અવિશ્વાસનું કારણ છે । 3 ।

સત્ય મહાવ્રતના પાલન માટેની પાંચ ભાવનાઓ

(૧) અણવિચાર્યું બોલવું નહીં (૨) ક્રોધે કરી બોલવું નહીં (૩) લાભે કરી બોલવું નહીં (૪) ભયે કરી બોલવું નહીં. (૪) હાસ્યે કરી બોલવું નહીં.

જે શ્રમણ ઉપર્યુક્ત પાંચે ભાવનાઓનું ધ્યાન રાખીને બોલે છે ત્યારે કહેવામાં આવે છે કે તેણે સત્ય મહાવ્રતનો સ્વીકાર કર્યો છે અને જિનેશ્વર ભગવન્તોની આજ્ઞા અનુસાર તેનું પાલન કર્યું છે. । 4 ।

1. આચારાંગસૂત્ર - ૨/૧૫/૧૭૯
2. વહી, ૩૯૮૮
3. પુરુષાર્થસિદ્ધયુપાય, ૯૧
4. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૭/૧, ૪

અચૌર્ય મહાવ્રત – શ્રમણો આજ્ઞા વગર એક તણખલું પણ લેતા નથી । 1 । શ્રમણ પોતાની જીવન યાત્રાના નિવાર્હ માટે આવશ્યક વસ્તુઓ ત્યારે જ ગ્રહણ કરી શકે કે જ્યારે સ્વામી દ્વારા આજ્ઞા પ્રાપ્ત થઈ હોય અને અદત્ત વસ્તુ ન જ લેવી તે શ્રમણનું અદત્ત મહાવ્રત છે. આ મહાવ્રતનું પાલન પણ નવકોટીએ કરવાનું હોય છે. શ્રમણો માટે સામાન્ય નિયમ એવો છે કે પોતાની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ ભિક્ષા દ્વારા જ કરે. ગામ-નગર કે જંગલમાં પણ જો કોઈ વસ્તુઓની આવશ્યકતા હોય તો વગર આજ્ઞા એ સ્વયં ગ્રહણ ન કરે । 2 । ભોજન, વસ્ત્ર, નિવાસ, શય્યાદિ, દવાદિ વગેરે વસ્તુઓ સ્વામીની અનુમતિથી તથા તેના દ્વારા આપવામાં આવે તો જ ગ્રહણ કરે છે.

જૈનશાસ્ત્ર અનુસાર અચૌર્યવ્રત પાલન કરવું એટલા માટે આવશ્યક છે કે ચોરી કરવી પણ એક પ્રકારની હિંસા છે. પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે આ ચોરી, સંતાપ, મરણ તથા ભયરૂપી પાપો નો પિતા છે. બીજાના ધન પ્રત્યે લોભ ઉત્પન્ન કરે છે. । 3 । આ અપયશનું કારણ છે અને અનાર્ય કર્મ છે. એની નિન્દા કરવામાં આવે છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં પણ આજ્ઞા વિના કોઈ વસ્તુ ન લે, ન સ્વયં એને ગ્રહણ કરે, ન અન્ય દ્વારા લે અને લેવાવાળાની પણ અનુમોદના ન કરે । 4 ।

ત્રીજા મહાવ્રતની પાંચ ભાવનાઓ –

આચારાંગસૂત્રમાં સમ્યક્ રીતે ચારિત્રનું પાલન કરવા માટે પાંચ ભાવનાઓ બનાવવામાં આવી છે (૧) ગવેષણા (યાચના) કર્યા વગર કોઈ પણ વસ્તુ ન લે. (૨) યાચના (આજ્ઞા) વગરના સ્થાનકનો ઉપભોગ પણ ન કરે. (૩) સ્થાનકાદિની સારસંભાળ ન લે કે જેનાથી મમત્વ ભાવ ઉત્પન્ન થાય (૪) આહાર-પાણી આદિનો સરખો ભાગ કરે. (૫) ઘરડા, ગ્લાન, ગુર્વાદિકની સેવા કરે. । 5 ।

બ્રહ્મચર્ય મહાવ્રત

જૈન આગમોમાં અહિંસા પછી બ્રહ્મચર્યનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. આ દુષ્કર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું જે પાલન કરે છે તેને દેવ, દાનવ અને યક્ષ આદિ બધા નમસ્કાર કરે છે. । 6 । પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે બ્રહ્મચર્ય ઉત્તમ તપ, નિયમ, જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, સમ્યકત્વ તથા વિનયનું મૂળ છે. યમ અને નિયમ રૂપ પ્રધાનગુણોથી યુક્ત છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાથી મનુષ્યનુ અંતઃકરણ પ્રશસ્ત, ગંભીર

1. વહી ૨/૧૫/૧૭૯
2. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬/૧૪
3. મૂલાચાર - ૫/૨૯૦
4. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬-૧૪-૧૫
5. વહી ૨/૧૫/૧૭૯
6. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬/૧૪

અને સ્થિર થઈ જાય છે. બ્રહ્મચર્ય સાધુજનો દ્વારા આચરિત મોક્ષમાર્ગ છે. પાંચ મહાવ્રતોમાં અત્યન્ત નિરપવાદ રૂપે તેનું પાલન કરવામાં આવે છે. બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ થઈ જવાથી દરેક વ્રતનો ભંગ થઈ જાય છે. । 1 ।

અબ્રહ્મચર્ય, આસક્તિ અને મોહનું કારણ હોવાથી આત્મવિકાસ માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન આવશ્યક માન્યું છે. નવે કોટીએ આ મહાવ્રતનું પાલન કરવામાં આવે છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પણ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા માટે નીચે પ્રમાણે નિર્દેશ કર્યો છે. (૧) એકાન્ત સ્ત્રી, પશુ અને નપુસંક હોય ત્યાં રહે નહીં. (૨) રસોત્પાદક સ્ત્રી કથા ન કરે (૩) સ્ત્રીઓની સાથે એક આસને ન બેસે (૪) સ્ત્રીના અંગોપાંગ વિષય બુદ્ધિથી ન જુવે. (૫) આસપાસમાં સ્ત્રીઓના હસવાનો, ગીતો, રડવાનો કે વિરહથી ઉત્પન્ન વિલાપને ન સાંભળે. (૬) ગૃહસ્થાવાસમાં ભોગવેલા ભોગોનું સ્મરણ ન કરે. (૭) રસવન્તુ ભોજન ન કરે (૮) મર્યાદાથી વધારે ભોજન ન કરે. (૯) શરીરને શણગાર ન કરે (૧૦) ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્તિ ન રાખે । 2 ।

આચારાંગસૂત્રમાં બ્રહ્મચર્ય મહાવ્રતની પાંચ ભાવનાઓ બતાવવામાં આવી છે. (૧) સ્ત્રી-પશુ-નપુંસક એકાન્ત હોય તો સ્થાનક ન ભોગવે (૨) સ્ત્રીની કથાવાર્તા કરવી નહી. (૩) સ્ત્રીના અંગોપાંગ વિષય બુદ્ધિએ નિરખવા નહી. (૪) પૂર્વના કામભોગો યાદ ન કરવા. (૫) રોજે રોજ સરસ આહાર કરવો નહીં.

જે શ્રમણ સાવધાની રાખીને ઉપર્યુકત મહાવ્રતનું પાલન કરે છે ત્યારે તે સંસારના બધા દુઃખોથી મુક્ત થઈને વીતરાગ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. । 3 ।

અપરિગ્રહ મહાવ્રત

શ્રમણને સમસ્ત સ્ત્રી, સંપત્તિ, સાધનો આદિ બાહ્ય તથા ક્રોધ માનાદિ આંતરિક પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે શ્રમણને બધા પ્રકારના પરિગ્રહનો પછી ભલે ને તે અલ્પ હોય કે વધારે હોય, જીવયુક્ત હોય અથવા નિર્જીવ વસ્તુનો હોય, તેનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. । 4 । આ મહાવ્રત પણ નવકોટીથી પાળવાનું હોય છે. પરિગ્રહને ભેગું કરવું એ લોભવૃત્તિ છે. એટલા માટે શ્રમણ જો સંગ્રહ કરે તો તે શ્રમણ નથી પણ સંસારી જ છે. । 5 ।

1. પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્ર
2. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧૬/૧-૧૦
3. આચારાંગસૂત્ર - ૨/૧૫/૧૭૯
4. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૪/૫
5. દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૪/૫

જૈન આગમોમાં પરિગ્રહનો વાસ્તવિક અર્થ બાહ્ય વસ્તુઓનો સંગ્રહ નહિ પરંતુ આંતરિક મૂર્છાભાવ અથવા આસક્તિ જ છે. । 1 । તત્ત્વાર્થ સૂત્રમાં પણ મૂર્ચ્છા અથવા આસક્તિને જ પરિગ્રહ કહેવામાં આવ્યો છે. । 2 ।

જૈન આગમોમાં પરિગ્રહના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે. (૧) બાહ્ય પરિગ્રહ (૨) આંતરિક પરિગ્રહ, બાહ્ય પરિગ્રહમાં આ વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે (૧) ક્ષેત્ર (ખુલ્લી જમીન) (૨) વસ્તુ (મકાન) (૩) હિરણ્ય (આદિ) (૪) સોનું (૫) ધન (૬) ધાન્ય (૭) દાસ-દાસી (૮) ચતુષ્પદ (પશુ આદિ) અને (૯) કુપ્ય-ઘરવખરી । 3 । આ બાહ્ય પરિગ્રહ છે. ૧૪ પ્રકારના આભ્યાન્તર પરિગ્રહની વાત બતાવી છે. (૧) મિથ્યાત્વ (૨) હાસ્ય (૩) રતિ (૪) અરતિ (૫) ભય (૬) શોક (૭) જુગુપ્સા (૮) સ્ત્રીવેદ (૯) પુરુષવેદ (૧૦) નપુંસકવેદ (૧૧) ક્રોધ (૧૨) માન (૧૩) માયા અને (૧૪) લોભ । 4 ।

શ્રમણને માટે બાહ્ય-આભ્યંતર પરિગ્રહ ત્યાજય છે તો પણ સાધુજીવનની આવશ્યકતાઓની દ્રષ્ટિથી સાધુઓને થોડી વસ્તુઓ રાખવાની અનુમતિ છે. દિગંબર પરંપરામાં (૧) જ્ઞાનોપધિ (પુસ્તકાદિ) (૨) સંયમોપધિ (મોરપીંછ) (૩) શૌચ્ચોપધિ (જલપાત્ર), શ્વેતાબંર પરંપરામાં (૧) વસ્ત્ર (૨) પાત્ર (૩) કમ્બલ (૪) રજોહરણ । 5 । બતાવ્યા છે. આચારાંગ સૂત્ર, પ્રશ્નવ્યાકરણ, બૃહદકલ્પભાવ્ય આદિ સૂત્રોમાં કેટલી વસ્તુ રાખવી એનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

અપરિગ્રહ મહાવ્રતની પાંચ ભાવનાઓ

(૧) શ્રોતેન્દ્રિય નિગ્રહ (૨) ચક્ષેન્દ્રિય નિગ્રહ (૩) ઘાણેન્દ્રિય નિગ્રહ (૪) રસેન્દ્રિય નિગ્રહ (૫) સ્પર્શેન્દ્રિય નિગ્રહ. આ પાંચેન્દ્રિયના વિષયમાં આસક્તિભાવ ન રાખવો. મુનિઓએ ઈન્દ્રિયના વિષયોમાં આસક્તભાવ અને કષાયોથી વશીભૂત ન થવા જોઈએ. આ જ એમની સાચી અપરિગ્રહ-વૃત્તિ છે.

અષ્ટપ્રવચનમાતા –

પાંચમહાવ્રતોની જેમ મુનિ માટે અષ્ટપ્રવચનમાતાનું પણ મહત્ત્વ છે. પાંચ સમિતિ + ત્રણ ગુપ્તિને અષ્ટપ્રવચનમાતા કહેવાય છે.

1. પુરુષાર્થસિદ્ધ્યુપાય - ૧૧૧, દશવૈકાલિક સૂત્ર - ૬/૨૧
2. તત્ત્વાર્થાસૂત્ર - ૭/૧૬
3. શ્રમણ સૂત્ર - પૃ. ૫૦
4. બૃહદકલ્પ ૧/૮૩૧
5. આચારાંગસૂત્ર - ૧/૨/૫/૯૦

૧. ઈર્યા સમિતિ – પ્રાણીઓની રક્ષા કરતા થકા સાવધાનીપૂર્વક આવાગમનની ક્રિયા કરવી તે ઈર્યા સમિતિ છે.

૨. ભાષા સમિતિ – વિવેકપૂર્વક ભાષા બોલવી તે ભાષા સમિતિ છે. મુનિએ કર્કશ, નિષ્ઠુર, અનર્થકારી જીવોને આઘાત અને પરિતાપ આપવાવાળી ભાષા ન બોલવી જોઈએ, પરંતુ હિત, મિત, મધુર તથા સત્યભાષા બોલવી જોઈએ.

૩. એષણા સમિતિ – એષણાનો અર્થ આવશ્યક્તા અથવા ઈચ્છા થાય છે. એષણાનો બીજો અર્થ શોધવું અથવા તો ગવેષણા થાય છે. આ અર્થની દ્રષ્ટિથી આહાર, પાણી, વસ્ત્ર તથા સ્થાન આદિ વિવેકપૂર્વક પ્રાપ્ત કરવું તે એષણા સમિતિ છે.

૪. આયાણ-ઊંડ-મત્ત-નિકખેવણા સમિતિ – મુનિઓની ઉપધિ આદિ વસ્તુઓને સાવધાનીપૂર્વક લેવી તથા મૂકવી. જેનાથી કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા ન થાય. આનાથી સાવધાની તેમજ અપ્રમદતા કેળવાય છે તેને આયાણ ભંડ મત્ત નિકખેવણા સમિતિ કહે છે.

૫. ઉચ્ચાર-પાસવાણ-ખેલ-જલ-સિંઘાણ પારિઠાવણીયા સમિતિ – શારીરિક અશુચિને એવા સ્થાનમાં નાખે જેનાથી ન વ્રત ભંગ થાય કે ન ધૃણા થાય. વિવેક રાખીને વિસર્જન કરે.

ત્રણ ગુપ્તિ

૧. મન ગુપ્તિ – મનને જ્યાં ત્યાં જવા ન દે પરંતુ ગોપવે સયંમિત રાખે.

૨. વચન ગુપ્તિ – વચનને ગોપવે. બોલતા પહેલાં વિચારીને બોલે.

૩. કાય ગુપ્તિ – કાયાને ગોપવે. અંગોપાંગનું સમ્યક્ રીતે હલનચલન કરે.

ઈન્દ્રિયસંયમ

જૈન આચાર દર્શનમાં ઈન્દ્રિય સંયમને શ્રમણ જીવનનું કર્તવ્ય માનવામાં આવ્યું છે. જો મુનિ ઈન્દ્રિયો પર સંયમ નહિ રાખે તો તે નૈતિક જીવનમાં પ્રગતિ નહિ કરી શકે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં આનું સવિસ્તાર વર્ણન કર્યું છે કે કયા પ્રકારે વ્યક્તિ ઈન્દ્રિય સુખોની પાછળ પોતાના આચરણથી પતિત થઈ જાય છે. ઈન્દ્રિય સંયમનો એ અર્થ નથી કે ઇન્દ્રયોને પોતાના વિષયમાં ગ્રહણ કરતાં રોકી રાખે પરંતુ આપણા મનમાં ઈન્દ્રિયોના વિષયો પ્રત્યે જે રાગદ્વેષના ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું નિયમન કરવામાં આવે. આ વાતનું ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર તેમજ આચારાંગ સૂત્રમાં પર્યાપ્ત સ્પષ્ટિકરણ કરેલ છે.

પરીષહ –

પરિષહ શબ્દનો અર્થ છે કષ્ટોને સમભાવપૂર્વક સહન કરવું. આમ તો તપશ્ચર્યામાં પણ કષ્ટને સહન

કરવામાં આવે છે. પરંતુ તપશ્ચર્યા અને પરિષહમાં અન્તર છે. તપશ્ચર્યામાં સ્વેચ્છાએ કષ્ટ સહન કરવામાં આવે છે જ્યારે પરિષહમાં સ્વેચ્છાથી કષ્ટ સહન કરવામાં આવતું નથી પરંતુ મુનિ જીવનના નિયમોનું પરિપાલન કરતા પણ આકસ્મિક રુપથી જો કોઈ કષ્ટ ઉપસ્થિત થાય તો તેને સહન કરવામાં આવે છે. કષ્ટ-સહિષ્ણુતા મુનિ જીવન માટે આવશ્યક છે કારણ કે જો તે કષ્ટ સહિષ્ણુ ન બને તો તે પોતાના નૈતિક પથથી ક્યારેક પણ વિચલિત થઈ જશે.

મુનિ જીવનમાં આવવાવાળા કષ્ટોનું વિવેચન ઉત્તરાધ્યયન અને સમવાયાંગ સૂત્રમાં છે. જૈન પરમ્પરામાં ૨૨ પરિષહ માનવામાં આવ્યા છે. । 1 ।

(૧) ક્ષુધા-ભૂખનો (૨) તુષા-તરસનો (૩) શીત-ઠંડીનો (૪) ઉષ્ણ - ગરમીનો (૫) દંશમષક-ડાંસ મચ્છરનો (૬) અચેલ-વસ્ત્રનો (૭) અરતિ-સુખ- અગવડતાનો (૮) સ્ત્રી-સ્ત્રીનો (૯) ચર્યા - ચાલવાનો (૧૦) નિષધા - બેસવાનો (૧૧) શય્યા - સુવાનો (૧૨) આક્રોશ - કઠોર ભાષાનો (૧૩) વધ-મારવાનો (૧૪) યાચના - માંગવાનો (૧૫) અલાભ - વસ્ત્રાદિ ન મળવાનો (૧૬) રોગ -રોગ-પીડાનો (૧૭) તૃણ-તૃણની શૈયા અથવા કાંટાનો (૧૮) મેલનો (૧૯) સત્કાર-સન્માનનો (૨૦) પ્રજ્ઞા બુદ્ધિમતાનો (૨૧) અજ્ઞાન-અજ્ઞાનનો મંદજ્ઞાનનો (૨૨) દર્શન - સમકિતનો.

શ્રમણ કલ્પ

જૈન આચાર દર્શનમાં શ્રમણો માટે દસ કલ્પનું વિધાન છે. કલ્પ (કપ્પ) શબ્દનો અર્થ છે આચાર-વિચારના નિયમ. જૈન પરંપરાની જેમ વૈદિક પરમ્પરામાં પણ કલ્પ શબ્દ આચાર કે નિયમોનું સૂચક છે.

જૈન પરંપરામાં નીચે પ્રમાણે દસ કલ્પ બતાવવામાં આવ્યા છે. (૧) અચેલક કલ્પ (૨) ઐદેશિક કલ્પ (૩) શય્યાતર કલ્પ (૪) રાજપિણ્ડ કલ્પ (૫) કૃતિકર્મ (૬) વ્રત કલ્પ (૭) જયેષ્ઠ કલ્પ (૮) પ્રતિક્રમણ કલ્પ (૯) માસકલ્પ અને (૧૦) પર્યૂષણ કલ્પ. । 2 ।

શ્રમણ જીવનના સામાન્ય નિયમ

શ્રમણ જીવનનું વર્ગીકરણ અનેક પ્રકારથી કરવામાં આવે છે. એમાં કેટલાક નિયમ એવા છે કે જેને ભંગ કરવા પર શ્રમણ જીવનને ચૂકી જાય છે. એવા નિયમોમાં ૨૧ સબલદોષ તથા ૫૨ અનાચાર પ્રમુખ છે. બીજા સામાન્ય નિયમ છે. જેના ભંગ માટે જરૂરી આરાધના કરીને વિશુદ્ધ બની શકાય છે.

મુનિએ પોતાના જીવન પ્રત્યે વિશેષ રૂપથી સજાગ રહેવુ જોઈએ. સામાચારી દશ પ્રકારની બતાવી છે.

1. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - અ. ૨
2. કલ્પસૂત્ર

(૧) આવશ્યકીય - ખાસ કાર્ય માટે બહાર જાય.

(૨) નૈષૈધિકી - બહારના કાર્યોથી નિવૃત્ત થઈ આવશ્યક કાર્યમાં પ્રવૃત થાય.

(૩) આપૃચ્છના - બીજાના કાર્યને ગુરુ આદિને પૂછી ને કરે.

(૪) પ્રતિપૃચ્છના - અન્ય સંતને પણ પૂછો તે કરે.

(૫) છન્દના-ગોચરી-પાણી માટે સાથી મુનિવરોને આમંત્રિત કરે.

(૬) ઇચ્છાકાર - શ્રમણોની ઇચ્છા જાણીને અનુકૂળ આચરણ કરે.

(૭) મિથ્યાકાર - પ્રમાદવશ ભૂલ થઈ જાય તો પશ્યાતાપ કરે અને પ્રાયશ્ચિત પણ કરે.

(૮) તથ્યકાર - વડીલોની આજ્ઞાને ઉચિત માને

(૯) અભ્યુત્થાન - ગુરુવર્યનો સત્કાર તથા સન્માન કરે.

(૧૦) ઉપસમ્પદા - આચાર્યાદિની વિનમ્રભાવે સેવા કરતા પણ દિનચર્યા કરે.

દિનચર્યા સંબંધી નિયમ

મુનિની દિનચર્યાના વિધાન માટે દિવસ તથા રાત્રીને ચાર-ચાર ભાગોમાં વહેંચી દીધી છે. જેને પ્રહર કહેવામાં આવે છે. **ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર**માં કહ્યું છે :

મુનિ દિવસના પ્રથમ પ્રહરમા આવશ્યક કાર્યો કરે પછી સ્વાધ્યાય કરે, બીજા પ્રહરમાં ધ્યાન કરે, ત્રીજા પ્રહરમાં ગૌચરી (ભિક્ષા) કરે અને ચોથા પ્રહરમાં ફરી સ્વાધ્યાય કરે. આ જ પ્રકાર રાત્રીના પ્રથમ પ્રહરમાં સ્વાધ્યાય, બીજા પ્રહરમાં ધ્યાન, ત્રીજા પ્રહરમાં નિંદ્રા અને ચોથા પ્રહરમાં ફરી સ્વાધ્યાય કરે.

આહાર સંબંધી નિયમ

જૈન આચાર દર્શનમાં શ્રમણના આહારના સંબંધમાં કેટલીક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવ્યો છે તથા વિભિન્ન નિયમોનું પ્રતિપાદન કરવામાં આવ્યું છે.

છ પ્રકારે આહાર ગ્રહણ કરે પણ ક્યાંય આસક્તિ ભાવ ન રાખે. (૧) ક્ષુધા શાન્તિ માટે (૨) સેવા માટે (૩) ગમનાગમનની નિર્દોષ પ્રવૃતિ માટે (૪) મુનિધર્મની રક્ષા માટે (૫) સ્વાધ્યાય માટે (૬) જીવ ટકાવવા માટે ।૨।

છ પ્રકારે આહારનો ત્યાગ કરે છે. (૧) ભયંકર રોગના કારણે (૨) ઉપસર્ગ આવવાના કારણે (૩) શીલ રક્ષા માટે (૪) જીવદયા માટે (૫) તપ માટે (૬) સંથારાના કારણે. આ પ્રકારને સંયમના પાલન માટે આહાર ગ્રહણ કરે છે તેમજ સંયમના પાલન માટે આહારનો ત્યાગ કરે છે.

નિર્દોષ આહાર-પાણી ગ્રહણ કરે એના માટે ઉદ્‌ગમના ૧૬ દોષ, ઉત્પાદનના ૧૬ દોષ, ગ્રહેષણના ૧૦ દોષ, ગવેષણાના ૫ દોષ, માંડલાના ૫ દોષ, આમ કુલ ૪૨, ૪૭, ૯૬ દોષ રહિત આહાર કરે.

વસ્ત્ર મર્યાદા

દિગંબર મુનિઓ વસ્ત્ર રહિત અચેલક હોય છે જ્યારે શ્વેતામ્બરમાં પણ વસ્ત્રરહિત જિનકલ્પીની વાત આવે છે. સ્થવીરકલ્પી મુનિઓ માટે આચારાંગસૂત્રમાં શ્રમણ માટે ત્રણ અને શ્રમણી માટે ચાર વસ્ત્રો રાખવા સુધીનું વિધાન છે. બૃહદ્‌કલ્પ અનુસાર મુનિઓ માટે પાંચ પ્રકારના વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવાનો કલ્પ માનવામાં આવ્યો છે. (૧) જાંગિક (ગરમ વસ્ત્રો) (૨) ભાંગિક-અલસિના વસ્ત્રો (૩) સાનક-શણના વસ્ત્રો (૪) પોતક (કપાસના) (૫) તિરીટપટ્ટક - છાલના વસ્ત્રો. જો કે રંગીન વસ્ત્રોનો ઉપયોગ નિષેધ છે.

પાત્રા

શ્રમણો માટે તંબુડી, લાકડાના અને માટીના પાત્રા વાપરવા કલ્પનીય છે. ધાતુના પાત્રા રાખવાનો નિષેધ છે. પાત્રા દ્વારા અણાહારી (આહાર-ભોજન રહિત્) બનવાનું છે. એનું સતત સ્મરણ રાખવાનું છે. આહાર કરે પણ સાધનાના લક્ષથી કરે. સાદા પાત્રા રાખે જેનાથી આસક્તિભાવ ન આવે.

જૈન સાધનામાં ધર્મના બે રુપ

ઠાણાંગસૂત્રમાં બે પ્રકારના ચારિત્ર ધર્મ બતાવ્યા છે. (૧) અણગાર ધર્મ (૨) આગારધર્મ. જૈન અને બૌદ્ધ પરમ્પરામાં અણગાર ધર્મને શ્રમણ ધર્મ કે મુનિધર્મ અને આગારધર્મને ગૃહસ્થધર્મ અથવા ઉપાસક ધર્મના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આગાર શબ્દ ગૃહ તથા આવાસના અર્થમાં બતાવ્યો છે. જ્યારે આનો લાક્ષણિક અર્થ છે. પારિવારિક જીવન. તેથી જે ધર્મનું પરિપાલન પારિવારિક જીવનમાં રહીને કરી શકાય છે. તેને આગારધર્મ કહેવામાં આવે છે.।1। ગૃહસ્થને દેશવિરતિ ચારિત્ર અને શ્રમણ ધર્મને સર્વવિરિતિ ચારિત્ર અથવા વિકલચારિત્ર તથા સકલચારિત્ર પણ કહેવામાં આવે છે.

ગૃહસ્થ પારિવારિક જીવનના કારણે અહિંસાદિ વ્રતોની પૂર્ણ રૂપથી સાધના નથી કરી શકતા તેથી તેની સાધનાને દેશચારિત્ર કહેવામાં આવે છે. જૈન આગમોમાં માત્ર ગૃહસ્થને માટે જ શ્રાવક શબ્દ બતાવવામાં આવ્યો છે. જ્યારે બૌદ્ધ આગમોમાં ગૃહસ્થ અને શ્રમણ બન્ને પ્રકારના સાધકો માટે 'શ્રાવક' શબ્દ બતાવવામાં આવ્યો છે.

પ્રાકૃત ભાષામાં શ્રાવકને "सावय" બતાવવામાં આવ્યું છે. જેનો અર્થ છે. બાળક અથવા શિશુ એટલે કે સાધનાના ક્ષેત્રમાં હજુ બાળક છે. પ્રાથમિક અવસ્થામાં છે. તે શ્રાવક છે.

1. ઠાણાંગસૂત્ર - ૨-૧

ભાષા શાસ્ત્રીય વિવેચનમાં શ્રાવક શબ્દના બે અર્થ મળે છે. પહેલા અર્થમાં એની વ્યુત્પત્તિ શ્રૂ ધાતુથી કરવામાં જેનો અર્થ છે. 'સાંભળવું' અર્થાત્ શાસ્ત્ર અથવા ઉપદેશને સાંભળવાવાળા વર્ગને શ્રાવક કહેવામાં આવે છે. બીજા અર્થમાં એની વ્યુત્પત્તિ શ્રા-પા ના ધાતુથી બતાવી છે. જેનાથી આનું સંસ્કૃત રૂપ 'श्रापक' બને છે. શાબ્દિક દ્રષ્ટિથી આનો અર્થ થાય છે કે જે ભોજન બનાવે છે. ગૃહસ્થ ભોજનની ચયન તથા પાચન આદિની ક્રિયાઓ કરતા થકા ધર્મ-સાધના કરે છે તેથી ને 'શ્રાવક' કહેવાય છે.

જૈન પરમ્પરામાં શ્રાવક શબ્દનો ત્રણ અસરોનું વિવેચન આ પ્રકારે પણ કરવામાં આવે છે. શ્ર-શ્રદ્ધા, વ-વિવેક, ક-ક્રિયા એટલે કે શ્રદ્ધાપૂર્વક વિવેકયુક્ત ધર્મનું આચરણ કરે છે તેને શ્રાવક કહેવામાં આવે છે.

જૈનધર્મમાં ગૃહસ્થ - સાધનાનું સ્થાન

ગૃહસ્થધર્મ શ્રમણધર્મથી નીચો છે છતાં ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં સ્પષ્ટ નિર્દેષ છે કે કોઈ ગૃહસ્થ પણ શ્રમણની અપેક્ષાએ સંયમ (સાધનામય જીવન)નાં પરિપાલનમાં શ્રેષ્ઠ હોય છે. । 1 । નૈતિક-આદર્શ સાધનામય જીવન જ ગૃહસ્થધર્મને શોભાવે છે જેનાથી ઘાતીકર્મોને ખપાવી નિવાર્ણને પણ પ્રાપ્ત કરે છે. શ્વેતાંબર કથા સાહિત્યમાં ભગવાન ઋષભદેવની માતા મરુદેવા ગૃહસ્થ જીવનથી સીધા મોક્ષમાં ગયા છે તથા ભરતચક્રવર્તી જેવાએ અરિસાભવનમાં જ કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરેલ છે. આનાથી સાબિત થાય છે કે ગૃહસ્થ જીવનથી સાધનાની અન્તિમ આદર્શની ઉપલબ્ધિ સંભવ છે. । 2 । તે સિવાય ઉપાશકદશાંગ સૂત્રમાં પણ ભાગવાન મહાવીરના દશપ્રમુખ શ્રાવકોને સ્વર્ગગામી બતાવ્યા છે.

સૂયગડાંગસૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે બધા પાપચરણોથી આંશિક-નિવૃત્તિ અને આંશિક અનિવૃત્તિ થવી જ વિરતિ-અવિરતિ છે પરંતુ આ આરંભ (અલ્પ આરંભ)નું સ્થાન પણ આર્ય છે. ઉપાશક દશાંગસૂત્રમાં પણ વ્રતોનું વિવેચન તથા પડિમાઓનું વિવેચન અલગ અલગ રીતે બતાવવામાં આવ્યું છે.

ગ્રહસ્થ - સાધકના પ્રકાર

ગ્રહસ્થ સાધકના બે પ્રકાર છે. (૧) અવિરતિ (અવ્રત) સમ્યક્ દ્રષ્ટિ તથા (૨) દેશવિરતિ સમ્યક્ દ્રષ્ટિ

(૧) અવિરતિ સમ્યક્ દ્રષ્ટિ – સમ્યક્જ્ઞાન, સમ્યક્દર્શન, સમ્યક્ચારિત્રના માર્ગમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી પોતાનામાં આત્માનું શાસન અથવા ચારિત્ર ગ્રહણ કરવાના માર્ગમાં જે આગળ વધી શકતા નથી તેને અવિરતિ સમ્યક્ દ્રષ્ટિ કહેવામાં આવે છે.

1. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૫ - ૨૦
2. સાગર-ધર્મામૃત ગ્રન્થ

(૨) દેશવિરતિ સમ્યક્ દ્રષ્ટિ – યથાર્થ શ્રદ્ધાની સાથે યથાશક્તિ આત્મા પર નિયંત્રણ કરે છે. અણુવ્રતોનું પાલન કરે છે તેને દેશવિરતિ સમ્યક્ દ્રષ્ટિ કહેવામાં આવે છે.

ગ્રહસ્થ ઉપાસકોના ત્રણ ભેદ

પં. આશધરજીએ પોતાના ગ્રન્થ સાગર-ધર્મામૃતમાં ગૃહસ્થ ઉપાસકોના ત્રણ ભેદ બતાવ્યા છે.

(૧) પાક્ષિક (૨) નૈષ્ટિક (૩) સાધક । 1 ।

(૧) પાક્ષિક – જે વીતરાગને દેવના રુપમાં, નિર્ગ્રંથ મુનિને ગુરુના રુપમાં અને અહિંસાને ધર્મના રુપમાં સ્વીકારે છે તેને પાક્ષિક ગૃહસ્થ કહેવામાં આવે છે.

(૨) નૈષ્ઠિક – જે સાત વ્યસનો આદિનો ત્યાગ કરે છે તેને નૈષ્ઠિક કહેવામાં આવે છે.

(૩) સાધક – જે શ્રાવકના ૧૨ વ્રત, ૧૧ પ્રતિમાઓનું નિર્દોષ પાલન કરતા જીવનમાં અન્તિમ ભાગમાં અણસણ કરે છે એટલે કે આહારાદિનો સર્વથા ત્યાગ કરે છે. ૧૮ પાપસ્થાનકોથી નિવૃત્ત થઈ ચિત્તની વૃત્તિઓને અન્તર્મૂખી કરી આત્મભાવમાં રમણ કરે છે તે સાધક ગૃહસ્થ કહેવામાં આવે છે.

ગૃહસ્થ આચારના પ્રાથમિક નિયમ

શ્રાવક અથવા ગૃહસ્થ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા માટે નિષ્ઠા અથવા સમ્યક્દર્શનની તો જરૂરિયાત છે જ પરંતુ જૈનાચાર્યોએ પ્રાથમિક ભૂમિકાને ગૃહસ્થ જીવન માટે પણ આવશ્યકતા બતાવી છે. સપ્ત વ્યસનનો ત્યાગ, આચાર્ય હેમચન્દ્રાચાર્ય એ માર્ગાના સારી રીતે ૩૫ ગુણો બતાવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે છે. । 2 । ૧. ન્યાય નીતિપૂર્વક ધનોપાર્જન કરવું ૨. જ્ઞાનવૃદ્ધ, વયોવૃદ્ધ આદિ શિષ્ટજનોનું સન્માન કરવું ૩. સમાનકુળ અને સમાન આચારવાળી કન્યા સાથે લગ્ન કરવા ૪. ચોરી, પરસ્ત્રીગમન આદિ પાપોનો ત્યાગ કરવો. ૫. દેશની સંસ્કૃતિનું પાલન કરવું. ૬. બીજાની નિંદા ન કરવી ૭. હવા, પ્રકાશ અને સુરક્ષિત મકાનમાં રહેવું ૮. સદાચારીજનોનો સંગ કરવો ૯. માતા-પિતાનો સત્કાર કરવો ૧૦. જે વાતવરણમાં શાન્તિ ન હોય, જયાં જીવન-વ્યવહાર પાળવા મુશ્કેલ હોય તેવા ગામ અથવા શહેરમાં ન રહેવું ૧૧. દેશ, જ્ઞાતિ તથા કુલાચાર વિરુદ્ધ કાર્ય ન કરવું. ૧૨. દેશ અને કાળ અનુસાર વસ્ત્રાભૂષણ ધારણ કરવું ૧૩. આવકથી વધુ ખર્ચ ન કરવો. ૧૪. ધર્મશ્રવણની ઇચ્છા રાખવી, શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું. ૧૫. ધર્મશ્રવણ કરીને જીવનને ઉચ્ચ અને પવિત્ર બનાવવું. ૧૬. અજીર્ણ થવા પર ભોજન ન કરવું (આ સ્વાસ્થ્ય રક્ષાનો મૂળ) મંત્ર છે. ૧૭. સમયસર પ્રમાણસર ભોજન કરવું, સ્વાદને આધીન

2. વસુનન્દી શ્રાવકાચાર - ૫૯

થઈને વધારે ન ખાવું. ૧૮. ધર્મ, અર્થ અને કામ પુરુષાર્થ એવી રીતે કરવો કે જેનાથી કોઈ બાધા ઉત્પન્ન ન થાય. ૧૯. યથાયોગ્ય દાન આપવું. ૨૦. આગ્રહશીલ ન બનવું. ૨૧. સૌજન્ય, ઔદાર્ય, દાક્ષિણ્ય આદિ ગુણોની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનવું. ૨૨. અયોગ્ય દેશ અને અયોગ્ય સમયમાં જવુ નહિ ૨૩. દેશ, કાળ, વાતાવરણ અને સ્વકીય સામર્થ્યનો વિચાર કરીને જ કોઈ કાર્યનો પ્રારંભ કરવો. ૨૪ આચાર વૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃધ્ધજનોને પોતાના ઘરે આવવા માટે આમંત્રણ આપવું. ૨૫. માતા, પિત આદિ પરિવારજનોનું બરાબર ભરણપોષણ કરવું અને એમના વિકાસમાં સહાયક બનવું. ૨૬ દિર્ઘદર્શી બનવું. ૨૭. વિવેકશીલ બનવું. ૨૮. ઉપકારીના ઉપકારને ભૂલવા નહિ. ૨૯. અહંકારથ બચીને વિનમ્ર બનવું. ૩૦. લજ્જાશીલ બનવું. ૩૧. કરુણાશીલ બનવું. ૩૨. સૌમ્ય બનવું. ૩૩ પરોપકારી બનવું. ૩૪. કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ અને માત્સર્ય આ આંતરિક દુશ્મનોથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવો અને ૩૫. ઇન્દ્રિયોને જ્યાં ત્યાં જવા ન દેવી.

આચાર્ય નેમિચન્દ્રજીએ પ્રવચન સારોદ્ધારમાં અલગ રીતે ગૃહસ્થના ૨૧ ગુણ બતાવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે છે. ૧. અક્ષુદ્રમન (હૃદયની વિશાળતા) ૨. સ્વસ્થતા ૩. સૌમ્યતા ૪. લોકપ્રિયતા ૫. અક્રૂરતા ૬. પાપભીરુતા ૭. અશકતા ૮. સુદક્ષતા ૯. લજ્જાશીલતા ૧૦. દયાળુતા ૧૧. ગુણાનુરાગ ૧૨. પ્રિયવચન બોલવા ૧૩. માધ્યસ્થવૃત્તિ ૧૪. દિર્ઘદૃષ્ટિ ૧૫. સુપક્ષયુક્ત ૧૬. નમ્રતા ૧૭. વિશેષજ્ઞતા ૧૮. વૃદ્ધાનુગામી ૧૯. કૃતજ્ઞ ૨૦. પરહિતકારી અને ૨૧. જીવનનું લક્ષ્ય બાંધવું. । 1 ।

પં.આશાધરજીએ પોતાના ગ્રન્થ સાર ધર્મામૃતમાં નીચે પ્રમાણે ગુણો બતાવ્યા છે. ૧. ન્યાયપૂર્વક ધન મેળવવું ૨. ગુણીજનોને માનવાવાળા હોય ૩. સત્ય બોલવાવાળો હોય ૪. ધર્મ, અર્થ અને કામનો પરસ્પર વિરોધ રહિત સેવન કરવાવાળો હોય ૫. સુશીલ સ્ત્રી હોય ૬. પાડોશી સારા હોય. ૭. યોગ્ય મકાન હોય. ૮. લજ્જાશીલ હોય ૯. સુપાચ્ય આહાર હોય ૧૦. સુખાચરણ હોય ૧૧. સારા માણસોની સંગત હોય. ૧૨. બુદ્ધિમાન હોય ૧૩. કૃતજ્ઞ હોય ૧૪. જિતેન્દ્રિય હોય ૧૫. ધર્મોપદેશ સાંભળવાવાળો હોય ૧૬. દયાળુ હોય ૧૭. પાપથી ડરવાવાળો હોય. । 2 । આવો વ્યક્તિ ગ્રહસ્થધર્મનું આચરણ કરીને જીવને મોક્ષગામી બનાવે છે.

અણુવ્રત સાધના

ચારિત્ર તથા નૈતિક સાધનાના મૂળ સિદ્ધાન્ત જેને જૈન દર્શનમાં 'વ્રત', બૌદ્ધ દર્શનમાં 'શીલ' યોગદર્શનમાં 'યમ' કહે છે. બધા જ સાધકો માટે ભલેને તે ગૃહસ્થ કે સન્યાસી કેમ ન હોય દરેકને આ

1. પ્રવચન સારોદ્ધાર
2. સાગરધર્મામૃત - અધ્યાય- ૧

આવશ્યક છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે પોતાનું મનોબળ, શારીરિક શક્તિ, શ્રદ્ધા, સ્વાસ્થ્ય, સ્થાન અને સમયને સારી રીતે ઓળખીને પોતાને કોઈ સત્કાર્યમાં નિયોજિત કરવી જોઈએ. । 1 ।

પાંચ અણુવ્રત

૧. અહિંસા અણુવ્રત – ગૃહસ્થનું પ્રથમ અણુવ્રત અહિંસા છે. ગૃહસ્થ સંસાર વ્યવહારમાં રહેવાવાળો હોવાથી સ્થૂલ હિંસાથી વિરક્ત બનવાની વાત બતાવી છે.

ઉપાશકદશાંગસૂત્રમાં અહિંસા અણુવ્રતનું પ્રતિજ્ઞા સૂત્ર આ પ્રકાર છે. સ્થૂલ પ્રાણતિપાતનો દોષ સમસ્ત જીવન માટે મન, વચન અને કાયાથી કર્મનો ત્યાગ કરું છું. હું સ્વયં પ્રાણાતિપાત કરીશ નહિ, કરાવીશ નહિ. પ્રતિક્રમણ સૂત્રમાં પણ હું કોઈ પણ નિર્દોષ, નિરાપરાધી, નિર્દોષ સ્થૂલગણ પ્રાણીઓને જાણીજોઈને સંકલ્પપૂર્વક મન, વચન અને કર્મથી સ્વયં હિંસા કરીશ નહિ અને કરાવીશ નહિ.

પ્રાણી બે પ્રકારના હોય છે. સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ. સૂક્ષ્મ પ્રાણી ઇન્દ્રિયથી જોઈ શકાતા નથી તથા તે હિંસા અનિવાર્ય છે માટે સ્થૂલ પ્રાણી (મોટા જીવો)ની વાત બતાવી છે. જેનો સર્વ રીતે ત્યાગ કે આંશિક રીતે પણ ત્યાગ કરી શકાય છે. એના પાંચ અતિચાર પણ બતાવવામાં આવ્યા છે. એ હિંસાનો ત્યાગ કરી અહિંસામય જીવન જીવે.

(૨) સત્ય અણુવ્રત – ગૃહસ્થ સાધક અસત્યથી નિવૃત્ત થવા પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે હું સ્થૂલ મૃષાવાદનો યાવત જીવન માટે મન, વચન અને કાયાથી ત્યાગ કરું છું. હું સ્વયં અસત્ય ભાષણ બોલીશ નહિ અને અન્ય પાસે બોલાવીશ નહિ. । 2 । એટલે કે ખોટી સાક્ષી આપવી, ખોટા દસ્તાવેજ લખવો, ગુપ્ત વાત પ્રગટ કરી દેવી. ચાડી-ચુગલી કરવી, ખોટો રસ્તો બતાવવો, આત્મપ્રસંશા અને પરનિન્દા કરવી તે સ્થુલ મૃષાવાદ છે. । 3 । આમ અસત્યનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને સત્યવ્રતની આરાધના કરવી જોઈએ, પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે **सच्चं खु खलु भयवं** । 4 । સત્ય એ જ ભગવાન છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ કહ્યું છે કે "સત્ય એ જ પરમેશ્વર". આવી રીતે અસત્યવ્રત અનેક અનર્થોનું કારણ જાણીને સત્ય ભાષા બોલવી જોઈએ. તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં પણ પાંચ દોષ બતાવ્યા છે. (૧) મિથ્યાત્વ (૨) અસત્ય દોષારોપણ (૩) ખોટા દસ્તાવેજ લખવા (૪) (૫) મંત્ર ભેદ - ગુપ્ત વાત પ્રગટ કરવી. । 5 ।

---

1. દશવૈકાલિક સૂક્ષ - ૮-- ૩૫
2. ઉપાશકદશાંગ સૂત્ર - ૧-૧૪
3. શ્રાવકપ્રતિક્રમણ સૂત્ર - ૨ અણુવ્રત
4. પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્ર
5. તત્ત્વાર્થસૂત્ર - ૪-૨૧

(૩) અચૌર્ય વ્રત – અચૌર્ય વ્રત એટલે કે ચોરી કરવી નહિ. અહીં સ્થૂલ ચોરીની વાત બતાવી છે એ માટે એ પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે હું સ્થલચોરી મન, વચન અને કાયાથી કરીશ નહિ અને કરાવીશ નહિ.

ખાતર પાડીને, વગર પૂછે બેગ આદિમાંથી વસ્તુ લઈ લેવી, તાળું તોડવું, અન્ય બીજા સાધનો દ્વારા સ્વામીની આજ્ઞા વગર વસ્તુ લઈ લેવી, રસ્તે જતા તણખલું, કાંકરો કે ફૂલ, ફળ તોડી લેવા એ સ્થૂલદ્રષ્ટિથી ચોરી નથી છતા સૂક્ષ્મદ્રષ્ટિથી ચોરી કહેવાય છે.

(૪) બ્રહ્મચર્ય વ્રત – સ્ત્રી, પુરુષ સંબંધીની વાત બતાવી છે. સર્વથા બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી નથી શકતો તો કમ સે કમ ગૃહસ્થ સ્વપત્ની (સ્વપુરુષ)ની મર્યાદા બતાવી છે.

બ્રહ્મ એટલે આત્મામાં અને ચર્ય એટલે રમણતા કરવી એટલે કે આત્મામાં - સ્વમાં રહેવુ તેને બ્રહ્મચર્ય વ્રત કહે છે. આ વ્રતને સાગરની ઉપમાં આપવામાં આવી છે. ચારિત્ર છે તો બધુ જ છે અને ચારિત્ર નથી તો કાંઈ જ નથી માટે ફિલોસોફરે પણ કહ્યું છે કે

આવી રીતે ચારિત્ર એટલે શીલ-સદાવત્ માટે અનેક આત્માઓએ પ્રાણોને ન્યોચ્છાવર કર્યા છે. જેના ઈતિહાસમાં અનેક દાખલા છે.

(૫) પરિગ્રહ પરિમાણવ્રત – શ્રમણો તો સંપૂર્ણ પરિગ્રહના ત્યાગી છે પરંતુ ગ્રહસ્થ માટે તે શક્ય નથી. છતા પરિગ્રહાસક્તિથી બચવા માટે એની મર્યાદા નક્કી કરી લેવી જોઈએ. એને જ પરિગ્રહ પરિમાણવ્રત કહેવાય છે. પોતે મર્યાદા બહાર પરિગ્રહ રાખે નહિ અને બીજા પાસે રખાવે નહિ.

(૬) દિશા પરિમાણવ્રત – દિશાઓની મર્યાદાની વાત બતાવી છે. ઉર્ધ્વદિશા, અધોદિશા, તિર્યક એટલે કે પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ દિશા બતાવી છે. એની મર્યાદા કરે એ દિશાઓની મર્યાદા કરીને દિશાઓની મર્યાદાનું પાલન કરે.

(૭) ઉપભોગ - પરિભોગ પરિમાણ વ્રત – ભોગ-ઉપભોગ સંબંધી વાત બતાવી છે. જે એક વખત ભોગવી શકાય તેને ઉપભોગ કહેવામાં આવે છે અને જે વારંવાર ભોગવી શકાય તેને પરિભોગ કહેવામાં આવે છે. જેમકે વસ્ત્ર, શય્યાદિ ખૂબ જ મહત્ત્વનું આ વ્રત છે. । 1 । વેપાર પણ કેવા પ્રકારનો હોવો જોઈએ એની પણ સુંદર માહિતી આપવામાં આવી છે. બૌદ્ધ દર્શનમાં પણ અમુક માહિતી આ વેપારને લગતી આપી છે.

(૮) અનર્થ દંડ પરિત્યાગ – જીવન વ્યવહારમાં બે પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે. સાર્થક અને નિરર્થક. સાર્થક ક્રિયા અનિવાર્ય છે જે સમાજહિતમાં આવશ્યક છે. અનાવશ્યક ક્રિયાઓ નિરર્થક ક્રિયાઓ છે.

1. ભગવતી સૂત્ર શતક - ૭ ઉદ્દશ - ૨

સાર્થક સાવદ્ય ક્રિયાઓ અર્થદંડ છે. જ્યારે નિરર્થક પાપપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓનું કરવું અનર્થદંડ છે. કારણ કે આમા આત્માને પ્રયોજન વગર પાપનો ભાગીદાર બનાવવામાં આવે છે. જેમકે સ્નાન આદિ કાર્યોમાં જરૂરીયાતથી વધારે પાણી વાપરવું, લાઈટ, પંખા ચાલુ રાખી દેવા, ભોજનમાં એંઠું મુકવું, અપશબ્દો બોલવા, વ્યસનોનું સેવન કરવું. ખોટી ચિંતા કરવી. વિના પ્રયોજન પાપપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ ચાર પ્રકારની બતાવી છે. (૧) અશુભ ચિંતન કરવું (૨) પાપકર્મની પ્રેરણા કરવી (૩) હિંસક ઉપકરણો દાન આપવા (૪) પ્રમાદમય આચરણ કરવું.

(૯) સામાયિક વ્રત – આ એક સાધના છે. શ્રમણો માટે જાવજીવ અને શ્રાવકો માટે બે ઘડી (૪૮ મિનિટ)ની હોય છે. સર્વ પ્રકારની સાવદ્ય એટલે કે પાપકારી પ્રવૃત્તિઓથી નિવૃત્ત થવાનું છે. સમતાભાવની સાધના કરવાની છે. જે બત્રીસ દોષ રહિત કરવાની હોય છે.

(૧૦) દેશાવગાશિક વ્રત – આ વ્રતની સાધનામાં એક અથવા બે દિવસની પ્રવૃત્તિની ક્ષેત્ર એટલે કે સીમા તથા ભોગ-ઉપભોગની સામગ્રીની માત્રા વધારે સિમીત બનાવી દે છે.

(૧૧) પોષધ વ્રત – ચોવીસ કલાક માટે આહાર તથા પાણીનો ત્યાગ કરી દેવાનો હોય છે જેનાથી સમત્વની સાધના તેમજ સાધુપણાની ઉપાસના કરવાની. પૌષધ એટલે પોતાની નજીક વાસ કરવો એટલે કે આત્માની નજીક રહેવું.

(૧૨) અતિથિ સંવિભાગવ્રત - ગૃહસ્થ તથા શ્રમણ બન્નેના સહયોગ રૂપે બતાવ્યું છે. અતિથિની સેવા સર્વધર્મોએ બતાવી છે. અતિથિને યોગ્ય વસ્તુનું દાન કરવું તે અતિથિ સંમવિભાગવ્રત છે.

આ પ્રમાણે ૧૨ અણુવ્રતોના આચરણ દ્વારા જીવનને વિકાસમય બનાવે છે.

શ્રાવકના દૈનિક ષટ્કર્મ

શ્રાવક જીવનના છ આવશ્યક કર્મ બતાવ્યા છે.

(૧) દેવ - તીર્થંકરોના આદર્શ સ્વરૂપનું ચિંતન તથા ગુણગાન કરવાના

(૨) ગુરુ - ગુરુજનોની સેવા કરવાની, વિનય કરવાનો

(૩) સ્વાધ્યાય - આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન અને મનન કરવું.

(૪) સંયમ - પોતાની વાસનાઓ તથા તૃષ્ણાઓને ઓછી કરવી, સંયમ રાખવો.

(૫) તપ - શ્રાવક યથાશક્ય રોજ તપ કરે.

(૬) દાન - શ્રાવકોએ પ્રતિદિન મુનિઓને, સ્વધર્મી બન્ધુઓને અને અસહાય દુઃખી જનોને કાંઈ ને કાંઈ દાન કરવું.

ગૃહસ્થ જીવનમાં નૈતિક વિકાસની ભૂમિકાઓ

જૈનદર્શન નિવૃત્તિ પ્રધાન છે પરંતુ ગૃહસ્થ માટે તે સંભવ નથી. નિવૃત્તિની દિશામાં વિભિન્ન સ્તરોની આવશ્યકતા બતાવી છે. જેનાથી વ્યક્તિ ક્રમશઃ પોતાનો નૈતિક વિકાસ કરતો સાધનાના અન્તિમ આદર્શને પ્રાપ્ત કરે છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં સાધનાનો વિકાસ ક્રમ ધીમે ધીમે આગળ વધતો જાય એના માટે "શ્રાવક પડિમા" બતાવી છે. પ્રતિમાનો અર્થ વિશેષ પ્રતિજ્ઞા. નૈતિક વિકાસના દરેક ચરણ પર સાધક દ્વારા પ્રગટ કરેલ દ્રઢ નિશ્ચયને પ્રતિમા કહેવામાં આવે છે. શ્રાવક પ્રતિમા વિકાસોન્મુખ શ્રેણિઓ છે. જેના દ્વારા સાધક પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી જીવનના પરમ આદર્શ "સ્વ-સ્વરૂપ"ને પ્રાપ્ત કરે છે. ૧૧ પ્રતિમાઓ બતાવી છે. ૧. દર્શન ૨. વ્રત ૩. સામાયિક ૪. પ્રોષધ ૫. નિયમ ૬. બ્રહ્મચર્ય ૭. સચિત્તનો ત્યાગ ૮. આરંભનો ત્યાગ ૯. પ્રેષ્ય પરિત્યાગ ૧૦. ઉદિષ્ટભક્ત ત્યાગ અને ૧૨. શ્રમણભૂત । 1 ।

1. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૧/૬૮, સમવાયાંગ સૂત્ર - ૧૧/૧

૨.૭ તપની પદ્ધતિ સાથે જોડાયેલું આધ્યાત્મિક દર્શન

સુકલકડી ચિંટુ પહેલવાન પાસે વ્યાયામ શીખવા ગયો. તેણે તેને ૫૦૦ ગ્રામ વજન ઉચકવા આપ્યું. ચિંટુ: ના તમે ૫૦ કિલો ઉપાડશો તો હું પણ ૫૦ કિલો ઉપાડીશ. પહેલવાને કહ્યું શરૂઆત આનાથી કર પછી શરીર સમર્થ થશે. તેમ ધીમે ધીમે વધુ વજન ઉપાડતા છેવટે એ પણ ઉપાડી શકશે. પરંતુ ચિંટુ માન્યો નહીં અને કહેવા લાગ્યો કે હમણા જમાનો તરતનો છે એ ઉપાડવા ગયો વજન અને એ વજન જ એના પગે પડ્યુ. બિચારો બે મહિના ખાટલા ભેગો થયો. વગર વિચારે કરે તો એની આવી જ દશા થાય માટે થોડું કરીએ પણ વ્યવસ્થિત કરીએ. તપશ્ચર્યા પણ વિધિ સહિત કરીએ તેના સ્વરૂપને બરાબર જાણીને કરીએ તો જ આપણી વૃત્તી અને પ્રવૃત્તિમાં ફરક પડે અને આધ્યાત્મિકતાનો ખ્યાલ આવે.

તપ અને મનોબળ :

મનુષ્ય જીવનની વિવિધ સાધનાઓમાં તપનું અત્યન્ત મહત્ત્વ છે. તપની સાધના ફક્ત મનુષ્ય જ કરી શકે છે. અન્ય જીવો માટે આ સંભવ નથી. કારણ કે તપમાં તાપ હોય છે. અને આ તાપ બાહ્ય ન રહેતા આંતરિક હોય છે. પશુ-પક્ષી પણ કુદરતી તાપને સહન કરી લે છે. પણ પોતાના અંદરના તાપને સહન નથી કરી શકતા. હાથી સહુથી મોટું જનાવર છે. શરીર અને શક્તિમાં પણ ચડીયાતું છે. પરંતુ જો અંદરથી તાવ (જ્વરા) આવી જાય તો તે તાપને સહન નથી કરી શકતો અને પરિણામે મૃત્યુ પામે છે. આનો અર્થ એ છે કે અંદરનો તાપ બહાર કરતાં પણ વધારે હોય છે. માટે એક માત્ર મનુષ્ય જ એવો છે કે અંદરના તાપનો સંયમ કરી શકે છે અને વિજય પણ મેળવી શકે છે ને વશ પણ કરી શકે છે.

તપ એક આધ્યાત્મિક શબ્દ છે. એટલે તે સમજવા માટે, સમજાવવા માટેના અલગ અલગ દષ્ટિકોણ છે અને એટલા માટે જ તપના અનેક ભેદ છે. કોઈ વ્રતો ને તપ કહે છે, કોઈ ઇન્દ્રિય સંયમને તપ કહે છે. કોઈ આધ્યાત્મિક નિયમોના પાલનને તપ કહે છે. કોઈ કર્મ સંતાપ ને દૂર કરવાવાળા આચરણને તપ કહે છે. શબ્દકોષ અનુસાર તપનો અર્થ ગ્રીષ્મ ઋતુ, સંતાપ અને તપસ્યા આદિ છે. ખરેખર તો પ્રાકૃતિક દુ:ખ બાધાઓને શાન્તિપૂર્વક સહન કરવું અને આત્મનિકટ કરતા રહેવું તેનું નામ તપ છે.

તપ સાધનાનું મોટું અંગ છે. આ અંગ ત્રણ પ્રકારે છે અને ત્રણ પ્રકારે સાધનાને બળ પહોંચે છે અને આ સાધના પૂર્ણ થતાં મનુષ્ય યોગી બની જાય છે. સંસારની કુદરતી શક્તિ કરતા પણ અનન્ત ગણી શક્તિ આ મનુષ્યશરીરમાં રહેલા આત્મામાં છે. પરંતુ તે માણસોને ખબર જ નથી અને કોઈ જાણકારી પણ નથી.

વીજળી પેદા કરવા માટે બે વસ્તુની આવશ્યકતા છે. એક દબાણ(પ્રેશર) જેનાથી વોલ્ટેજ નિર્મિત બને છે અને બીજો પ્રવાહ (ફલો) જેનાથી વિદ્યુતધારા સતત ગતિશીલ બને છે. આ પ્રકારે આધ્યાત્મિક ઉર્જા તપસ્યાના માધ્યમથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભગવાન મહાવીર પણ મુખ્ય બે પ્રકારના તપ બનાવ્યા છે. જેનાથી ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત રહી શકે છે. અભ્યન્તર તપ ફલો સમાન છે. જેનાથી વિદ્યુતધાર સમાન અનેક શક્તિઓ નિર્મિત થાય છે. તપશ્ચર્યા જીવનમાં અત્યન્ત લાભદાયી છે.

પેટમાં કચરો ન નાખો જેથી એનીમા ની જરૂર ન પડે અને દવાઓ પણ ખાવી ન પડે, પરંતુ અસલી દવા તો તપ છે. માટે તપની જ દવા લો. સુવર્ણને તપાવવાથી જ એની શુદ્ધિ થાય છે માત્ર ધોવાથી નહિ. આ રીતે આત્માને તપનો શેક લાગવાથી કર્મ દલિકોની નિર્જરા થાય છે. સાધક તે છે જે મન, ઇન્દ્રિયો અને આત્મામાં તપનો શેક લગાવે છે.

રાષ્ટ્રલાભ –

તપથી રાષ્ટ્રને પણ લાભ થાય છે. જર્મનમાં એક વખત દુષ્કાળ પડ્યો. દુષ્કાળથી બચવા માટે જર્મનના હર્મન જેકોબી જેવા સમજદાર લોકોએ સારા જર્મનમાં આ ઘોષણા કરી કે "બધા જ જર્મનવાસીઓ પ્રત્યેક રવિવારે નિર્જલ ઉપવાસ રાખે અને ઘરમાં રહે. પોતાની ચોવીસ કલાકની ચર્યામાં ખાવું, પીવું તથા મનોરંજન આદિમાં જે ખર્ચ થાય છે તે રકમ જર્મન રાહત ફંડમાં જમા કરાવી દે. એનાથી પહેલા રવિવારે જ કરોડો પૌંડનું દાન જર્મન રાહત રક્ષાકોષમાં જમા થઈ ગયુ એક મહિના સુધી પ્રત્યેક રવિવારે આ પ્રકારે દાન કરવાથી જર્મન દુષ્કાળની પીડામાંથી મુક્ત થઈ ગયું. વાત સામાન્ય લાગે છે પરંતુ એક ટંક પણ જો ભોજનનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો કેટલાયે નિરાધાર, ગરીબ, બાળકો અને વિધવાઓને રકમ આપવામાં આવે તો ઘણું જ સુંદર કાર્ય થાય.

તપનો કાંઈ ને કાંઈ ઉદ્દેશે હોવો જોઈએ. ગાંધીજીએ ૨૧ દિવસના સ્વતંત્રતા માટે કરેલા ઉપવાસે આંતરરાષ્ટ્રીયમાં એટલો બધો ઉહાપોહ મચી ગયો કે બ્રીટીશ સલ્તનતનું સિંહાસન કંપી ઊઠ્યું. કરાંચી સંઘમાં ધર્મ પરંપરાની સ્થિર રાખવાના ઉદ્દેશથી નારાયણભાઈ હરજીવન શાહે ૩૪ વર્ષ સુધી એકધારુ ભાઈ બહેનોને વ્યાખ્યાન કરવાનું તપ કર્યું હતું.

તપર્સ્ચર્યા અને તેનું માહાત્મ્ય –

ભારતભૂમિ સદાકાળથી તપોભૂમિ રહી છે. આ વિશેષતા અન્ય કોઈ રાષ્ટ્રમાં નથી. બધા જ ભારતીય દર્શનો તથા ધર્મશાસ્ત્રો તપનો સ્વીકાર કરે છે. વર્ણનશૈલીમાં કદાચ ફરક હોઈ શકે. એના પ્રકારમાં ફેરફાર હોઈ શકે તેમ છતાં તપનું માહત્મ્ય તો બધાએ સ્વીકાર્યું જ છે.

તપ દ્વારા આત્માના બધા પ્રકારનાં વિકારો સુકાઈ જાય છે અને તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ ઉપસી આવે છે. વિધિપૂર્વક કરવામાં આવેલી કોઈપણ ક્રિયા નિષ્ફળ જતી નથી અને વિધિને સમજ્યા વિના કોઈપણ ક્રિયા ફળીભૂત થતી નથી જેના દ્વારા તે પ્રક્રિયાને જાણવામાં આવે તે સમ્યક્‌જ્ઞાન કહેવાય છે. વિવિધ પરિષહ-ઉપસર્ગના આક્રમણ સામે પણ જે શક્તિ આત્માને લક્ષ્યચ્યુત થવા દેતી નથી તેને સમ્યક્‌દર્શન કહેવામાં આવે છે. બધા પ્રકારના કર્મબન્ધના હેતુઓનો નિરોધ કરવો તે સંયમ છે અને સંચિત કર્મોનો ક્ષય કરવો તે તપ છે. આ બન્ને સાધન આત્માને મહાત્મા અને મહાત્માને પરમાત્મા બનાવવાવાળી છે. સાધનોની આવશ્યકતા ત્યાં સુધી રહે છે કે જ્યાં સુધી આત્મા સર્વાંગી ન બને ત્યાં સુધી. દર્શનપૂર્વક જ્ઞાન થાય છે. જ્ઞાનથી ચારિત્ર અને ચારિત્રથી તપ થાય છે. તે સમ્યક્‌પૂર્વકનું હોય છે. બાકી બાહ્યતપ કહેવાય છે. જેનાથી ત્રણે કાળમાં પણ સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત નથી થતું.

મનને વિષય અને કષાયથી હટાવવા માટે તથા રાગ, દ્વેષરૂપ દુર્જય શત્રુઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે ઉપાયો દ્વારા શરીર, ઇન્દ્રિય અને મનને સમયક્‌પૂર્વક તપાવવામાં આવે તેને તપ કહેવામાં આવે છે.

તપ કરવાથી અહિંસા ભગવતીની આરાધના થાય છે અથવા અહિંસાથી તપ છે. અહિંસા વિનાનું તપ બાલતપ કહેવાય છે. તે કર્મ નિર્જરા કરતા ક્યારેક કર્મબંધનું કારણ બને છે. ત્યાગ વગર તપ થતુ નથી અને તપ ત્યાગનો મૂળમંત્ર છે. તપ દ્વારા વિષયોથી ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો તથા મનની બધી ઇચ્છાઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી સંતોષ ધારણ કરવો તે તપ છે. તપ અનુષ્ઠાન કરવાથી અપવિત્ર જીવન પણ પવિત્ર બની જાય છે. તપ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે.

રોગ પ્રાયઃ પેટની ખરાબીથી થાય છે. પેટની ખરાબીથી થવાવાળા બધા રોગો તપથી નષ્ટ થઈ જાય છે. લોહીનું ભ્રમણ પણ સારી રીતે થાય છે. લોકો ભૂખથી પીડાઈને નથી મરતા બલ્કે વધારે ખાવાથી મરે છે. જેનો કોઈ રંગ નથી, કોઈ ગંધ નથી, રસ નથી અને કોઈ મૂલ્ય નથી તે તપ છે. જેના સેવનથી સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે છે. હૃદય, મસ્તક, ઇન્દ્રિય, મન અને આત્માનો પોતાનામાં રહેવુ તેને સ્વસ્થ કહે છે. જે તપથી જ સંભવ છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક જિનવાણીનું અધ્યયન કરવું પણ તપ છે. અષ્ટાંગયોગની સાધના કરવી પણ તપ છે અથવા જે તપ દ્વારા અષ્ટાંગયોગની સાધના સમ્યક્ થઈ શકે તે તપ છે. તપ ઉત્તરગુણ છે. ચારિત્ર મૂલગુણ છે. કર્મજાળને હટાવવા માટે તપ જો સાબુ છે તો ચારિત્ર પાણી છે.

શ્રીમદ્ ભાગવદ ગીતામાં તપના ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે. જેમકે સાત્વિક, રાજસ અને તામસ. નિષ્કામ યોગીજનો દ્વારા પરમ શ્રદ્ધાપૂર્વક કરેલા તપને સાત્વિક તપ કહેવામાં આવે છે. જે તપ માન, પ્રતિષ્ઠા, આદર, સત્કાર અને ભૌતિક સુખ માટે કરવામાં આવે છે તેને રાજસ તપ કહે છે. જે તપ મૂઢતાપૂર્વક હઠથી અસંગત ભાવથી બીજાનું અનિષ્ટ કરવા માટે જે તપ કરવામાં આવે છે તે તામસિક તપ છે.

જૈન દર્શન ઉત્કૃષ્ટ મંગળ સાત્વિક તપને જ તપ માને છે. બાકીના બે ભેદ માત્ર કર્મબન્ધના કારણ છે. આવું તપ અગર કોઈ અનંત વખત કરશે તો પણ કર્મ ખપશે નહિ પરંતુ નવા કર્મ બંધાતા જશે.

તપ અને આત્મિક આનંદ

તપ એવો અગ્નિ છે જે બાહ્ય અને આંતરિક આત્મિક સાધનોને શોધીને વિશુદ્ધ અને સ્વસ્થ બનાવી દે છે. જ્યારે સાધન પવિત્ર અને સ્વસ્થ બની જાય છે તો આત્મા સ્વતઃ આનંદનો અનુભવ કરવા લાગે છે.

સત્કર્મોમાં પ્રવૃત્તિ અને અસત્કર્મોનો નાશ કરવા માટે તપ એક અમોઘ શસ્ત્ર છે. મન અને તેની પ્રવૃત્તિઓને સંયમિત કરવા માટે તપ કરવું એ ખૂબ જ જરૂરી છે. મન શાંત રહે છે અને સ્વસ્થ મન રહે છે અને સ્વસ્થમનથી આત્મા દૃઢ બને છે. ધાર્મિક અને શારીરિક બન્ને દ્રષ્ટિથી તપ મંગલકારી છે તેથી આત્માના આનંદની વૃદ્ધિ કરવામાં તપ પરમ સાધક છે.

સૂર્યના તાપથી પૃથ્વી વિકાર રહિત બનીને ફળદ્રુપ બની જાય છે. દરીયાનું ખારુ પાણી બાષ્પીભવન બની અમૃતનું રૂપ ધારણ કરે છે. બસ એવી જ રીતે તપ દ્વારા સુસુપ્ત ચેતનાઓ જાગૃત થઈને કાર્યરત બની જાય છે અને કાર્યરત થઈને પોતાની અનુકૂળ ઉપલબ્ધિને પ્રાપ્ત કરી આનંદનો અનુભવ કરે છે. દિવ્યલોકની પ્રાપ્તિથી ચર-અચર જગત આનંદનો અનુભવ કરે છે. આવી જ રીતે જીવાત્મા પણ તપ દ્વારા શરીર અને મનના વિકારોને નાશ કરી આત્માનંદ પ્રાપ્તિની ભૂમિકા તૈયાર કરી લે છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભના કષાયરૂપી વિષને સમાપ્ત કરી આત્માનંદને પ્રાપ્ત કરે છે. આળશને છોડીને જાગૃત બને છે. અને કાર્યરત થઈને અલગ અલગ પ્રકારની ઉપલબ્ધિઓ, લબ્ધિઓ અને શક્તિઓને પ્રાપ્ત કરે છે. તપના પ્રકાશથી અજ્ઞાન અંધકારનો નાશ કરે છે.

વ્રત - ઉપવાસ

વ્રત ઉદ્દેશ્ય	વ્રત મહત્વ
૧. અન્નની બચત	આર્થિક-સ્વાવલંબન માટે
૨. સ્વાસ્થ્ય લાભ	શારીરિક-સન્તુલન માટે
૩. રાષ્ટ્રીયતાનું માન	સાર્વભૌમિક-આચરણ માટે
૪. સંકલ્પ શક્તિનો ઉદય	સંસારીક-સાધન માટે
૫. વિજય માટે જાગરુકતા	નાગરિક-વ્યવસ્થાપન માટે

ગાંધીજીએ ઉપવાસને સત્યાગ્રહનો પવિત્રતમ સાધન માન્યો છે. એમણે ઉપવાસ સંબંધી દસ સૂત્ર કહ્યા છે.

વ્યક્તિગત સાધના

વિરોધ - વિજય

નિજી સ્વાર્થથી દૂર

અન્યાય સામે સત્યાગ્રહ

નિજી અન્યાય નિરોધ માટે નહિ

ધર્મ સંસ્થાપન તથા અભયની ભાવના માટે

સત્ય હાનિથી બચવા

કોઈ પર દબાણ નહિ

લોકેત્તર દૃષ્ટિએ તપનો લાભ :

તપના પ્રભાવથી મિથ્યાત્વ રૂપ અંધકારનો નાશ થાય છે અને સમ્યક્ જ્ઞાનનો પ્રકાશ પથરાય છે. અનેક પ્રકારના ગુણો સહેલાઈથી પ્રગટે છે. ત્રણે કાળના સઘળાયે પાપો નાશ કરવાની બાહેંધરી આ તપ આપે છે. નિકાચિત કર્મોનો નાશ કરવામાં આ તપનું કામ અદ્‌ભૂત છે. મોક્ષના શાશ્વત સુખ આપવાનો કોલ આ તપ આપે છે. તપની સાધનાથી ચિત્તમાં શાન્તિ, સ્વસ્થતા, પ્રસન્નતા પ્રગટે છે. વિષય-વિકારો શમી જાય છે. કષાયોના ઉકાળા શાંત થઈ જાય છે. તપસ્વીના ચિત્તમાં પવિત્ર વિચારોનો પ્રવાહ વહેતો જ રહે છે.

તપસ્વીની શાંત-સૌમ્ય મુખમુદ્રા દર્શનમાત્રથી પ્રાણીમાત્ર પરમ પ્રસન્નતાને અનુભવે છે. તપના આ સેવનથી અરિહંતાદિના અનંત ઉપકારો હૃદયવ્યાપી બને છે. અહર્તભક્તિ બહુમાન અને શ્રધ્ધામાં પ્રતિદિન ભરતી જ થતી જાય છે. એ અહદ્‌ભક્તિના પ્રભાવે કર્મક્ષયોપક્ષમ થવા પામે છે. દૃષ્ટિ ચોખ્ખી અને પરિમાર્જિત બને છે. પાપનો પશ્ચાતાપ અને ધર્મધ્યાનમાં સ્થિરતા જામતી જાય છે. જ્ઞાનત્રયીની પ્રાપ્તિ સુલભ બને છે. પરિણામે આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે પગદંડો જમાવી બેઠેલા કામ, ક્રોધ, મદ, મત્સર વિગેરે લાગેલા કર્મ રોગો પણ હાલી ઊઠે છે અને જડમૂળથી સાફ પણ થઈ જાય છે.

૨.૮ તપ આત્માસાધના તરીકે સર્વગ્રાહી

છગન લીલીને કહે તારી સખી રસ્તે મળી હતી. કેવી લોહચુંબક જેવી છે. ચોંટી જ ગઇ

પત્ની કહે - એ ભલે લોહચુંબક હોય, તમે લોખંડ કેમ બન્યા ?

સંસારના આકર્ષણો વિષયો લોહચુંબક જેવા છે. આપણે એમાં ખેંચાઇ જનારા લોખંડ છીએ. તેથી એ આપણને ખેંચી જાય છે. આપણો પુરુષાર્થ નબળો પડી જાય છે. એ નબળા પુરૂષાર્થને ટકાવવા શ્રદ્ધા અખુટ જોઇએ. કેવી ભુલભુલામણીમાં ફસાઇ ગયા છીએ. તપ લોહચુંબક જેવો જોઇએને આહારસંજ્ઞા લોખંડ જેવી જોઇએ પરંતુ આહારસંજ્ઞા લોહચુંબક બની ગઇ અને તપ લોખંડ જેવો થઇ ગયો. બસ ત્યારથી આહારસંજ્ઞાના ગુલામ બની ગયા છીએ. આ ગુલામીમાંથી મુક્ત થવું હશે તો તપ આત્મસાધના તરીકે સર્વગ્રાહી રૂપે સ્વીકારવી પડશે.

સાધનાત્મક રીતે :

તપ કરવાથી ભાવોની શુદ્ધિ થાય છે. જેના દ્વારા નિર્મળતાની પ્રાપ્તિ થાય છે અને નિર્મળભાવે કરેલી કોઈપણ ધર્મસાધનાને ધર્મસુકૃત નિષ્ફળ જતું જ નથી. કેમ કે એનાથી અશુભાનુબંધ નાશ અને શુભાનુબંધનો વિકાસ થતો જ જાય છે માટે જ જીવનભર ધર્મ કર્યે ગયા અને બાહ્યથી દરિદ્રતા અપયશ અનાદર વગેરે દુઃખ ઊભા રહ્યાં તો ત્યાં જરાય નહિ માનવાનું કે 'મારો ધર્મ કોઈ ફળ્યો નહિ' આંતરિક, અશુભ, અનુબંધ તૂટતા ગયા ને શુભાનુબંધ ઊભા થતા ગયા એ જ ધર્મનું મોટું ફળ છે.

મહાવીર ભગવાન જેવાએ પણ કઠોર તપ કરવાની સાથે નિર્મળભાવોને પ્રાપ્ત કર્યા, એ ભાવોની ઉપયોગિતા પણ કેટલી થઈ. તપની સાથે સાથે જીવલેણ દુશ્મનો પર પણ સ્નેહ-વાત્સલ્યભાવ, ક્ષમાભાવ, કરુણાભાવ, સમતાભાવ વગેરે શુભભાવ જ રાખેલા. એના પર જીવન જીવી ગયા છે.

તપ કરવામાં આ લક્ષ્ય રાખવું કે મારામાં અશુભ ભાવ અટકી જાય અને શુભ ભાવ જાગતા રહે. તપ નથી કરતો તો આહારસંજ્ઞાના અશુભ ભાવ રહ્યા કરે છે ને **તપ કરું તો કમસે કમ તપના કાળ પૂરતું એ અશુભ ભાવ રોકાય. (૧) તપના આનંદના ને અનુમોદનાના શુભ ભાવ રહે. (૨) જિનાજ્ઞા પાલનમાં શુભ ભાવ રહે. (૩) તપમાં વિશેષ સામાયિકાદિ ના જીવદયા, બ્રહ્મચર્ય, આદિના શુભ ભાવ રહે. (૪) તપ કરશું તો ભોજન બનાવવા નિમિત્તના આરંભ-સમારંભમાં થતી જીવહિંસા તપના હિસાબે અટકીને જીવદયા પાળશે. એનાથી શુભભાવ ટકી રહેશે.**

બાહ્ય તપ કરે તો જ આ આંતરિક ભાવોનું કાર્ય બની આવે, માટે બાહ્ય તપનું કેટલું બધું મહત્ત્વ છે. આના ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે તપ નકામો છે. એવું નથી કે તપ ન કરવો એવું નથી, પરંતુ બાહ્ય તપ આ લક્ષ્યથી જરૂરાજરૂર કરવો.

જેને બાહ્ય તપ નથી એ આહારસંજ્ઞાના અશુભભાવ શી રીતે રોકી શકે ? તેમ જ તપ આરાધનામાં જિનાજ્ઞા પાલનના શુભ ભાવ શી રીતે લાવી શકે ? કેમ કે જિનાજ્ઞા એમ નથી કહેતી કે 'ભલે તમે મેવા મિઠાઈ ખાવો, પરંતુ અંતરમાં તમારા ભાવ શુદ્ધ રાખો, એટલે તમારો મોક્ષ થઈ જશે.' જિનાજ્ઞા જો આમ કહેતી હોય તો તો ખુદ જિનેશ્વર ભગવાનને દીક્ષા લઈને શું ભાવ શુદ્ધ રાખવાનું નહોતું આવડતું તે એમણે ઉપવાસો વગેરે તપસ્યા આદરી ? શું ગાદીએ બેસીને રહેવાનું ન કરતાં વર્ષોના વર્ષો સુધી કાઉસગ્ગના ભારે કાયકષ્ટ ઉપાડવાનું શા માટે કર્યું ? શું એમને બહારથી આરંભ સમારંભ ને વિષયસંગ ચાલુ રાખી અંદરથી દયાભાવ, અહિંસાભાવ, અલિપ્તભાવ રાખતાં નહોતા આવડતાં તે ઘરસંસાર ને કુટુંબ પરિવાર છોડી નીકળી ગયા ? ભગવાને જોરદાર, કષ્ટમય બાહ્ય સાધનાઓ શા માટે ઉપાડી ? એનાથી એ જ મોટો લાભ કે અશુભ ભાવોની અટકાયત અને શુભ ભાવોની જાગૃતિ માટે બાહ્યતપની ક્યારેય પણ ઉપેક્ષા ન કરાય. માટે જ તપ આરાધના અશુભ ભાવ નિષેધ અને શુભ ભાવ જાગૃતિ રૂપ ફળ પેદા કરે જ છે.

તપના રસવાળાને તપ વિનાના દિવસો બેકાર લાગે છે. નકામા જતા લાગે છે માટે જ તો એને પારણાના દિવસમાં ઉલ્લાસ નહિ જેવો તપના દિવસે હોય, આમ પણ જોઈએ તો જેનેજેમાં રસ હોય અને એમાં જ આનંદ આવે છે. દેવામાં ઉલ્લાસ હોય તો સમજવાનું કે એને દાનમાં રસ ને બદલે જો ભેગું કરવામાં રસ આવે તો સમજવાનું કે એને ધનમાં રસ છે. જેને સ્વાદમાં રસ નથી તો એને જરૂર તપમાં રસ છે, એ સમજવું પડે છે. જે ન્યાય, નીતિ પૂર્વક જીવન જીવે છે તો ખ્યાલ આવી જાય છે કે એને સદાચારમાં જ રસ છે, દુરાચારમાં નથી.

સારા કાર્યોમાં જેને રસ છે. એના માટે આ કર્મનિર્જરાનું કારણ બને છે અને અથાગ પુણ્યાનુબંધી પુણ્યનું કારણ બને છે.

પ્રમાદના આલંબનો તજીને તપ અનુષ્ઠાનોમાં રમણતા થઈ શકે છે. પ્રમાદના આલંબનો આ પ્રમાણે છે. (૧) નિદ્રા (નિંદા) (૨) વિકથા (૩) કદાગ્રહ (૪) મનની મોકળાશ વગેરે પ્રમાદના આલંબનો છે. અહર્નિશ પ્રતિસમય આળસને ખંખેરી નાખીને સંયમમાં અનિર્વિણ્ણ બની. અનન્ય એવી પરમ શ્રદ્ધા, સંવેગ અને વૈરાગ્ય માર્ગમાં રહી કોઈપણ પ્રકારના નિયાણા વગર મનોબળ કે આત્મવીર્યને ગોપવ્યા સિવાય પુરૂષાર્થી બની અગ્લાનપણે સુનિશ્ચિત અને એકાગ્રચિતે તપની સાધનામાં વારંવાર રક્ત બનવું જોઈએ.

આપણને તપની દરેક ક્રિયામાં રસ હોવો જોઈએ. એ ક્રિયામાં કંટાળો કેમ આવે ? સંસારના ક્ષેત્રમાં સહુ પોતપોતાના કાર્યમાં રસપૂર્વક કરનારા હોય છે. શેઠનું કાર્ય નોકર કંટાળા વગર કરે છે. વેપારીઓ લાભ દેખાય ત્યાં કંટાળ્યા વિના દોડાદોડ કરે છે. પ્રમાદ અને એશઆરામની વાતમાં કંટાળો આવતો નથી. ત્યાં જેને લહેર છે તેને તપની ક્રિયામાં કંટાળો આવે છે.

પરમ શ્રદ્ધા :

જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રનો માર્ગ જ જીવનમાં આદરણીય છે તેવો અટલ વિશ્વાસ, તેના વિનાની ક્ષણો પણ નકામિ છે, પરંતુ તપ અનુષ્ઠાનોમાં જે ક્ષણે જાય છે એ જ સાર્થક છે. બીજામાં જાય તે નિરર્થક છે. "घोरा मुहुत्ता अबलं शरीरम्" એના વિના જે સમય જાય છે એ ઘોર છે. ભયંકર કર્મબંધ કરાવી રહ્યો છે. એ કર્મબંધથી મુક્ત થવા માટે...

સંવેગ : તપધર્મ ઉપર અનહદ રાગ.

વૈરાગ્ય : અનુત્તરવાસી દેવતાઓનો સંસાર પણ આકર્ષે નહિ, પરંતુ નકામું જ લાગે.

નિર્નિદાન : તપધર્મમાં લીનતા એટલી બધી હોય કે આલોક કે પરલોકના કોઈપણ સુખની આશંસા નહીં માત્ર મોક્ષ સુખની જ જેમા અભિલાષા હોય. પોતાની સાથેના બીજા જાણે તો સારું એ પણ ભાવ ન જોઈએ. પોતાનો મોટો ગુણ પણ બીજા ન જાણે તો સારું એ ભાવના કેળવવી જોઈએ.

તપ સાધનામાં બળ, વીર્ય, પુરૂષાર્થ અને પરાક્રમ આ ચારને છુપાવ્યા વિના આગળ વધવાનું છે. ગમે તેવા વિઘ્નો આવે તો પણ કરવું જ છે એ માનસિક નિર્ણયને બળ કહેવાય છે. કાયિક શક્તિને વીર્ય કહેવાય છે. આત્મિક ઉલ્લાસને પુરૂષાર્થ કહેવાય છે અને ઉદ્યમને પરાક્રમ કહેવાય છે. આ આરાધનાના માર્ગમાં જરાય શક્તિ ગોપવવાની નથી. આત્માની સામે આવનાર મિથ્યાત્વ આદિને વશ ન બને. સુખ શીલતાને વશ ન થાય. જેટલી શક્તિ છે એ અનુસાર સર્વ શક્તિ ખર્ચીને તપ સંયમનું અનુષ્ઠાન કરીને જ રહે છે. જરા પણ ગ્લાનિભાવ ન લાવે એટલે કે શરીરના ત્યાગ સુધીની તૈયારી કરી રાખે.

સુનિષ્ઠિત : એટલે કે પોતાના માર્ગમાં સુસ્થિર અને એકાગ્ર ચિત્તવાળો બની તપનું આચરણ કરે.

રાગ, દ્વેષ, મોહ, અજ્ઞાન, વિષય-કષાયના વિવિધ આલેખનો અનેક પ્રકારના પ્રમાદ, ગારવ, રૌદ્ર, ધ્યાન, આર્તધ્યાન, મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, કુષ્ટયોગ અનાયતન સેવા (જેમાં પતનનો સંભવ હોય) કુશીલાદિ સંસર્ગ, પૈશુન્ય, અભ્યાખ્યાન, કલહ, જાતિ વગેરેના મદ, મત્સર, અમર્ષ (અસહિષ્ણુતા) મમકાર (મમત્વ) અહંકાર વગેરે જે અનેક પ્રકારના છે તામસ ભાવ તેનાથી કલુષિત હૃદયથી થતી જે કુપ્રવૃત્તિઓ (હિંસાદિ પાંચ પાપો) આરંભ, સંકલ્પ, વિકલ્પ વગેરેમાં અધ્યવસાયવાળા બન્યા વિના તપના અનુષ્ઠાનોમાં વારંવાર રમે, ઘોર, રૌદ્ર ધ્યાનથી થતા પાપના લેપથી આત્માને ભાવિત ન કરે. આશ્રવના સ્થાનોને ખુલ્લા ન રાખે.

તપ દીનતાથી આચરવાનું નથી, લીધું એટલે પાળવું પડે એ ભાવથી નહિ. તપ કષ્ટમય અને સૂક્ષ્મકોટિનું કે જેમાં વિશેષ યતના સાચવવાની હોય, જેમાં મન-વચન-કાયાના યોગોનું ઘર્ષણ થાય છે, પરંતુ તપ આરાધનામાં સતત રમણતા કરવી જોઈએ જેથી યોગો ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે.

ઇન્દ્રિય-રમણતા ત્યાગ :

ઇન્દ્રિય રમણતા શી રીતે દૂર કરવી ? અનાદિકાળના ઇન્દ્રિયો સાથેના આપણા ગાઢ સંબંધોએ ઇન્દ્રિયોમાં આપણને એવા રમાડી દીધા છે કે જેનો ત્યાગ કરવો આપણા પુરુષાર્થથી શક્ય નથી. આના માટે જૈન શાસ્ત્રકારોએ એક અદ્ભૂત કીમિયો બતાવ્યો છે. એક વિજ્ઞાન અહીં ફલિત કર્યું છે અને તે એ છે કે જે ચીજ તમારે જોઈતી હોય તે ચીજ જેની પાસે હોય ત્યાં જાવ અને તેની સેવા કરો, તેની વૈયાવચ્ચ કરો. જો તમારે ઇન્દ્રિય રમણતાનો ત્યાગ કરવો હોય તો તમે ઇન્દ્રિય રમણતાના ત્યાગીઓ પાસે જાવ અને તેમની વૈયાવચ્ચ કરો.

ગ્રહસ્થોના અતિચારમાં કહ્યું છે કે, "ગ્લાન, વૃદ્ધ, બાળ, તપસ્વીની વૈયાવચ્ચ ન કરી." સવાલ એ થાય છે કે આ ચારની વૈયાવચ્ચ કરવાનું અતિચારમાં બતાવીને આચાર તરીકે આડકતરું સૂચન શા માટે કરવામાં આવ્યું છે ? આ ચારને જ કેમ લીધા ? તેનો ઉત્તર એ છે કે આ ચારેયમાં ઇન્દ્રિય રમણતાનો ત્યાગ છે. બાળકમાં ઇન્દ્રિય રમણતા ન હોય, ગ્લાનમાં પણ ન હોય, વૃદ્ધમાં પણ ન હોય અને તપસ્વીમાં પણ ન હોય, ઇન્દ્રિય રમણતાને ચારેએ ત્યાગી છે. જો તમે તેમની વૈયાવચ્ચ કરશો તો ઇન્દ્રિય રમણતાનો ત્યાગ તમારામાં આવી જશે.

ગરીબ જેમ શ્રીમંતની પાછળ ફરે છે. અભણ જેમ શિક્ષિતની સેવા કરે છે, સંસારી જેમ સાધુનો સંગ કરે છે તેમ આપણે બાળ, ગ્લાન, વૃદ્ધ અને તપસ્વીની સેવા કરવી જોઈએ. જો ઇન્દ્રિય રમણતાનો ત્યાગ કરવો હોય તો ઇન્દ્રિય રમણતાના ત્યાગીઓની વૈયાવચ્ચ કરવી જોઈએ.

અપૂર્વ વૈયાવચ્ચ કરનારા નંદિષેણ મુનિ આવે છે. તેમણે દીક્ષા લઈને બીજી વિશેષતા ન હોવાથી બીજા મુનિઓની વૈયાવચ્ચ કરવામાં પોતાનું જીવન વીતાવી દીધું. એ વૈયાવચ્ચ એટલી બધી અપૂર્વ હતી કે દેવસભામાં ઇન્દ્રે તેની પ્રશંસા કરી. એ પ્રશંસાની કસોટી કરવા માટે દેવોએ વૈયાવચ્ચી નંદિષેણ મુનિની પરીક્ષા પણ કરી અને તેમાં તેઓ આરપાર ઊતરી ગયા. વૈયાવચ્ચી નંદિષેણ વૈયાવચ્ચના અપૂર્વ ગુણની આરાધના પામ્યાં. જે નિયાણું દુર્ગતિઓમાં લઈ જઈને ફરી પાછા કાળા કર્મો બંધાવી લાંબા કાળ સુધી દુર્ગતિઓમાં ભટકવાનું કામ કરે છે. આ વૈયાવચ્ચી નંદિષેણ મુનિએ પોતાના જીવનના છેલ્લા સમયોમાં ન કરવાની ભૂલ કરી નાખી. તેમ છતાં તે નિયાણું કરવાના ફળરૂપે શ્રીકૃષ્ણ વાસુદેવના પિતા થવાનું બન્યું, પરંતુ ત્યાંથી મરીને સદ્‌ગતિમાં ગયા, દુર્ગતિમાં નહીં. તેનું કારણ તે જ છે કે કરેલું નિયાણું નિકાચિત બન્યું ન હતું. સવાલ એ થાય છે કે તે નિયાણું નિકાચિત શાથી બન્યું નહતું ? તેનો ઉત્તર એ જ લાગે છે કે જીવનભર મુનિઓની વૈયાવચ્ચ કરવાના પ્રતાપે નિયાણું કરવાના સમયે તે ઇન્દ્રિયો એવી રમણ ન બની ગઈ કે જેથી તે નિયાણું નિકાચિત બનીને આ આત્માનું ભાવિ અતિ ભયાનક બનાવી દે.

મેઘમુનિ દીક્ષાની પ્રથમ રાત્રિએ જ પરિષહ પાસે હારી ગયા. સવાર પડતાં જ રજોહરણ આપવાની ભાવનાથી ગયા, પરંતુ ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ અંતરની વાત જાણીને પૂર્વભવમાં હાથીના ભવમાં અઢી દિવસ એક પગ અધ્ધર રાખીને સસલાને બચાવ્યો. તે જીવદયાના પ્રતાપે રાજકુમાર બન્યા. આ વાત સાંભળતા જાતિ સ્મરણ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ. પૂર્વભવ જોતા પશ્ચાતાપ થયો. જીવનપર્યન્ત મુનિવરોની વૈયાવચ્ચ કરવાની ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા કરી. આવા વૈયાવચ્ચ પ્રેમી આત્માને ભાવપૂર્વક કોટી કોટી વંદના....

ઉપરના નિર્ણયથી એકવાત સિદ્ધ થાય છે કે ઉપવાસ આરોગ્યપદ ક્રિયા છે. માનવ જીવન સુખમય અને આરોગ્યપૂર્ણ રાખવાની સૌ કોઈની ઈચ્છા હોય તે સ્વાભાવિક છે અને તે ઈચ્છા ધરાવનાર સર્વ માનવ જાતિએ આરોગ્ય જીવનનાં મંત્રરૂપ ઉપવાસને પોતાના જીવનમાં જરૂર આદર્શ આપવો જોઈએ.

આજની પ્રચલિત પ્રણાલીનો અભ્યાસ કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે ભૂતપૂર્વના નૈસર્ગિક સુખ પ્રાપ્તિના વિજ્ઞાનનો ઊંડો અભ્યાસ કરનાર મહર્ષિઓએ ઉપવાસની યોજના તિથિઓ અને વાર સાથે વ્યવસ્થિતપણે યોજી દીધી છે. અહીં તિથિઓ સાથે ઉપવાસની યોજના વિશે જોઉં છું. તો દરેક પક્ષની ત્રણ તિથિઓમાં ઉપવાસનું વિધાન જરૂર જોવામાં આવે છે. એટલે કે એ એક પક્ષમાં (પંદર દિવસમાં) જૈન દર્શનમાં પંચમી અષ્ટમી અને પૂર્ણિમા, હિંદુ ધર્મમાં ચતુર્થી, એકાદશી અને પૂર્ણિમાં કૃષ્ણપક્ષમાં પૂર્ણિમાનાં સ્થાને શિવરાત્રી (ચતુદર્શી) જૈન દર્શનમાં અમવાશ્યા હોય છે. આ રીતે દરેક પક્ષમાં ત્રણ દિવસ ઉપવાસના હોય છે.

તિથિ અને વાર સાથે ઉપવાસનો સંબંધ :

હિંદુ ધર્મના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એકાદશીના ઉપવાસનું મહત્ત્વ વિશેષ વર્ણન જોવામાં આવે છે. ત્યારે જૈન શાસ્ત્રોમાં અષ્ટમી અને પૂર્ણિમાના પૌષધવ્રતનું વિશેષ વર્ણન છે. તિથિઓ સાથે ઉપવાસની જેટલી યોજના અને સાર્થકતા છે. તેટલી વારની સાથે નથી. એટલે જાણી શકાય છે કે વાર સાથે જે ઉપવાસ વગેરે સાંભળવામાં આવે છે. તે લોકોને ઉપવાસ તરફ આગ્રહપૂર્વક ખેંચવા માટે પાછળથી વ્યવસ્થા થઈ હશે.

આજે તિથિ સામે ઉપવાસ નહિ કરનારા બીજી રીતે દરેક દેવોનાં જુદા જુદા વાર છે. તેમ સમજી તે તે દેવોને પ્રસન્ન કરવા માટે ઉપવાસ વગેરે કરે છે. જેમ કે શંકરજીને પ્રસન્ન કરવા માટે સોમવાર, માતાજી મંગળવાર, વિઠાબાનો બુધવાર, દત્તાત્રેયનો ગુરુવાર, લક્ષ્મીજીનો શુક્રવાર, હનુમાનજીનો શનિવાર અને સૂર્યનો રવિવાર સમજવામાં આવે છે. અર્થાત્ ઉપવાસની એટલી વ્યાપકતા છે કે કોઈને કોઈ રીતે આજે પણ તેનું અસ્તિત્વ છે.

આ રીતે ઉપવાસનું અનુષ્ઠાન કોઈને કોઈ રૂપે આજે છે. એ પણ ઉપવાસની વાસ્તવિકતા તેમજ તેની વૈજ્ઞાનિકતાનું માનવજીવન શુદ્ધિમાં કેવી રીતે સ્થાન છે ?

ઉપવાસ અને ચંદ્રનો વૈજ્ઞાનિક સંબંધ અને તેની માનવજીવન પર થતી અસર :

કોઈ પણ બુદ્ધિમાન શિક્ષિત પ્રજા સમજી શકે છે કે આ સમષ્ટિ બ્રહ્માંડનો વ્યક્તિ સાથે નિકટનો સંબંધ છે. જગત એ સમષ્ટિ બ્રહ્માંડ મનાય છે અને સ્થૂળ શરીરને વ્યક્તિ બ્રહ્માંડ છે. આ રીતે શાસ્ત્રકારોની માન્યતા છે અને જે જે વ્યતિકરો તેમજ ચંદ્ર, સૂર્યના કિરણોની અસર જગતના ભૌતિક પદાર્થો પર થાય છે. તેવી જ રીતે માનવ શરીર પર શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા થાય છે.

ચંદ્રની કલાઓની વૃદ્ધિ અને ક્ષય વનસ્પતિ જગત અને પ્રાણી જગતનાં જીવરસની સત્યવૃદ્ધિ અને સત્ય ક્ષય સાથે સંબંધ સારા છે. આ સત્યને આજના વિજ્ઞાનનો સંપૂર્ણ ટેકો છે. કારણ કે આજના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ઉપરની માન્યતાને આજે સ્વીકારે છે. હવે આ નિયમને આરોગ્ય સાથે સંબંધ હોવાથી તિથિઓ સાથે જે ઉપવાસની યોજના છે. તે ઉપવાસને પણ ચંદ્રની કલાની વૃદ્ધિ-ક્ષય સાથે સંબંધ હોઈ શકે તે સ્વાભાવિક છે. કારણ કે દરેક શુક્લપક્ષની તિથિઓમાં કલાઓની વૃદ્ધિનો ક્રમ તે તિથિનાં ઉપવાસમાં સહાયક છે.

ગુરુત્વાકર્ષણની વૈજ્ઞાનિકતા આજે વિશ્વવિદિત છે. અને એ ન્યાયે ચંદ્ર સૂર્યની આકર્ષણ શક્તિનો પ્રભાવ વનસ્પતિ અને માનવ જગત પર પડે છે. જેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા આ બંને દિવસે ચંદ્ર અને સૂર્ય સમરેખામાં હોય છે. અને સમવાસ્થાના દિવસે બંને એક સ્થાન પર હોય છે. તેથી આકર્ષણનું પ્રમાણ વધારે રહે છે.

અષ્ટમીના દિવસે આકર્ષણ સૌથી ઓછું હોય છે. કારણ કે તે દિવસે બંને સમકોણમાં હોય છે. તેથી ભરતીનું પ્રમાણ અષ્ટમીનાં દિવસે સમુદ્રમાં તદ્દન ઓછું હોય છે અને પૂર્ણિમાનાં દિવસે તેથી વધારે તેમજ અમાવાસ્યાના દિવસે સૌથી વધારે હોય છે. પછી પ્રતિપદાથી ઓછું થવા લાગે છે. અષ્ટમી સુધીમાં તદ્દન ઓછું થઈ જાય છે.

ભૌતિક વિજ્ઞાન (પદાર્થ વિજ્ઞાન)ની દૃષ્ટિએ ચંદ્ર-સૂર્યની અસર માનવ પ્રાણી પર વિશેષ થવાનું મનાય છે. કારણ કે મનુષ્યના પ્રાણીના મનનો સંબંધ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. વૈદિક સાહિત્યમાં ચંદ્રનો સંબંધ મન સાથે હોવાનો વારંવાર ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. અને ચંદ્રને મનના દેવતા-અધિષ્ટાતા પણ માનવામાં આવ્યા છે. તેથી દુર્બળ મનવાળા મનુષ્યોની માનસિક દુર્બળતા ચંદ્રની ક્ષય વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઘટતી-વધતી રહે છે. આ પરથી સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે માનવ પ્રાણીનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે.

આ સંબંધમાં અનુભવનું વિશેષ પ્રમાણ વધારે ઉપયોગી હોઈ તેથી અહીં આપ્યું છે.

(૧) દ્વાદશીથી લઈને તૃતીયા સુધીમાં મૃત્યુ સંખ્યા બીજી તિથિની અપેક્ષાએ વધારે હોય છે અને તેજ તિથિઓમાં શુક્લપક્ષ કરતાં કૃષ્ણપક્ષમાં અધિક હોય છે.

(૨) દ્વાદશીથી તૃતીય સુધીમાં જો રોગની શરૂઆત થઈ હોય તો તે તિથિઓમાં વધારે જોર કરે છે અને કદાચ આયુષ્ પૂર્ણ થવાનું હોય તો પણ તે જ તિથિઓમાં મૃત્યુ પામે છે.

(૩) ઉપરની તિથિઓ બાદ ચતુર્થીથી લઈ તે એકાદશી સુધી રોગ સાધારણ સ્થિતિમાં રહે છે. રોગી આરોગ્યમય થવા પણ સંભવ છે.

(૪) દીર્ઘકાલનો રોગી ઘણું કરી દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીની તિથિઓમાં મૃત્યુ પામે છે અથવા તેનો રોગ વધે છે.

(૫) એ તિથિઓમાં રોગીને ઔષધોપચારથી પણ ફાયદો બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં થાય છે. એટલે નવી દવા આપવાનો આરંભ પણ આ તિથિઓમાં ગયા બાદ કરવાથી દવા વિશેષ અસર કરે છે.

(૬) મોટા શહેરોમાં જો તપાસ કરવામાં આવે તો જાણી શકાશે કે દ્વાદશીથી લઈને તૃતીયા સુધીમાં મૃત્યુની સંખ્યા અધિક થઈ હશે.

(૭) રોગની ઋતુમાં પણ એજ તિથિઓમાં દર્દીઓની સંખ્યા વધે છે.

ઉપરના અનુભવનો નિષ્કર્ષ એછે કે ચંદ્ર અને સૂર્યના આકર્ષણથી શરીરમાં રહેલા જીવનરસની ગતિમાં ન્યુનાધિકતાનું પરિણામ થાય છે. તે વ્યાધિગ્રસ્ત જીવને હાર્દની રૂપ નીવડે છે અને આ નિયમ શુક્લપક્ષની અપેક્ષાઓ કૃષ્ણપક્ષમાં વિશેષપણે હોય છે.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्र्च ।१।

સૂર્ય આ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે. જો આ કથન સત્ય છે તો તે સૂર્ય સ્થાવર જંગમ જગત ને જીવન શક્તિ આપે છે. એ પણ સંપૂર્ણ સત્ય છે. હવે કૃષ્ણપક્ષની દશમી પછી ચંદ્ર તે સૂર્યની પાસે પાસે ક્રમશઃ આવતો જાય છે અને અમવાશ્યાનાં દિવસે તે એકદમ તદ્દન સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચમાં આવી જાય છે. તેથી આ પ્રકારે સૂર્ય તરફથી પ્રાપ્ત જીવન શક્તિમાં તે નિયમ પ્રતિબન્ધક બને છે. એ પ્રકારે કૃષ્ણપક્ષનો બીજો સપ્તાહ રોગી માટે વધારે હાનિકર બને છે. અને સામાન્ય જનતામાં પણ કહેવાય છે કે રોગી માટે ચતુદર્શી અને અમવાશ્યાનાં દિવસો ભારે છે.

પૂર્ણિમાના દિવસે ભરતીની માત્રા અધિક થાય છે. અને તેથી વધારે પ્રમાણમાં અમાવાશ્યાનાં દિવસે હોય છે. તેની સાથે એપણ યાદ રાખવું આવશ્યક છે કે અમાવાશ્યાના દિવસે સૂર્યમાંથી જીવનશક્તિ પણ ઓછા પ્રમાણમાં મળે છે. એટલા માટે પ્રત્યેક પક્ષનો બીજો સપ્તાહ રોગ બીજકોને વધારનાર છે. અને કૃષ્ણપક્ષનું બીજું સપ્તાહ શુક્લપક્ષના બીજા સપ્તાહ કરતાં પણ વધારે કષ્ટપ્રદ હોય છે. આ પ્રસંગોમાં મનુષ્યના રક્તપ્રવાહમાં પણ વિલક્ષણ ફેરફાર થાય છે.

ઉપરનાં વિધવિધ પ્રસંગો અને કારણો સ્પષ્ટતાથી સમજી શકાય છે કે અષ્ટમીને દિવસે સૂર્યમાંથી પ્રાપ્ત થતી જીવન શક્તિ નિર્દોષ અને સર્વથી વધારે પૂર્ણ હોય છે.

આકર્ષણથી થતું જે અનિષ્ટ પરિણામ તે અષ્ટમીના દિવસે સૌથી ઓછું હોય છે. ચતુર્થીથી લઈને અષ્ટમી સુધી ઈષ્ટ પરિણામ ચડતી કલ્પપર રહે છે અને તે અનિષ્ટ પરિણામથી બચવા માટેની યોજના તે ઉપવાસ છે.

ઉપરનાં વિધવિધ વિચાર અને સૂર્ય-ચંદ્રની જીવન પર થતી વૈજ્ઞાનિક અસર અને તેનાં દ્વારા ચતુર્થીથી અષ્ટમી સુધી જે ઈષ્ટ પરિણામની ચઢતી કલ્પ હોય છે, તેનાં સંરક્ષણ માટે ઉપવાસ એ કવચ છે. તે કારણે હિંદુ જગતમાં શુક્લ પક્ષની ચતુર્થીને વિનાયક ચતુર્થીમાથી તેનો ઉપવાસ આદરણીય મનાયો છે અને જૈન સૃષ્ટિમાં પંચમીનો તેમજ અષ્ટમીનો ઉપવાસ પરમ આવકાર પાત્ર મનાયો છે.

ભિન્ન ભિન્ન દ્રષ્ટિબિંદુથી અને માનવજીવનની શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન શૈલીથી દર પક્ષમાં ત્રણ ઉપવાસ પરમ આદરણીય સિદ્ધ થાય છે. પછી તિથિમાં ચતુર્થી અને પંચમી, અષ્ટમી અને એકાદશી, પૂર્ણિમાં અગર કૃષ્મચર્તુદશી ગમે તે ત્રણ દિવસોમાં ઉપવાસનું વ્રત જીવનબળની રક્ષા કરનાર અને વૃદ્ધિ કરનાર છે.

ઉપવાસથી શરીરનાં રોગ બીજકો નાશ પામે છે અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે એ વાત ને લક્ષ્ય પર રાખીને ચંદ્ર-સૂર્યની ગતિથી થનારું જે અનિષ્ટ છે, તેનાથી બચવા માટે વિશ્વબન્ધુત્વની ભાવનાવાળા તથા સર્વભૂતહિત જીવતા જીવતા મહાપુરુષોએ ધર્મની કલ્યાણસાધક સાધના તરીકે ઉપવાસને સ્થાન આપ્યું છે.

ઉપવાસ સાથે વણાયેલું શરીર વિજ્ઞાન (એનોટમી) :

શરીર યંત્રમાં જોઈ શકશો કે સારાએ શરીરની પ્રવૃત્તિનું કાર્ય આત્મપ્રેરિત ઈંદ્રિયો અને મનમાં સંચાલન દ્વારા થઈ રહી છે. એટલે કે દરેક ઈંદ્રિયો અવિશ્રાંત કાર્ય કરી રહી છે. પણ કેટલીક ઈંદ્રિયો એવી છે કે તેને અવાર નવાર વિશ્રાંતિ મળે છે.

શરીરનાં સંચાલક યંત્રો હૃદય (કર્તાશય), ફેફસા, પક્વાશય અને અન્નનળી છે. બીજી બાજુ જેને આરામ મળી શકે છે તે નેત્ર, કાન વગેરે જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. જ્યારે કર્મેન્દ્રિયો કર્મ પરાયણ રહે છે.

અનુભવથી જણાય છે કે જ્યારે નિંદ્રા લેવાય છે ત્યારે "મન"ને આરામ મળે છે. પણ માનસશાસ્ત્ર વેત્તાઓની માન્યતા છે કે નિંદ્રા વખતે પણ મનનો એક ભાગ પ્રવૃત્તિમય હોય છે. અર્થાત્ તેનું કામ તો ચાલુ જ છે. તેથી મનનો એક ભાગ આરામ લે છે. એટલે મન પ્રવૃત્તિ વિના રહેતું નથી.

આ શરીર યંત્રના પ્રત્યેક અવયવો કામ કરવાથી પરિશ્રમ પામી જાય છે અને રાત્રે અવયવોને વિશ્રાંતિ મળતાં તે પરિશ્રમ દૂર થાય છે. એ દષ્ટિએ દરેક ઈંદ્રિયોને વિશ્રાંતિ મળી શકે એ ધ્યેય પણ ઉપવાસમાં આવશ્યક મનાયું છે.

જન્મથી આરંભી મૃત્યુ સુધી ફેફસાંનું કામ શ્વાસ લેવાનું અને મૂકવાનું હોય છે. જો ફેફસાં વિશ્રાંતિ લેવાનું કરે તો મૃત્યુ થાય તે સ્વાભાવિક છે. ત્યારે પ્રશ્ન ઊઠે છે કે ફેફસાંને વિશ્રાંતિ કેવી રીતે આપવી, ત્યારે ખાસ મહત્ત્વનાં અવયવ રૂપ ફેફસાંને વિશ્રાંતિ માટે આપણા ઋષિમુનિઓએ પ્રાણાયામની યોજના કરી યોગની પરિભાષામાં કહેવાતા કુંભક પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાંને વિશ્રાંતિ આપી શકાય છે. કુંભક પ્રાણાયામનાં ઘણા ભેદો છે. પણ અહીં તો માત્ર શ્વાસની ગતિ બંધ કરવી અંદર કે બહારનો શ્વાસ ન લેવો તે કુંભક સ્વીકારવો. આ રીતે યથાશક્તિ કરવાથી ફેફસાંને વિશ્રાંતિ મળી શકે છે અને તેનું બળ વધે છે. આવી રીતે કુંભક કરવાથી તેનો પ્રભાવ હૃદય પર પડે છે. યોગની પરિભાષામાં આ ક્રિયાને "અકાલ મૃત્યુનો જય" કહેવાય છે.

ફેફસાં પછી અન્નનળીનો વિચાર કરીએ. નાની ઉંમરમાં અન્નનો ખોરાક ખાવો, તેનું પાચન થવું અને પાચન થતાં અવશિષ્ટ ભાગનું મૂળ રૂપે બહાર નીકળવું જેથી અન્નનલિકાનું કામ બરાબર ચાલતું રહે છે. આ અન્નનલિકા મુખથી ગુદા સુધીમાં લગભગ વીસ હાથ લાંબી છે, તે પેટમાં કુંડલીના આકારે પડી છે.તેથી પેટમાં સમાઈ રહી છે. આ નળીને જ્યાં સુધી અન્નનો ખોરાક લેવાય ત્યાં સુધી અવિશ્રાંતપણે કામ કરવાનું હોય છે. પણ જે દિવસે અન્ન ખાવાનો ત્યાગ કરાય છે તે દિવસે તેને વિશ્રાંતિ મળવાની સંભાવના છે. હવે એવો નિયમ છે કે જે તે અવયવોને વિશ્રાંતિ મળતી જાય છે તેમ તે તે અવયવો વધારે સ્વસ્થ અને નિરોગી રહે છે. એટલે ઉપવાસ સાથે શરીરની પ્રત્યેક ઈંદ્રિયોને વિશ્રાંતિ આપવામાં આવે તો તે ઈન્દ્રિયોની સ્વસ્થતા વધશે, મનની વિશ્રાંતિ માટે ઉપવાસમાં ધ્યાન કરવું, ફેફસાંની વિશ્રાંતિ માટે ઉપવાસ સાથે કુંભક પ્રાણાયામ ઉપયોગી છે. શરીરની સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ માટે પદ્માસન આવશ્યક છે.

અર્થાત્ ઉપવાસનાં દિવસે દરેક ઇન્દ્રિયોનો સંયમ ઉપવાસનાં વાસ્તવિક ફળને પ્રગટાવવામાં સહાયક છે.

ઉપવાસનું વિજ્ઞાન :

આજે અમેરિકા અને યુરોપનાં વિજ્ઞાનવેત્તાઓ ભારતના અધ્યાત્મપૂર્ણ તત્ત્વશાસ્ત્રો પછવાડે જીવન સમર્પણ કરી શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે.જેમ જેમ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાનમાં ઊંડા ઉતરતા જાય છે તેમ તેમ અર્થશાસ્ત્રોની મૌલિકતા અને ગંભીરતા સમજાતી જાય છે. જ્યારે ડૉ. મેકફેડને ઉપવાસનાં પ્રયોગો દ્વારા વિધવિધ રોગો પર વિજય મેળવ્યો ત્યારે અમેરિકાનાં વિદ્વાન એલોપથી ડૉ. કટરોએ તેમજ બીજી સભ્ય પ્રજાએ ડૉક્ટર મેકફેડ પર અદાલતમાં મુકદમો ચલાવ્યો અને તેને ગુન્હેગાર તરીકે રજુ કર્યો કે માણસને વધારેમાં વધારે ઉપવાસ કરાવીને ડૉ. મેકફેડે માનવજાતિનું ખૂન કરી તેમજ શરીરને ખાદ્યપદાર્થો નહિ આપવાથી માણસની જીવનશક્તિ નાશ થાય છે. અને અનેક રોગ થવાનો સંભવ છે. આવા પ્રકારના આરોપો તેના ઉપર મૂકવામાં આવેલ હતા. છતાં પણ ભારતીય તત્ત્વવેત્તાઓમાં

અનુભવ સિદ્ધ વિચારોનાં વાંચનથી તેમજ પોતે ઉપવાસોપચારથી જે જે રોગીઓને રોગ મુક્ત કરેલા હતા તે અનુભવ પરથી તો પોતાના નિશ્ચયમાં દ્રઢ રહ્યો અને પરિણામે ઉપવાસ એ માનવજીવનની શુદ્ધિમાં આવકારપાત્ર સાધન છે. તેમ સિદ્ધ કરી આપ્યું અને વિજય પ્રાપ્ત કર્યો ત્યારથી નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિમાં ઉપવાસ દ્વારા રોગ નિવૃત્ત થવાનું પૂર્ણ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનવામાં આવે છે. હિંદના આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં અસાધ્ય ગણાતા રોગો પણ ઉપવાસ દ્વારા સાધ્ય બન્યા છે. ઉપવાસ દ્વારા દોષોની અસમાન સ્થિતિ સમાન બની છે. એવા ઘણા દાખલાઓ પણ મળી આવે છે.

ઉપવાસ દ્વારા આહારને પાચન કરવામાં શરીરના યંત્રને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળતી હોઈ જોઈએ. જેમ જેમ પાચનયંત્રો વિશ્રાંતિ સેવે છે. તેમ તેમ અવયવો સ્વાભાવિક સ્વરૂપમાં આવે છે. અને બળવાન બને છે. આજે અનેક રોગો થવાનું તેમજ અકાળ મૃત્યુ થવાનું કારણ જો કહીએ તો આપણા આહારનું અનિયમિતપણું જ છે. આહાર-અન્ન માણસોને જીવાડે છે અને મૃત્યુ પણ પમાડે છે. આહાર શાસ્ત્રના કથનનાં અભાવે ઘણા જીવો આજે વિધવિધ રોગોના દુઃખોના અનુભવ કરે છે.

શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સારાએ માનવ શરીરની અંદર વાયુ, પિત્ત અને કફ આ ત્રણેય તત્ત્વોમાં વાયુનું પ્રાધાન્ય છે અને તે વાયુ પ્રાણ, અમાન સમાન, વ્યાન, ઉદાન, દેવદત્ત ધનંજય આદિ દશ પ્રકારે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનો સાથે વહેંચાયેલો રહે છે. જેટલે અંશે આ દશ પ્રકારનાં વાયુની ઉત્તમોત્તમ શુદ્ધતા તેટલે અંશે શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક આરોગ્ય અને શાંતિ સચવાય છે. વાયુની વિકૃત અવસ્થા આહારને આભારી છે. તેથી આરોગ્યશાસ્ત્ર, યોગશાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્રોએ કોઈ પણ પ્રકારે વાયુતત્ત્વની વિકૃતાવસ્થા થવા ન પામે તે દ્રષ્ટિ રાખી વિધવિધ પ્રક્રિયાનું શાસ્ત્રોમાં નિરૂપણ કર્યું છે. આરોગ્ય વૈદકીય શૈલીથી અને ધર્મશાસ્ત્રમાં યોગ-વ્રત અને ધાર્મિક ક્રિયાઓ દ્વારા વાયુની વિશુદ્ધિ સાચવવા ઉપવાસ અને અનેકવિધ માર્ગોનું સૂચન કરેલ છે. અહીં તે વિશે માનવજીવનને સુખમય કરવામાં સહાયક શાસ્ત્ર આયુર્વેદનું પ્રમાણ આપ્યું છે.

प्रधानं वातस्थानम् बस्ति पक्वाशय काटि प्रदेशो रुद्धयपादं द्वयास्थि समूहः वात स्थानं इति, तेषु पद्धशय एवा अलाशयोवा । प्रधान वात स्थाने, बस्ति पुरुषिाधानं कटिः शक्तियनि षावावस्थीनि च वात स्थानानि, अत्रापि पक्काशयो विशेषेण वातस्थानं पुरुषाधानं पक्काशयः अद्यपि प्राणादिभेद भिन्नस्य वायोः पृथगण स्थानानि (सु. २०.६) वक्ष्यति यथा स्थानं प्राणस्य शीर्षोरः कंठजिव्हास्य कर्ण नासिकाः इत्यादि तथापि रदं वैशिषिक स्थानं ज्ञेयं यतः अन्न प्रायो वातादि विकस्तः भवंति भूताश्र्चदुर्जयाः ।

ઉપરના પ્રમાણનો આશય એ છે કે વિકૃત વાયુનો યોગ માનવ જીવનનો ઘાતક છે અને તેથી વાયુની સ્વાભાવિકા નિત્ય સ્થિરતા માટે યોગ તેમજ ઉપવાસની સાધના એ આવશ્યક વસ્તુ છે. જ્યારથી માનવજાતિમાં તામસી આહારની તેમજ વારંવાર ખાવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ ત્યારથી રોગ, અલ્પાયુ,

અકાળમૃત્યુ વગેરે દુ:ખોનો જન્મ થયો છે. શરીર વિજ્ઞાન વેત્તાઓની વિશ્વાસપૂર્ણ માન્યતા છે કે જીવન ટકાવવા માટે તામસિક આહારની ઉપયોગીતા નથી, પણ ફળ, દુધ અને બીજા પ્રકૃત્યાનુકુળ સાત્વિક ખોરાકની આવશ્યકતા છે. અહીં ભક્ત કબીરજીનાં શબ્દોનું સ્મરણ થાય છે. તેમણે પોતાના અનુભવ સાદી ભાષામાં જનતા સમક્ષ રજૂ કર્યો છે.

અમી પ્યાલા જાત હૈ, લોક પીવત હૈ ઝેર,
વેરોના સંગે ચલે, અને સગા બાપથી વેર.

માનવજીવન સંરક્ષણમાં વીર્ય અને શ્વાસ આ બંને રક્ષણીય તત્ત્વો મનાયા છે. આ બંનેનો સાકર અને મીઠાશ જેવો પ્રકૃતિસમ સમવાય સંબંધ છે. તેથી ભારતના દરેક આર્યશાસ્ત્રોમાં કોઈ પણ રીતે આ બંનેની વિશુદ્ધતા સચવાઈ રહે તે પ્રમાણે ધાર્મિક કર્મકાંડની યોજના કરવામાં આવી છે. શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અસ્વાભાવિક થાય તો વીર્યને હાનિપ્રદ બને છે. વીર્યની દુષિત સ્થિતિ શ્વાસનળીને બાધક છે. તેથી આર્યશાસ્ત્રોએ યોગની પ્રક્રિયાના કોઈ પણ અંગને ધર્મની ક્રિયા માની છે.

આ બંનેની વિકૃતાવસ્થાના નિવારણ માટે ઉપવાસ એ સર્વતો સુખી હિતપ્રદ સાધના છે. ઉપવાસની અદ્રષ્ટસત્તા પણ જીવન બળની વૃદ્ધિ અને સંરક્ષણ કરી શકે છે. તે બાળકના જીવન પરથી સિદ્ધ થઈ શકે છે.

રોગનાં વિજાતીય તત્ત્વોનો ઉપવાસથી જેમ નાશ થાય છે. તેવી જ રીતે આત્મ પ્રદેશે સ્નિગ્ધ (ચીકણાં) પણે ચોટેલા કર્મપુદ્ગલો છે તે કર્મપુદ્ગલોને કાર્મણ-શરીર કહીએ તો હરકત નથી. આવા કર્મ પુદ્ગલો જે આત્મ દ્રવ્યની પરમ અનન્તસત્તાને આવરણ કરે છે. તે કર્મપુદ્ગલોને આત્મ પ્રદેશથી દૂર કરવામાં સંવરયુક્ત ઉપવાસ એ પરમ સહાયક છે. એમ સર્વજ્ઞ અને વિશ્વવિજ્ઞાનનાં જાણકારોની માન્યતા છે. જો આર્ય બુદ્ધિમાન હોય તો આ સત્ય સ્વીકારવામાં જરા પણ સંકોચ ન હોઈ શકે. હજારો માઈલ દૂર ન્યુયોર્કનો તાર કે ટેલિફોનમાં ન્યુયોર્કના રૂ.ના ભાવના સમાચાર તમને મળે તેને માનવા તમારી બુદ્ધિ તૈયાર છે. અને તે ભાવ ઉપર તમારા વેપારનું નામ ચલાવો છો. તો પછી જેઓ વિશ્વોપરકારક છે અને જેને વિશ્વના સર્વ પદાર્થોનું જ્ઞાન છે. જેણે પોતાનો અનુભવ માનવ જાતિનાં કલ્યાણ માટે જનતા સમક્ષ મૂક્યો છે. એવા શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના વચનોમાં અવિશ્વાસ રાખવાનું કોઈ કારણ નથી. હા એક વસ્તુ છે કે જ્યાં સુધી સર્વજ્ઞનાં વચનોને સમજવાની યોગ્યતા નહિ કેળવાય. અર્થાત્ સર્વજ્ઞનાં વચનો ને માપવાનું બુદ્ધિ યંત્ર તમારા પાસે નહીં હોય ત્યાં સુધી તે સમજી શકાશે નહીં.

સર્વભૂત હિતની ભાવનાનાં ઉપાસક જ્ઞાનીઓએ એક માસની અંદર પાંચ પર્વના ઉપવાસનો નિર્ણય જનતા સમક્ષ મૂક્યો છે. હિંદુ સંસાર માટે ઋષિઓએ પણ દરેક માસમાં અને બંને પક્ષમાં ત્રણ-ત્રણ ઉપવાસની ઘોષણા કરી છે. છેવટે દર વર્ષે સંવત્સરી ઋષિ પંચમીના ઉપવાસનું મહાન ફળ

બતાવી તમારી રૂચિનું પોષણ કરવા દિશા સૂચન કર્યું છે.

માટે જીવનહિતની સાધનારૂપ ઉપવાસનો આદર અને પાલન કરવું એ સજ્જન અને મુમુક્ષુ આત્માઓની ફરજ છે.

આયુર્વેદમાં ઉપવાસનું સ્થાન :

શરીર જીવનમાં વૃદ્ધિ, ક્ષય અર્થાત્ આય અને વ્યયનો ક્રમ સદૈવ ચાલુ જ હોય છે. જ્યાં સુધી આય-વ્યયની સમાનતા રહે ત્યાં સુધી આરોગ્યતા પણ સ્વાભાવિક રહે છે. પણ જો આય વ્યય વિષમ પણુ પામે તો તેમાં વ્યાધિ અને વિકાર થવાનો સંભવ રહે છે.

આયુર્વેદની પરિભાષામાં ઉપવાસને અપતપર્ણ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અપતપર્ણ એ પણ એક પ્રકારની ચિકિત્સાનું અંગ મનાય છે.

વર્ષાઋતુમાં વિશેષતઃ વાત વાયુ-પ્રકોપ થાય છે અને વસન્ત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય તથા શરદ ઋતુમાં પિત્ત પ્રકોપ થાય છે. તેથી શાસ્ત્ર દ્રષ્ટિએ વર્ષાઋતુ અને શરદઋતુમાં અપતપર્ણ (ઉપવાસ) ક્રિયાને ખાસ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું નથી, પણ વસન્તઋતુ મહત્ત્વની મનાય છે. કારણ કે શરદઋતુમાં પિત્તનો જય કરવા વિરેચન, વસંતમાં કફનો જય કરવા વમન તથા ઉપવાસ અને વર્ષામાં વાત વાયુના જય કરવા તૈલાભ્યંગનનું વિધાન આપ્યું છે.

ઉપરની આરોગ્ય શાસ્ત્રની ઋતુ પરત્વેની પ્રકૃતિ અનુસાર વિચારણા આપી છે. પરંતુ ઉપવાસનો કોઈ પણ ઋતુમાં સર્વથા નિષેધ કર્યો નથી. **बलं यत्नेन पालयेत्** તેમજ **बलाधिष्ठान मारोग्यं आरोग्यार्थाहि क्रियाक्रमः** આ બંને સૂત્રને દ્રષ્ટિ સામે રાખીને સર્વ ઋતુઓમાં ઉપવાસને સૌથી પ્રથમ સ્થાન આયુર્વેદ આપે છે, પણ શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરવાના હોય છે. જો શક્તિ ઉપરાંત ઉપવાસ કરવામાં આવે તો કદાચ નુકસાન થવા સંભવ છે. કારણ કે ઉપવાસથી દોષોનો ક્ષય થતાં વાયુ પ્રબળ થઈ જાય છે. જે કારણે અગ્નિ (પિત્ત) પ્રદીપ્ત થાય છે. એટલે કે શરીરમાં જો ધાતુઓ કે બળનો નાશ થતો હોય તો તેમજ ક્ષય (ટીબી) જેવા રોગમાં ઉપવાસ હીતકર નથી પણ મેદ રોગમાં ઉપવાસ આદરણીય યોગ્ય છે ?

ઉપવાસમાં સ્મરણીય સૂત્રો અને નવ્ય દર્શન :

(૧) પૂર્ણ ઉપવાસમાં અથવા જવરાદિક રોગ માટે કરેલા ઉપવાસોમાં ગરમ કરી ઉકાળેલું પાણી યોગ્ય પ્રમાણમાં જરૂર વાપરવું.

(૨) જો સમ્વસ્થાવસ્થામાં ઉપવાસ કર્યો હોય તો થોડો પ્રાણાયામ કરવો.

(૩) ઉપવાસમાં દિનચર્યાના નિયમોનું સાવધાનતાપૂર્વક પાલન કરવું.

(૪) ઉપવાસના પ્રસંગમાં માનસિક ચિંતા નહીં કરવી.

(૫) આંતરડા કામ ન કરતાં હોય તો એરંડીઆની બસ્તિ લેવી.

(૬) લાંબા ઉપવાસોમાં શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુ પરિવર્તન પામે છે અને વિકૃત પરમાણુ મલ મૂત્રાદિ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.

(૭) બુદ્ધિ સાત્વિક અને પ્રસન્ન રહે છે. आहार शुद्धौ सत्वशुद्धि सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः

(૮) શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા નવીન સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને એક બાળકનું નવજાત શરીર હોય તેવું દેખાય છે. એટલું જ નહિ પણ ઘણાખરા રોગોના પરમાણુ દૂર થાય છે.

આયુર્વેદની માન્યતા પ્રમાણે નીચેના રોગોમાં પણ ઉપવાસનું વિધાન છે. જે પાઠ સંસ્કૃત શ્લોકનાં વાક્યોથી આવેલો છે.

આરોગ્ય સહાયક વિધવિધ રોગનાશક ઉપવાસ

જ્વર - वमनंलंघनकालो

અતિસાર - वमनंलंघननिद्रापुराणा

સંગ્રહણી - निद्रछदंनलंधनं

રક્તપિત્ત - अधोगतेछर्द नमूर्ध्द निर्गमेविरेचनंस्थादुम्भयत्रलंघनं

શરદી - विरेचनंछर्धनलंघनानि

મૂર્છા - नास्त्रामुखद्वारमरुन्निरोधो विरेचनं छर्दन लंघनानि

મદાત્ય - संशोधनंसंशमनंलंघनंश्रमः

વાતરો - वातेलंधनंदीपनं

આમવાત - रुक्षंरचेदोलंघनं

શૂલરોગ - छर्दिस्वेदो लंघनं

ઉદાવર્ત - छद्युत्थेलंघनधुमो

ગુલ્મરોગ - लंघनंवर्ति रम्यगं

હૃદયરોગ - स्नेहोविरोकीवमनंचलंघनं

અશ્મરી - बस्तिविरेकोवमनंचलंघनं

પ્રમેહ - प्रात्रलंघन निवमनानि

મેદરોગ - लंघनमातपश्र्च

ઉદરરોગ - विरेचनंलंघनमब्धसंभवा

શોથ - संशोधानंलंघन

કંઠમાલ - अग्निकर्मक्षारयोग-लंघनानि च

શ્લીપદ - હાથીપગુ - प्रच्छर्दनंलंघनमस्त्रमोक्षः

ભગંદર - आमेशोधनं लेपलंघनं

મસૂરિક - पूर्वलंघन

નાકના રોગ - गंडुषोलंघनंनस्य

નેત્રરોગ - आश्चोतनंलंघन

માથાનાં રોગો - विरेकोलेपस्सेकोलंघन

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર ભક્તિ આ દશ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવા વિધવિધ પુરુષાર્થ કરવાનો હોય છે. તેમાં ઉપવાસ રૂપ પુરુષાર્થ એ ઉપર દશે ગુણોની વિશેષ વૃદ્ધિ કરવામાં પરમ સહાયક હોવાથી દરેક માનવ પ્રાણી માટે ઉપવાસની ક્રિયા આવશ્યક છે.

આના ઉપરથી સમજી શકાય છે કે આર્યોની ઉપવાસની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ આરોગ્ય, બળ અને દીર્ઘાયુ આપવામાં સહાયક છે. અને તેની સ્તુતિ કથા આજે બુદ્ધિમાન ગણાતી પશ્ચિમની પ્રજા પણ કરે છે. કારણ કે ઉપવાસ દ્વારા જીવનતત્ત્વ પ્રોટોપ્લેઝમ કે જે જીવનબળ નામથી પ્રસિદ્ધ છે. તેની ઉજ્જવળતા અને બ્રહ્મચર્ય બંને સાધી શકાય છે.

ઉપવાસ અને પશ્ચિમનાં વિદ્વાનોની માન્યતા :

ભારતના આર્ય મહર્ષિઓએ માનવ પ્રજાના નૈસર્ગિક આરોગ્ય બળને પ્રાપ્ત કરવા તેમજ રક્ષણ કરવા એક માસમાં આગ્રહપૂર્વક ઉપવાસ કરવા માટે બંને પક્ષની પંચમી, અષ્ટમી, એકાદશી, પૂર્ણીમાં અને ચૌદશની યોજના કરી છે. તેમજ બીજા પણ ધર્મપંથોમાં દરેકમાં વ્રતના દિવસોની વ્યવસ્થા થયેલ છે. ખાસ કરીને હિંદુ સમાજમાં દરેક માસની એકાદશી વ્રતનું મહત્ત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે અને જૈનોમાં અષ્ટમી, પૂનમ, ચૌદસ, અમાવાસ્યના દિવસોમાં ભાર આપીને ઉપવાસ કરવાની સૂચના આપવામાં આવી છે.

આજકાલ આર્યોના ઉપવાસનું મહત્ત્વ યુરોપ અને અમેરિકા વગેરે દેશોના ડૉક્ટર અને આરોગ્ય વિદ્યાના ઉપાસકો પણ સમજવા લાગ્યા છે. ડૉ. મેકફેડનની ઉપવાસ અને આરોગ્યનો પવિત્ર સંબંધ

એ શોધ થયા પછી વિધવિધ પદ્ધતિએ પશ્ચિમની પ્રજા ઉપવાસના પ્રયોગો આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે અને રોગ નિવારવા માટે કરી રહી છે.

યુરોપ અને અમેરિકાની પ્રજાએ ખૂબ પુરુષાર્થ અને શોધ પછી નક્કી કર્યું છે કે ભારતની ઉપવાસ પદ્ધતિ રોગ નિવારક અને આરોગ્ય વર્ધક તેમજ મજ્જા તન્તુઓમાં ચૈતન્ય ઉત્પન્ન કરનારી છે.

ઉપવાસ (Fasting) પર અંગ્રેજીમાં આજકાલ ઘણું જ સાહિત્ય પ્રકાશિત થયું છે. ઉપરાંત ભારતના સંત મહાત્મા ગાંધીજી પણ ઉપવાસના પરમ આરાધક છે અને તેમના જીવનમાં ઉપવાસને મહત્ત્વનું સ્થાન છે. તેમના અનુભવથી જાણી શકાયું છે કે ઉપવાસ સાથે શરીર નિર્મળ થાય છે. તેમજ શરીરમાં વિજાતીય પરમાણુ નાશ પામે છે અને બુદ્ધિતર (Fresh) થાય છે. મહાત્માજીએ ઉપવાસનાં વિધવિધ જીવનોપયોગી લાભ વિશેષનો પોતાનો અનુભવ પોતાનાં જીવન ચરિત્રમાં આપ્યો છે.

એ પ્રમાણે અનેક વિચારશીલ પુરુષોએ ઉપવાસથી અનેક લાભ છે એમ પોતાનો અનુભવ જાહેર કર્યો છે. જીવન શુદ્ધિની સાધના તરીકે જે નવશિક્ષીત પ્રજા ઉપવાસને માનવા તૈયાર ન હોય તેમણે પશ્ચિમના આરોગ્ય શાસ્ત્રનાં વિદ્વાન ડોક્ટરોમાં અભિપ્રાય પ્રમાણે રોગનિવારક અને આરોગ્યપ્રદ તરીકે પણ ઉપવાસને પોતાના જીવનમાં સ્થાન આપવું આવશ્યક છે.

ઉપવાસ માટે પાશ્ચાત્ય દૃષ્ટિ :

પશ્ચિમની પ્રજાનાં બુદ્ધિવૈભવ માટે સૌ કોઈને માન છે. ગુણગ્રાહી તેમની જીવનશ્રેણી આવકાર પાત્ર છે. ભારતવર્ષમાં ઉપવાસને જ્યારે વિધવિધ દ્રષ્ટિ બિંદુથી જોવામાં આવે છે ત્યારે પશ્ચિમની કેટલીક પ્રજા ઉપવાસને એક આરોગ્યની દષ્ટિથી જ જુએ છે. તે દષ્ટિ અનુક્રમે વિશાળ થતાં પ્રભુ પ્રાપ્તિનો અનેકવિધ સાધનોમાં ઉપવાસને એક પ્રકારની સાધના માનવાનું આજે Edwardearle purinton તેણે પોતાની ફીલોસોફી ઓફ ફાસ્ટીંગ The Philosophy of fasting નામના ગ્રંથમાં તેમજ લાંબી અને પૂર્ણ વિશ્રાંતિનાં (ઉપવાસ) સમયમાં સર્વ શક્તિમાન ઈશ્વર કયા સાધનો વડે મનુષ્યનાં તન, મન અને આત્માની ઉન્નતિ કરે છે. તે સંબંધમાં સી.સી. હેસ્કલ મી. શો. પ્રો. ડ્યુઈ આ સર્વ ઉપવાસ વિષયમાં ઘણું સાહિત્ય લખી ગયા છે.

મી. ચ્યુરિટન જણાવે છે કે -

મારો રોગ નિવારણ કરવા માટે છેલ્લા ઉપાય તરીકે મેં કસરતને અજમાવી જોઈ. વળી મેં વિવિધ પ્રકારની આહારની પદ્ધતિઓનો જલોપચારનો, શ્વસન વિદ્યા કલાની, જાતે ક્રિયા કરવી પડે તેવી તથા બીજા પાસે કરાવવી પડે તેવી હલનચલન પદ્ધતિઓનો સૂર્યના કિરણાનો, હવાનો, માટીનો તેમજ અનેક નેચરોપથીનો અભ્યાસ કર્યો અને તે સર્વનો જાતે અનુભવ પણ કર્યો.

ઉપરના સઘળા પ્રયોગોએ મારો વ્યાધિ મટાડવામાં મને મદદ કરી અને લગભગ મારાં અર્ધા દુઃખો નાશ પામ્યા. પણ મારા મન તથા આત્માને એટલી સહેલાઈથી સંતોષ થયો નહીં. પછી મેં ઈશ્વર પ્રેરિત પૂર્વના વિજ્ઞાનોનો અભ્યાસ કરવો શરૂ કર્યો અને મારે તો ઈશ્વર ને પ્રાપ્ત કરવા હતા.

પછી મેં ત્રીસ દિવસના લાગટ ઉપવાસ કર્યા, આ ઉપવાસમાં મને ઈશ્વર પ્રાપ્તિ થઈ એનો અર્થ એ જ કે હું કોણ છું. તેનું મને જ્ઞાન થયું. કારણ કે ઈશ્વર અને હું એમ બે ગણાતી વ્યક્તિઓ તે એક જ છે. (અભેદ દૃષ્ટિએ) એમ દ્રઢ થયું. અનાદ્યનંત તત્ત્વનાં પરિણામી સત્યોનો અદ્ભૂત પ્રકાશ મારા અંતઃકરણથી થઈ ગયો.

આ ઉપરથી આપ જાણી શકશો કે ઉપવાસ એ કેવળ શારીરિક વિકાસ માટે જ નથી પણ તેથી શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. અને ધ્યાન, ધારણા, એકાગ્રતા, તત્ત્વચિંતન, વિષયનિવૃત્તિ પ્રભુભક્તિ વગેરે તેમજ આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે પ્રબળમાં પ્રબળ કારણ છે. તે દ્વારા કર્મોનો ક્ષય થાય છે અને કર્મોના ક્ષયથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શન પૂર્વક થયેલી મુક્તિ બાદ આ જીવાત્મા જન્મજરા અને મૃત્યુથી પર થાય છે. અર્થાત્ તે મૃત્યુંજય બને છે અને સર્વ દુઃખથી મુક્ત થાય છે. અહીં ઉપવાસ વગેરે ૧૨ પ્રકારનાં તપ જૈન શાસ્ત્રને ઈષ્ટ છે. ઈન્દ્રિય સંયમપૂર્વ, શ્રદ્ધાપૂર્વક અને સમજણ પૂર્વક તેમજ હૃદયના ઉલ્લાસપૂર્વક કરેલ ઉપવાસ એજ મુક્તિ સાધક છે. એમ માનવાનું છે. નહિં કે કોઈ માત્ર ઉપવાસોથી મુક્તિ છે. માટે બરાબર ચિન્તન મનન નિદિધ્યાસન પૂર્વક તેમજ હૃદયની શાંતિપૂર્વક ઉપવાસ આદિ ૧૨ પ્રકારના તપને જીવનમાં ઉતારશો. તો આ લોકમાં અને પરલોકમાં જીવાત્મા આનંદ તેમજ આત્મજ્ઞાન, આત્મશાંતિ વગેરે મેળવી શકશે અને અનુભવી શકશે.

તપ દ્વારા આત્મિક ગુણોની પ્રાપ્તિ :

શ્રી નવતત્વ પ્રકરણમાં તપને જીવના લક્ષણ તરીકે ઓળખાવ્યું છે. "જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ, વીર્ય, તથા ઉપયોગ એ જીવના લક્ષણ છે." કર્મરૂપ કાષ્ટને બાળવામાં અગ્નિ સમાન હોવાથી "તપ" આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને શીઘ્ર પ્રગટાવે છે. એ જ હેતુથી નવ તત્વમાં તપને "નિર્જરાતત્વ" તરીકે સ્વતંત્ર સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

(૧) **तपसा निर्जराश्च :** શ્રી તત્ત્વાર્થ સૂત્રમાં તપ વડે સંવર અને નિર્જરા થાય છે એમ બતાવ્યું છે. એટલે બાહ્ય અને અભ્યંતર તપ એ આવતા કર્મોના ધસારાને અટકાવે છે અને જૂના ભૂતકાળના બાંધેલા નિવિડ કર્મોનો નાશ કરે છે. સમ્યકાદિ ગુણોની પ્રાપ્તિ તેના પ્રતિબંધક કર્મોની નિર્જરાથી જ થાય છે અને તેના આત્માના ગુણ સ્થાનકોની પ્રાપ્તિ પણ ધ્યાનાદિ તપ દ્વારા જ થતી હોવાથી આત્માના પ્રત્યેક ગુણને તપ પ્રગટાવી શકે છે.

વિનય એ જ ધર્મનું મૂળ છે અને તે તપરૂપ હોવાથી તપ એ જ સર્વ ધર્મોનું મૂળ છે. જ્ઞાનસારના "તપાષ્ટક"માં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ પણ એ જ ફરમાવે છે -

मूलोत्तरगुणश्रेणिप्राज्यसाम्राज्यसिध्धये,

बाह्यामाम्भयंन्तरं चेत्थं तपः कुर्यान् महामुनिः ॥

મહાવ્રતાદિ મૂલ ગુણો અને નિયમ અભિગ્રહાદિ ઉત્તર ગુણ શ્રેણીના વિશાળ સામ્રાજ્યને મેળવવા માટે મહામુનિ બાહ્ય અને અભ્યંતર તપનું અવશ્ય આરાધન કરે છે.

દશૈવકાલીક સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે....

(૧) धम्मोमंगलमुक्किट्ठ अहिंसा, संजमो तवो ।

શયંભવ આચાર્ય મહારાજાએ કહ્યું છે ધર્મ એ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે. એ કેવો છે ? તે એમાં અહિંસા, સંયમ, તપ બતાવ્યો છે.

સર્વ મંગલોમાં તપ એ સર્વોત્કૃષ્ટ મંગલ છે. આ વાક્ય સર્વ સિદ્ધાંતોના સાર રૂપે છે. જેમ શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર એ ૧૪ પૂર્વનો સાર છે અને સર્વ મંગલોમાં શ્રેષ્ઠ મંગલછે તેમ તપના વિનયાદિ પ્રકારોમાં શ્રી નમસ્કાર મંત્રનો સમાવેશ થયેલો હોવાથી તપ પણ અપેક્ષાએ ચૌદ પૂર્વનો સાર અને સર્વ મંગલોમાં ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે.

તપના પ્રભાવે સર્વ પ્રકારની લબ્ધિઓ પ્રગટે છે. તપ એ સર્વ વિઘ્નો (અમંગલ)ને દૂર કરી સર્વ પ્રકારનું મંગલ છે. શારીરિક અને માનસિક વિકારોનો વિલય તપ વડે થઈ જાય છે. તપ વડે વાસનાનો સર્વનાશ થઈજાય છે. બ્રહ્મચર્યનું તેજ ખીલે છે અને પરબ્રહ્મ (પરમાત્મા)માં તનમયતા પ્રાપ્ત થાય છે. માટે તપ એ સર્વ યોગામાં શ્રેષ્ઠયોગ પણ છે.

તપમાં ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ (ચારિત્રયોગ)નો પણ સમાવેશ થયેલો હોવાથી તપ એ પરમ યોગાધિરાજ છે.

અષ્ટાંગયોગમાં પણ નિયમ, ધ્યાન, સમાધિએ તપ રૂપ છે તે માટે તપ એ રાજયોગ છે.

"યોગ અસંખ્ય જિન કહ્યા નવપદ મુખ્ય તે જાણો રે" નવપદ તપ એ સર્વયોગોમાં ઉત્કૃષ્ટ યોગ છે.

વિનય અને વૈયાવચ્ચ એ ભક્તિયોગ હોવાથી સમ્યક્ દર્શન સ્વરૂપ છે. વાચના, પૃચ્છના, પરાવર્તના, અનુપ્રેક્ષા અને ધર્મકથા આ પાંચ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય એ જ્ઞાનયોગ હોવાથી સમ્યક્ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન એ સ્વરૂપ રમણતા રૂપ ચારિત્રયોગ હોવાથી એ સમ્યક્ ચારિત્ર છે.

सम्यक् दर्शनज्ञान-स्वारित्राणि मोक्षमार्गः ।

સમ્યક્ જ્ઞાન સમ્યક્ દર્શન અને સમ્યક્ ચારિત્રનો તપમાં સમાવેશ થતા એ રત્નત્રયીરૂપ મોક્ષ માર્ગ છે.

સિરિવાલકહામાં નિશ્ચયથી તપની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે બતાવી છે કે....

"ઈચ્છારોધન સંવરી પરિણિત સમતા યોગે રે,

તપ તે એહિ જ આતમાં વરતે નિજ ગુણ ભોગે રે."

ઈચ્છાનો નિરોધ કરીને સમતા વડે શુધ્ધ સંવરભાવમાં વર્તતો અને કર્મોનો (અંશે અંશે) ક્ષય કરતો આત્મા જ તપ સ્વરૂપ છે.

"ઈચ્છારોધન તપ નમો, બાહ્ય-આભ્યંતર ભેદેજી,

આતમ સત્તા એકતા, પર પરિણતિ ઉચ્છેદેજી."

પર-પરિણતિનો ઉચ્છેદ કરી આત્માના ગુણપર્યાયમાં તલ્લીન બનવું એ જ નિશ્ચયથી તપ છે.

નિશ્ચયથી તપની ઉત્કૃષ્ટતા બતાવી છતાં પણ અનરાન તપ (ઉપવાસ આદિ)નું પ્રથમ વિધાન આહારાદિની પ્રબળ ઈચ્છાઓને નાબૂદ બનાવવા માટે જ છે.

શ્રી તીર્થંકર ભગવંતો પણ પ્રાથમિક અવસ્થાથી લઈ પાવત નિર્વાણ પ્રાપ્તિ સુધી અનશનતપ (ઉપવાસાદિ)નું આચરણ અવશ્ય કરે છે. વર્તમાન ચોવિસીના સર્વ તીર્થંકર પરમાત્માઓએ દીક્ષા, કેવલજ્ઞાન અને મોક્ષ સમયે છઠ્ઠ, અઠ્ઠમાદિ તપ કર્યો છે.

તપસ્વી મહાત્માઓ તપ દ્વારા સ્વના શ્રેયની સાથે અન્ય જીવો ઉપર પણ મહાન ઉપકાર કરી જૈન શાસનની અજોડ પ્રભાવના કરે છે માટે જ આઠ પ્રભાવકોમાં તપસ્વી મહાત્માને પણ પાંચમાં પ્રભાવક માનવામાં આવ્યા છે.

તપ એ શાસન પ્રભાવનાનું અજોડ સાધન છે. તપસ્વી આત્માઓને તપ કરતા જોઈ અનેક યોગ્ય આત્માઓ તેમની સેવા ભક્તિ કરવા દ્વારા તથા હૃદયપૂર્વકની અનુમોદના કરી અમૂલ્ય લાભ મેળવે છે. તપના ઉદ્યાપન કરવા પાછળ પણ શાસન પ્રભાવનાનું ધ્યેય રહેલું છે.

શુદ્ધ તપ અકામ નિર્જરા દ્વારા મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૨.૯ તપનું સ્પષ્ટ થતું સમગ્ર ચિત્ર (આરંભથી અંતિમ લક્ષના સંદર્ભે)

રેલ્વે સ્ટેશન પર પહોંચ્યા ને જાહેરાત થઈ કે ટ્રેન અડધો કલાક લેટ છે. હવે અડધો કલાક શું કરવાનું ? કેન્ટીંગ, ગપ્પા, ચર્ચા, છાપા વાચવામાં આર્તધ્યાન કરી પાપ ને વધારવાના...

પરમાત્માનો આપણા ઉપર જબરદસ્ત કોટીનો ઉપકાર છે કે પાપની ઓળખાણ આપી અને તેનો દંડ પણ બતાવ્યો. અનંત કાળથી આપણને ઓળખાણ હતી જ નહિ, માટે આપણી એક જ કથા હતી પાપ કરતા ગયા ને દંડ ભોગવતા ગયા. એકવાર પાપને વારંવાર દંડ... દંડ... પાપ જરૂરી લાગ્યું... આવશ્યક લાગ્યું અને પાપનું આકર્ષણ પણ હતું. પરંતુ આપણા નસીબ સારા કે ઓળખાણ પણ થઈ અને દંડનો પણ ખ્યાલ આવ્યો. બસ એ ઓળખાણ કે દંડ ને દૂર કરવાનું જે કોઈ કામ કરતું હોય તો તે છે તપ.

તપનો અર્થ કરતા કહે છે કે तप् सन्ताप् + अथ > तप. નાશ કરવાની ઇચ્છાથી જે તપ કરવામાં આવે છે. તે તપ છે. શારીરિક, માનસિક તેમ જ વાચિક તપ દ્વારા જીવસૃષ્ટિ માત્રને અભયદાન દેવામાં આવે છે.

તપઃવિકસિત કરવાના સાધનો

મનુષ્યના જીવનમાં તપને વિકસિત કરવા માટે સેવા, પરોપકાર, અહિંસા, દયા જેવા માનવ મૂલ્ય સાધક અનેક સાધન અથવા ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા છે. આ સાધનોથી મનુષ્ય નર્કરૂપી સાગરમાં ડૂબી રહેલા સ્વયંની રક્ષા કરે છે. તપમાં સહિષ્ણુતા અથવા તિતિક્ષાના ભાવો મુખ્ય છે. હિન્દુ ધર્મમાં કહ્યું છે કે ભગવાન શીવની જેમ લોકકલ્યાણ માટે મહાકષ્ટને સહન કરીને હસતા હસતા ઝેર પીધુ હતું. તે જ વ્યક્તિ તપસ્વી કહેવડાવાને લાયક છે. આત્મદર્શન કરવાની ઇચ્છાથી અનેક સંતો અને ભક્તોની અતિ કષ્ટદાયક ભક્તિ સાધના પણ તપ છે. પોતાના લક્ષ્ય અને પ્રાપ્તિ માટે લોભ અને ભયથી પૂર્ણરૂપે મુક્ત થવું પડે છે. એટલે કે નિર્લોભ અને નિર્ભયતા જેવી ભાવના દ્વારા તપને વિકસિત કરવામાં આવે છે. ઇતિહાસ અને પુરાણોમાં આના અનેક ઉદાહરણ છે.

તપ માટે માત્ર શારીરિક નહિ પરંતુ માનસિક એકાગ્રતા પણ જરૂરી છે. પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે એકનિષ્ઠ બનીને સતત સાધનામાં લાગી રહેવાવાળો વ્યક્તિ જ તપની સફળતાને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરમાત્માની ભક્તિ સાથે તેના પ્રત્યેની લગન, દૃઢ નિષ્ઠા હોવી જોઈએ. કષ્ટસહિષ્ણુતા, ઉદારતા, દૃઢ તપશ્ચર્યાનો જરૂરી વિકાસ કરી લે છે. જેમ નાનું બાળક પોતાની આસપાસ સાધનાશીલ વ્યક્તિઓને જોશે તો અનાયાસે જ એનામાં પણ સાધના વૃત્તિનો સંસાર થશે. આવી રીતે જ ઘર તથા પરિવારમાં તપશ્ચર્યાનો વિકાસ કરવામાં આવે છે.

તપઃ દીશા નિર્દેશ

તપની સમગ્ર દિશાઓથી જોતા ખ્યાલ આવશે કે તપના મૂળમાં ત્યાગ છે. કોઈપણ પદ હોય કે પદાર્થ હોય એમાં જ્યારે ત્યાગની ભાવના ભળે છે ત્યારે જ તપની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે રાજા લોકનાયક હોવા છતાં પણ પોતાને લોકસેવક કે લોક સંરક્ષક સમજી લે તો તેમાં સ્વત્વના અહંમ્ કે મમત્વની ભાવનાના ત્યાગથી જ તપરૂપી શક્તિનો વિકાસ થશે. તપરૂપી સૂર્ય જાજવલ્યમાન થશે. અને અંધકારનો નાશ કરશે માટે જ કહ્યું છે કે ....

संतापकर्ये तपे दोहे तापयेन तपने तपेत ।

एश्वर्ये वा दिवात्वात् तत्यते तपतीतिच ॥ ।1।

ઉપભોગમાં જરૂરી એવી વસ્તુનો ત્યાગ કરીને શરીર અને મનને વશમાં રાખવું, દઢ કરવું, સમાધિમાં સ્થિર કરવું તપ છે.

શીતકાલિન કવિઓ પણ તપની પરિભાષા આપતા કહે છે કે...

तिष्णा त्याग संतोष यह तप उपवास बिधान ।।2।

रियुप्रताप दुबयेनतप तप्त विरह संताप । ।3।

भाव सहित शोभा लहै पूजा जप तप मित्त ।।4।

તપ માટે **ધીરતા વીરતા સ્થિરતા** જોઈશે.

તપથી તપવું પડશે. તપવામાં કષ્ટ સહન કરવાના ભાવ છે. મનની ચંચળ વૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ રાખે છે અને પોતાના માર્ગ પર અવિચલિત ભાવથી નિરંતર આગળ વધવાના ભાવ છે. તપસ્યા એક ઉચ્ચ કોટીની સાધના છે. જેમાં સાધક પોતાની ઇચ્છાની પ્રાપ્તિ, ધર્મ અથવા કર્તવ્યપાલન માટે શારીરિક કષ્ટને સહન કરે છે. માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ અને વિપત્તિઓનો સામનો કરે છે.

તપશ્ચર્યા માટે અનેક દિશાઓ તરફ દ્દષ્ટિગોચર થાય છે. જેમ બધું જ ભૂલીને અભ્યાસમાં લીન

1. દેવા, II, રંગનાથ, પૃ.૧૧૦
2. जसवन्तसिंह ग्रंथावली सिद्धांत सार ७७/१७८
3. व्यतिप्रिया : केशवदास ६/३९
4. वृंद ग्रन्थावली भावपधायिका ३/१२

રહેવાવાળો વિદ્યાર્થી એ તપશ્ચર્યાની એક દીશા જ છે. બધા જ સુખ-પ્રલોભનોને છોડીને કલા સાધનામાં મસ્ત રહેવાવાળો કલાકાર એ પણ તપની જ દીશા છે. પ્રયોગશાળામાં દિવસ-રાત વ્યસ્ત રહેવાવાળો વૈજ્ઞાનિક પણ એક તપની જ દિશા છે. પોતાના સંતાનોનું વર્તમાન તથા ભવિષ્યને સુંદર બનાવવામાં પોતાના તન-મનને ભૂલી જઈને એ મમતાળુ માતા તથા પિતા એ પણ તપની જ દીશા છે. યુદ્ધના ક્ષેત્રમાં રાષ્ટ્રની રક્ષા માટે પ્રાણનું બલિદાન આપવાવાળા સૈનિકો એ પણ તપની જ એક દીશા છે. આના ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે સાચું તો એ છે કે કોઈપણ ઉત્તમ માનવોચિત કાર્ય જો મનની સાચી લગનથી અને દઢ સંકલ્પશક્તિની સાથે કરવામાં આવે તો તે તપસ્યા બની જાય છે. માટે તપશ્ચર્યાની દીશા અનન્ત છે.

તપઃ કસોટી

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવાની શક્તિ કેટલી પ્રબળ છે એ દૃષ્ટિથી તપની કસોટી કરવામાં આવે છે. આ "सौ चूहे खाकर बिल्ली हज को चली" કહેવત અહીં ન ચાલે. અહીં તો સ્થિતપ્રજ્ઞતાવાળી સ્થિતિ જ તપની કસોટી છે. આત્મમંથન રૂપ કસોટી દ્વારા જ આત્મ સંશોધન કરવાની શક્તિને વિકસીત કરે છે. આ પ્રકાર એને આત્મામાં લીન બનાવે છે.

સામાન્ય વસ્તુમાં પણ કસોટી થાય છે તો તપમાં તો કસોટી થાય જ ને ? તપના વિકાસમાં જ્ઞાનની જરૂરીયાત છે. આ પ્રકારે અવશ્ય જ્ઞાન હોવું જોઈએ કે તપ શા માટે કરું છું ? અને ક્યા પ્રકારે કરી રહ્યો છું ? તપનો ઉદ્દેશ શું છે ? આનો વિવેક હશે તો જરૂર તપની દીશામાં આગળ વધી જાય છે.

વ્રત-ઉપવાસ એ તપની તૈયારી છે. માટે અહીં તપનો અર્થ કર્યો છે કે તપાવવું, બાળવું, શોધવું, કષ્ટ આપવું, આમાંથી કોઈ પણ જાણશે. તો મનુષ્ય આહાર, નિદ્રા, ભય, વિગેરેથી બહાર નીકળીને માનવતાના ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકશે. ત્યારે જ તપનું અનુષ્ઠાન સંભવીત બની જશે.

તપસ્વી સંસારથી ભયભ્રાંત બનીને રાજસિક અને તામસિક કાર્યનો ત્યાગ કરીને જન્મ, જરા, મૃત્યુ, વ્યાધિના બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. તે ધનનિસ્પૃહ, પરિગ્રહ શૂન્ય, અલ્પાહારી, જિતેન્દ્રિય હોય છે. જે તપશ્ચર્યાના પ્રભાવથી બધા જ કલેશોનું નિવારણ કરીને યોગાનુષ્ઠાનમાં અનુરાગ બતાવે છે. તે નિશ્ચયરૂપી જ પોતાના વશીકૃત ચિત્તના પ્રભાવથી પરમગતિ પામવમાં સમર્થ બની જાય છે.

તપઃ મહત્ત્વ

મહાન ઉદ્દેશની પ્રાપ્તિ માટે તપ કરવામાં આવે છે. તેથી તપનો મહિમા આપાર છે. ભૌતિક તેમજ

આત્મિક પ્રયોજનની સિદ્ધિ તપ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. તપ દ્વારા શરીરની પ્રશસ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવામાં આવે છે. યોગરૂપી તપથી શરીરમાં રહેલા ચક્રોનું ભેદન કરતા અષ્ટસિદ્ધિઓ અને નવનિધિઓને પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. ભારતીય ઋષિઓને સ્વર્ગ તથા દેવત્વની પ્રાપ્તિ તપ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સંતો, મહંતોએ જે મહાન સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરી હતી તેનું કારણ કઠોર તપ હતું.

यः पूर्व तपसे जातमदभ्य पूर्वमजायत् ।
गृहा प्रविस्य निष्ठन्तं यो भूतेभिर्व्यपश्यत ॥ । 1 ।

જેમ દૂધને ગરમ કરવામાં આવે તો મલાઈ અને ઘીની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધાતુઓ તપીને બહુમુલ્ય રસાયણ અને ભસ્મ બની જાય છે. અને સોનું તપીને પ્રકાશમય બની જાય છે. એ પ્રકારે દિવ્ય શક્તિઓ અને દિવ્ય સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ તપથી જ પ્રાપ્ત થાય છે તુલસદાસજી પણ કહે છે કે....

तप बल रचई प्रपंच विधाता ।
तप बल विष्णु सकल जगत्राता ॥

तप बल शंभु करहिं संहारा ।
तप बल शेष धसइ महि माया ।

तप आधार सब सृष्टि भवानी ।
करहु जाय तपु अस जिम जानी ॥ । 2 ।

આનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે બધા સાધનોનું મૂળ તપ છે.

જેમ સૂર્ય તપ છે તેની સાથે શીતહરણ, તપહરણ અને વિશ્વભરણ કરે છે. કષ્ટોને સહન કરવા અને ભગવાનની આજ્ઞાને અનુકૂળ બનવું તે તપનું મૂળ મહત્ત્વ છે. તપથી અનન્તફળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૧) ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ
(૨) પાપનો ક્ષય થવો.
(૩) દૈહિક, દૈવિક અને ભૌતિક તાપોથી મૂક્તિ મળવી.
(૪) મનુષ્યની મૃત્યુલોકથી સ્વર્ગલોક અને સ્વર્ગલોકથી મોક્ષલોકની યાત્રા
(૫) યશની પ્રાપ્તિ થવી

1. एतद्वेतत २/१/६
2. रामचरितमानस - बालकान्ड

(૬) આલોક અને પરલોકમાં સુખી બને છે.

આવો તો અનેક લાભ બતાવવામાં આવ્યા છે.

તપ એ મોટો પુરુષાર્થ છે, મહાન સંકલ્પ છે, કઠોર નિશ્ચય છે. એનું પહેલું સોપાન છે આત્મ નિરિક્ષણ, દયા, કરુણા, સહયોગ, ત્યાગ, તપારંભ થતા જ માનવના ઉદ્ધારની શરૂઆત થઈ જાય છે. તપ સાધના એ પુણ્યનું કારણ છે. કર્મનિર્જરાનું કારણ છે. જે માનવની વિજયયાત્રાનું કારણ બની જાય છે. તપથી સમસ્ત સંસારને જીતી શકાય છે. માટે જ કહ્યું છે કે

तप वै लोकं जयन्ति ।। 1 ।

તપસ્યા એ સંપૂર્ણ જગતનું મૂળ છે. આ કારણે જ સંસારના બધા ધર્મોએ સ્વીકાર જ નથી કર્યો પરન્તુ તેને મન, શરીર અને આત્માની શુદ્ધિનો ઉપાય માનતા જીવમાંથી શીવ, આત્મામાંથી પરમાત્મા, નરમાંથી નારાયણ બનવાનું સાધન માન્યું છે. ચાર આશ્રમની પ્રથા બતાવી છે. જેમ બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થ, વાનપસ્થી અને સન્યાસી આ બધા માટે તપશ્ચર્યા હિતકારી છે.

તપશ્ચર્યા સાર્વકાલિક, સાર્વદિશિક અને સાર્વભૌમિક શાશ્વત માનવીય મૂલ્ય છે.

તપઃ વ્યક્તિનું શ્રેષ્ઠ ઉદાર અંગ

માનવમાં તપની શક્તિથી જ આત્મોન્નતિ થાય છે. તપરૂપી અગ્નિમાં તપવાથી જીવાત્મા પર અનેક જન્મોના પડેલા કુસંસ્કારો નષ્ટ થઈ જાય છે. તપને શ્રેષ્ઠ ત્યારે જ માનવામાં આવે કે જ્યારે એને આત્મસાત્ કરી લેવામાં આવે.

નદી પોતાના માટે પાણીનો સંગ્રહ નથી કરતી, વૃક્ષ પોતાના માટે ફળોને ઉત્પન્ન નથી કરતા, સૂર્ય પોતાના માટે ન તપતા વિશ્વના હિત માટે તપે છે. આમાં કુદરતની ઉદારતાની ઝાંખી થાય છે. આ પ્રકારે તપસ્વીની પણ ઉદારતાની પ્રતીતિ થાય છે. "इदम न ममं । इदम् इन्द्राय लोक हिताय स्वाहा" આ મારુ નથી. આ ઇન્દ્રિયો લોકના હિત માટે છે. આ ભાવના અને પ્રવૃત્તિ તપસ્વી દ્વારા જ થાય છે.

તપથી માણસનો અંહકાર ઓગળી જાય છે. તે અંતર્મુખી બની જાય છે. તે પરભવમાંથી સ્વભવમાં આવી જાય છે તે પોતાના આત્માનો અનુભવ કરવા લાગે છે. આત્મદર્શન કરે છે. મનુષ્યનું પરમાતમામય બની જવું એ જ ઉદારતાની પરાકાષ્ઠા છે. તપસ્યાથી જ વ્યક્તિમાં ઉદારતાના ગુણનો વિકાસ થાય છે. તપશ્ચર્યામાં શારીરિક કષ્ટ સહન કરતા શરીર પણ સુદૃઢ બને છે. સુદૃઢ શરીર

1. शतपथ ब्राह्मण - ३/४१४/२७

મનોબળને ઉત્તરોત્તર વધારે છે. ઇચ્છિત વસ્તુમાં વિશ્વાસ રહેવાથી માણસની સંકલ્પશક્તિ દઢ બની જાય છે. તપશ્ચર્યા વ્યક્તિને લોકો પ્રત્યે ઉદાર અને સહિષ્ણુ બનાવે છે. આવી વ્યક્તિ પોતાની ઉદાત્તશક્તિને લોકકલ્યાણમાં વાપરે છે. જેનાથી તેનો આલોક અને પરલોક બંન્ને સુધરી જાય છે અને પરમલોકમાં જવાનું નિશ્ચિત બની જાય છે.

તપઃ સમાનાર્થી પ્રયોગ

તપનું ક્ષેત્ર સત્યની જેમ વ્યાપક અને વિવિધોન્મુખી છે. આના લક્ષણ, સ્વરૂપ અને પ્રકારોની અભિવ્યક્તિ કરવા અનેક સમાનાર્થી અથવા તપદ્યોતક શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તપ એટલે તપવું, બાળવું.

પોતાના ધર્મ કર્મથી ન ડગવું તે તપ છે. । 1 ।

इन्द्रिय निग्रह हि तप है ।। 2 ।

તપ યોગનું એક રૂપ છે.

तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः ।। 3 ।

બ્રહ્મચર્યના અર્થમાં કહ્યું છે કે

तवेसुवा उत्तमं ब्रह्मचेरं ।। 4 ।

તપમાં ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય છે.

શ્રમ કરવો, આલોચના કરવી અને "नियमेषु" । 5 ।

ઉપવાસ, ગીલ્મ, માધમાલ, વ્રતોદાન, પરિવ્રત્યા, નિયમ સ્થિતિ, વ્રતચર્યા । 6 ।

સૌરમાસ શાસ્ત્રોપદિષ્ટ માર્ગમાં ઇન્દ્રયોનું દમન, અનદાન, બ્રહ્મ, સૃષ્ટિ, સંકલ્પ, સત્યનું પાલન કરવું, વૈરાગ્ય ધારણ કરવું, યજ્ઞ કરવું, દાન દેવું, પુરુષાર્થ કરવું વિગેરે.

સમાનાર્થી પ્રયોગ જેવા કે...

(૧) સૂર્ય તપી રહ્યો છે. (ગરમી આપવી)

1. મહાભારત સૂત્ર - ૩/૧૩ 2. ચાણક્ય સૂત્ર - ૫૧/૫ 3. યોગસૂત્ર
4. સૂયગડાંગ સૂત્ર, અ-૬ 5. આપ. ધ. સ. ૨.૫-૧ 6. હલાયુધ કોષ પૃ.૩૨૫

(૨) દિવસ તપી ગયો છે. (ગરમ થઈ ગયો છે)

(૩) સાધુ તપ કરી રહ્યા છે. (તપસ્યા)

(૪) તપીને સોનું ચમકે છે. (શુદ્ધ થવું)

(૫) તેનું શરીર બુધસ્વામી તપી રહ્યું છે. (તાવ આવવો)

એ સિવાય પણ તપ, તપશ્ચર્યા, સાધના, યોગ તપસ્યા, એકાગ્રતા, મગ્નતા, ધ્યાન મગ્નતા, લીનતા, ઇન્દ્રિય નિગ્રહ વિગેરે...

તપઃ વિરોધી શબ્દ

ભોગ, વિલાસ, લંપટતા, કામાચાર, અતપ, નિષ્તપસ, તપહિનતા, લિપ્તત્વ, લાલસા, દેહાધ્યાસ, સ્વાદેન્દ્રિય, આહારસંજ્ઞા, કિપ્પંગફળ, અતિભોગ, અતિસેવન, અસંયમ, લાપરવાહી, વિશ્રૃંખલતા, તન્મયતા

તપઃ

Synonyms

Internees, Engrossment, Absorbencies, Concentration, Absorption, Engrossedness, Penance, Self-Morlification, Restraint, Austerity, Meditation, Religious, Asceticism Piety

તપઃ Antonyms

Carelessness, Inattention, Unattentiveness, Absentmindedness, Distractness, unestration, Self-indulgences, Self-gratification, Lewdness Materialism worldly, Enjoyment, Pleasure, Mirth, Easygoing

तपसैव महोग्रेण यद् दुरापं तवाप्यते ।

એટલે કે દુષ્પ્રાપ્યવસ્તુ છે તે ઉગ્ર તપશ્ચર્યાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

तप बल स्वर प्रपंत्यु विधाता, तप बल विष्नु सकल जग त्राता ॥
तप बल संभु करहिं संधारा । तप ते उगम न कुछ संसारा ॥

જે તપમાં આટલી બધી શક્તિ-સામર્થ્ય છે તે તપ આખર છે ક્યાં ? તપનું રુપ શું છે ? તેનું સ્વરૂપ શું છે ? તપનો અર્થ છે જે તપાવવામાં આવે તે તપ છે. તપાવવાનો અર્થ છે ગરમ કરવું, બાળી નાંખવું. જેમ તપેલામાં રહેલા ઘી ને તપાવવામાં આવે છે અને ઘી શુદ્ધ થઈ જાય છે બસ આવી જ રીતે ઇન્દ્રિયો મન અને શરીરને તપાવવાથી એમાં રહેવાવાળા આત્મા ઉપર લાગેલા કર્મરૂપી મેલ બળી જાય છે. આ મેલ શરીર-મન આદિને તપાવવાથી અથવા કષ્ટ આપવાથી બળી જાય છે.

तवसा अवहट्टलेसस्य दंसणं परिसुज्सइ ।

તપશ્ચર્યાથી લેશ્યા (વિચાર) શુદ્ધ બને છે અને સમ્યક્દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ તપ તન-મન-ઇન્દ્રિયો અને આત્માને શુદ્ધ, પવિત્ર નિર્મળ કરવાવાળી એક અદ્ભુત પ્રક્રિયા છે.

इन्द्रियमन सोनिर्यमानुष्ठानं तपः ।

એટલે કે પાંચ ઇન્દ્રિયો અને મનને વશમાં રાખવા અથવા વધતી લાલસાઓને જો કોઈ રોકનાર હોય તો તે તપ છે.

તપ માટે દરેક ધર્મદર્શનમાં પરંપરાના કારણે તપની પ્રક્રિયા તથા રૂપમાં ભેદ છે પરંતુ ઉદેશ તો સરખો જ છે. ઉદેશ તો તપ દ્વારા સુખ મેળવવાનો તથા દુ:ખરૂપી દોષોને નષ્ટ કરવાનો કહ્યો છે.

વૈદિક પરમ્પરામાં પાર્વતી એ શિવને પામવા માટે જે તપ કર્યું હતુ તેમાં તપના ત્રણ અંગો દ્વારા તપ કરેલ. આ ત્રણ તપમાંથી બે અંગ આભ્યંતર તપના છે અને એક અંગ બાહ્ય તપનો છે. એમાં પહેલું અંગ છે. ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અથવા સ્મરણ, (૨) ઇન્દ્રિયનો સંયમ (૩) ઉપવાસ.

उर धरि उमा प्रानपतकि चरना ।
जाइ विपित लागी तपु जोगू ।
अति सुकुमार तजेउ सब भोग् ।
नित नव चरन उपज अनुरागा ।
बिसरी देह तपहिं मनु लागा ।

આ પ્રમાણે સ્મરણ અથવા ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અને ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કર્યો. ઉપવાસ દ્વારા ચારે પ્રકારના ભોજનનો વારાફરતી ત્યાગ કર્યો. આવી રીતે પાર્વતીજીએ ઉપવાસ કર્યા હતા.

આવી રીતે ત્રણે પ્રકારના તપ કરતા તપ કરવામાં સફળતા પ્રાપ્ત થઈ અને આકાશવાણી થઈ કે....

भा मनोरथ सुफल तव सुनि गिरिराजकुमारि ।

હે પાર્વતી ! તમારા બધા જ મનોરથ સફળ થઈ ગયા છે. તમારુ તપ પણ સફળ થઈ ગયું છે.

ગીતાજીમાં પણ ત્રણ પ્રકારના તપ બતાવ્યા છે.

શારીરિક તપ, રાજસી તપ અને તામસિક તપ

ગીતાજીના ૧૭માં અધ્યાયમાં તપના ત્રણ રૂપ બતાવ્યા છે.

શારીરિક તપ, વાચિક તપ અને માનસિક તપ.

(૧) દેવતા, બ્રાહ્મણ, ગુરુ તથા જ્ઞાનીજનોનું બહુમાન કરવું, સ્વચ્છતા, સરળતા, બ્રહ્મચર્ય તથા અહિંસા આ શારીરિક તપ કહેવાય છે.

(૨) ઉદ્વેગ કરવાવાળો ન હોય, સત્ય, પ્રિય અને હિતકર વચન બોલે છે તથા જે સ્વાધ્યાય અને જપ આદિનો અભ્યાસ કરે છે તે તપ વાચિક તપ છે.

(૩) મનની પ્રસન્નતા, સૌમ્ય ભાવ, મૌન અથવા વાક્સંયમ, આત્મનિગ્રહ અથવા મનનો સંયમ અને ભાવશુદ્ધિ એટલે કે ભાવોની પવિત્રતા આ મન સંબંધીના માનસિક તપ છે.

— ઉપર્યુક્ત ત્રણે તપ સાત્ત્વિક છે. ફળની ઈચ્છા ન રાખવાવાળા અથવા જ્ઞાની પુરુષો દ્વારા કરવામાં આવેલો તપ તે સાત્વિક તપ છે.

— જે સકામ, સન્માન પ્રાપ્ત કરવા કે પાખંડ દ્વારા કરવામાં આવેલા તપને તપ અસ્થાયી અને અનિશ્ચિત ફળવાળું તપ તે આ લોકમાં રાજસી તપ કહેવાય છે.

— મૂઢતાપૂર્વક, દુરાગ્રાહથી, શરીરને પીડા આપીને અથવા બીજાના વિનાશ માટે કરવામાં આવેલું તપ તે તામસિક તપ છે.

આ પ્રકારના તપ માટે જૈનદર્શન તેમજ અન્યદર્શનમાં પણ મનાઈ કરવામાં આવેલ છે અથવા એ તપને લાઘંણ તપ કહેવામાં આવે છે. જે માત્ર પરંપરાથી તપ કરવામાં આવે, દેખાદેખીથી તપ કરવામાં આવે અને એ તપમાં ઉપવાસના દિવસો ને બદલે ભોજનવાળા પદાર્થના દિવસો બની રહે એટલે ઉપવાસવાળા દિવસે રોજ કરતા વધારે ખાવામાં આવે તો તે ઉપવાસની મશ્કરી છે. જેમકે એકાદશીનું તપ. આ તપમાં અનાજ ખાવાની મનાઈ છે. તો એ દિવસે કેટલાય ભાતભાતના ભોજનમાં પદાર્થો ખાવામાં આવે છે. રોજ કરતા વધારે ખોરાક ખવાઈ જાય અને ખરચમાં પણ વધારો થાય છે માટે જ એક કવિએ પણ એકાદશીને દ્વાદશીની દાદી કહીને વ્યંગમાં લખ્યું છે કે —

भोर उठिस्नान कियो, सेर पक्को दूध पियो,
सैंकड़ो सिंघाडे खाये, चित्त तो स्वादी है ।
पाव पक्की बरफी खाई, पाव पक्का पेंडा खाया ।
बीसो अमरुप खाये, आई नही वादी है ।
कहे ब्रह्मदत्त ऐसो व्रत नित्य होइ यारो,
कहेने को एकादशी, पै छावशी की दादी है ।

હિન્દુધર્મમાં તપનો ઉલ્લેખ વૈદિક વાઙ્મયમાં અનેક સ્થળોએ જોવા મળે છે. હિન્દુધર્મની પ્રાચીન ઋષિ પરંપરા તપ ઉપર વિશેષ ભાર મૂકે છે. વૈદિક પરંપરાની માન્યતા મુજબ તપના કારણે “ઋત અને સત” ઉત્પન્ન થાય છે અને આત્માને તપથી તેજસ્વી બનાવી શકાય છે. ઋતનું ચલણ વિશેષ સ્વરૂપે જોવા મળે છે પરંતુ સ્થળ અને સંજોગોને આધીન તેનું જ્ઞાન તપમાં પરિવર્તન થયેલું જોવા મળે છે. પ્રાથમિક રીતે તપ દેહ દમન માટે જરૂરી ગણાતું પરંતુ જેમ જેમ આધ્યાત્મિક ઉર્ધ્વગતિ થવા લાગી તેમ તેમ તેને દેહ દમનની સાથે સાથે ઇન્દ્રિયમનના અર્થમાં પણ સ્વીકારવામાં આવેલ છે. આ કારણે જ ઉપનિષદ કાળમાં તપથી જ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેવા સુત્રો ઉપનિષદમાં જોવા મળે છે અને તેથી જ કહેવાયું કે ઋત તપ છે. સત્ય તપ છે, વ્રત તપ છે, શાન્તિ તપ છે અને દાન પણ તપ છે. તપસ્વી માટે તપની સાથે સાથે શ્રદ્ધાળુ થવું પણ અતિ આવશ્યક છે. હિન્દુધર્મમાં તપને શ્રદ્ધા સાથે જોડવામાં આવેલ છે. તપશ્ચર્યાનું આ પાશુ હિન્દુધર્મની વિશેષતા સુચવે છે. અન્ય ધર્મમાં તપશ્ચર્યાના શ્રદ્ધા પરુનો ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે તપથી શરીર અને ઇન્દ્રિયોનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. વૈદિક યોગમાં તપની અનેક વિધિઓ અને અનેક પ્રકાર જોવા મળે છે. જેમકે ચાંદ્રાયણ તપ, કૃછતપ, જવતપ વિગેરે આ તમામ તપશ્ચર્યાઓ માત્ર શરીર દમન દ્વારા ઇન્દ્રિય વિષયોને જીર્ણ શીર્ણ કરનાર જરૂરી બતાવવામાં આવ્યું છે. વૈદિકતપના સંદર્ભમાં પવિત્રતા, સરળતા તેમજ સત્‌પુરુષોની સેવા સુશ્રૃષાને પણ એક પ્રકારની તપશ્ચર્યાની તરફેણમાં જ લઈ શકાય છે. માનસિક પ્રસન્નતા,. સતત ભાવ, ચિંતન, શાંતિ, મનોનિગ્રહ વિગેરે માનસિક તપ છે. તપના સાત્વિક, રાજસિંક, અને તામસિક એમ ત્રણ ભેદ પણ જોવા મળે છે. સત્ય, અહિંસા, અને બ્રહ્મચર્યનો નિષ્કામ ભાવથી પાલન કરવું તે સાત્વિક તપ છે. પ્રતિષ્ઠા, માન, મોભો મેળવવા પ્રલોભનથી તપશ્ચર્યા કરવી તેને રાજસિક તપ કહેવાય છે. ઉપરાંત પોતાને તેમજ અન્યને હાની પહોંચાડવી, પીડા આપવી કે કષ્ટ આપવું જે તામસીક તપ છે. અન્યધર્મની સરખામણીમાં પૌર્વાત્ય ધર્મમાં તથા સુક્ષ્મ સ્વરૂપ નિરુપાયું છે. સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ જીવો પ્રત્યે અહિંસા

તે જૈનધર્મનો પાયો છે. હિન્દુધર્મમાં પણ મન, વચન અને કાયાથી કરીને કદી કોઈપણ જીવોને કલેશની ઉત્પત્તિ ન કરવી તેવો ભાવ સુક્ષ્મતાનો દ્યોતક છે. જૈનદર્શને તો તપના પણ ૧૨ પ્રકારો વર્ણવીને વિશ્વને તપશ્ચર્યારૂપી પ્રસાદની અનોખી ભેટ આપી છે. જૈનદર્શનની તપશ્ચર્યાના આ બાર પ્રકારો તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં અમલ મૂકવામાં આવે તો વિશ્વની તમામ વ્યાધિઓ અચૂક દૂર કરી શકાય તેમ છે. વિશ્વમાં માત્ર શાંતિ, સદ્‌ભાવના, ભાઈચારો તમામને માટે ભોજન, તમામની તૃષા સંતોષાય તે માટે પ્રાપ્ત જળ, હવા તેમજ કુદરતી સંપત્તિ પણ તેની સમતુલા જાળવી શકે તેમ છે. જૈનદર્શનમાં તપશ્ચર્યાના આ પાસાઓનો વિશેષ મહત્ત્વ બતાવવા પાછળ એવું કહ્યું નથી કે અન્ય ધર્મોમાં આ પાસાઓની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. અન્ય ધર્મોએ સ્થળ અને કાળને ધ્યાનમાં રાખી મનુષ્યએ કુદરતી સમતુલા જળવાઈ રહે તેવા નિયમોનું પાલન કરવા માટે તેમની વાણીમાં નિયમો સુચવ્યા છે અને સ્થળ, કાળના કારણે કેટલીક છૂટછાટો પણ આપવામાં આવતી જણાય છે. આ તમામ દૃષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં લેતા તપ એ મનુષ્ય જીવન સાથે અભિન્ન પણે જોડાયેલું છે. માત્ર સન્યાસીઓએ તપ કરવું તેઓ તેને અર્થ કદીએ થતો નથી. જો દાનને તપ વૈશ્વિક પરંપરામાં ઉલ્લેખવામાં આવે તો ઇસ્લામમાં ફરજિયાતપણે દાનના સિદ્ધાન્તને પણ તપશ્ચર્યા તરીકે લેવું ઘટે.

બૌદ્ધ ધર્મની વાત કરીએ તો બૌદ્ધ ભગવાને સુચવેલો માર્ગ અતિ સરળ નથી તેમજ અતિ કઠિન નથી પરંતુ તે માર્ગ મધ્યમ માર્ગ છે. બૌદ્ધ દર્શને ચાર આર્ય સત્યો જગત સમક્ષ મુક્યા છે. જેમાં પહેલુ આર્ય સત્ય છે. દુ:ખ. દુ:ખ શું છે તેનો ઉલ્લેખ કરતા બુદ્ધ જણાવે છે કે જન્મ, ઘડપણ, વ્યાધિ અને મરણ દુ:ખ છે. અપ્રિય વ્યક્તિ સાથેનું મિલન પણ દુ:ખ છે. પ્રિયજનોનો વિયોગ દુ:ખ છે. આમ તમામ બાબતો દુ:ખમાંથી નિષ્પન્ન થાય છે તો પછી તે દુ:ખ શાને કારણે જન્મે છે તે કારણ શોધવા માટે બૌદ્ધ ધર્મમાં બીજું આર્યસત્ય છે. એ આર્યસત્ય છે દુ:ખનું કારણ. દુ:ખનું કારણ તૃષ્ણા છે. ત્રીજું આર્યસત્ય દુ:ખમાંથી મૂક્તિ છે અને ચોથું આર્યસત્ય બૌદ્ધ ધર્મમાં મૂકેલ છે તે દુ:ખોમાંથી મૂક્ત થવાના તપશ્ચર્યાનો માર્ગ છે. જેને અષ્ટાંગમાર્ગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ અષ્ટાંગમાર્ગને ટૂંકમાં કહીએ સમ્યક જ્ઞાન, સમ્યક્ સંકલ્પ, સમ્યક્ વચન, સમ્યક્ કર્મ, સમ્યક્ જીવન, સમ્યક્ પ્રવૃત્તિ, સમ્યક્ સ્મૃતિ અને સમ્યક્ સમાધિ થોડે ઘણે અંશે બોદ્ધ ધર્મના શ્રી પંતજલિ મુનિએ વર્ણવેલા અષ્ટાંગ યોગ સાથે બુદ્ધનો અષ્ટાંગમાર્ગ મળતો આવે છે.

બૌદ્ધદર્શન અન્તિમ ધ્યેય તરીકે નિવાર્ણને સુચવે છે. નિવાર્ણને ઇસ્લામમાં "ફના હિ અલ્લા" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. નિવાર્ણ એટલે માત્ર દેહમાંથી ચેતનની વિદાય તેઓ નથી પરંતુ નિવાર્ણ એટલે અન્તિમ દ્રવ્ય સાથે એકરૂપ થઈ જવું તેવો થાય છે.

જૈનદર્શનમાં ભગવાન મહાવીરે પણ તપના ગુણ ગાયા છે. કારણકે તેમણે સ્વંય ઉપર જ પહેલાં પ્રયોગ કર્યો હતો. પોતે જ તપશ્ચર્યામાં એકરૂપ થઈ ગયા હતા. તેમણે પોતાના જ્ઞાન દ્વારા જાણ્યું કે કર્મોને ખપાવવા હોય તો તપ એક સરળ અને સચોટ ઉપાય છે.

भवकोडी संचियं कम्मं तवसा निजरीजई ।

કરોડોભવોના બાંધેલા કર્મો સમ્યક્ રીતે તપ કરવામાં આવે તો ક્ષણવારમાં નષ્ટ થાય છે.

- ભગવાન મહાવીરે અન્ન-પાણીનો ત્યાગ કરીને તપશ્ચર્યા કરી છે. જેટલી ભુખ લાગી હોય તેના કરતા પણ ઓછું ખાઈને તપશ્ચર્યા કરી છે.
- ક્યારેક અમૂક પ્રકારનો આહાર કે અમુક રીતે મળે તેવો જ આહર કરવો. આવા અભિગ્રહ પણ કરતા હતા.
- લુખુ, સુકુ - રૂક્ષ આહાર કરતા હતા.
- કલાકોના કલાકો સુધી ઉભાં ઉભાં કે બેઠાં બેઠાં કાયાને સ્થિર રાખીને ચિંતન કરતા હતા.
- ઇન્દ્રિયોને સ્થિર કરી ગોપવી રાખતા હતા એટલે કે જ્યાં ત્યાં જવા દેતા ન હતા.
- જે કોઈ એમને દુઃખ કે કષ્ટ આપતા ત્યારે મહાવીર સ્વામી એમનો સામનો કરતા ન હતા પરંતુ સ્વીકાર કરતા હતા અને કરેલી ભૂલોનું પ્રાયશ્ચિત કરતા હતા.
- નાના હોય કે મોટા હોય બધા જ એમના માટે સરખા હતા માટે દરેકનો વિનય કરતા હતા સહુને સરખા જ સન્માનતા હતા.
- દ્રવ્યથી અને ભાવથી વૈયાવચ્ચ કરતા હતા અને અન્યને પણ વૈયાવચ્ચ કરવાની પ્રેરણા આપતા હતા.
- સતત સ્વાધ્યાય એટલે સ્વનું અધ્યયન કરતા હતા. આત્માની નજીક રહેવા માટે બહારની સર્વ વસ્તુનો ત્યાગ કર્યો હતો.
- મહાવીર સ્વામી સાધનામાં એટલી બધી હરણફાળ ભરી કે કલાકોના કલાકો અને દિવસોના દિવસો સુધી, દિવસ હોય કે રાત હોય એ બેઠા બેઠા કે ઉભા ઉભા સ્થિર થઈને ધ્યાન ધરતા હતા. કોઈ આવેતોય ભલે અને કોઈ ન આવે તોય ભલે એ ધ્યાનમાં મગ્ન રહેતા હતા. સ્વચિંતનમાં મસ્ત રહેતા હતા.
- મહાવીર સ્વામી જંગલોમાં પહાડો ઉપર, ગૂફામાં, શુન્યઘરોમાં, નિર્જન વગડામાં, સ્મશાનમાં

ઘોડા કે ગાયોની ગમાણમાં રહીને આ દેહ નાશવન્ત છે. ક્ષણિક છે, ભાડાનું મકાન છે. એમ સમજીને કાયાને કષ્ટ આપતા હતા એટલે કે કાયોત્સર્ગ કરતા હતા. મનુષ્યો તરફથી દેવો તરફથી કે તિર્યંચો તરફથી જેટલા પણ કષ્ટ આવ્યા અને બધાનો સ્વીકાર કર્યો. સમતાભાવે સહન કર્યું. એમનો ક્યારેય પણ પ્રતિકાર ન કર્યો. ઇન્દ્ર મહારાજા સામેથી આવ્યાને સેવાનો લાભ આપવા માટે ભાવન ભાવી આપની સાધનમાં વિક્ષેપ પાડી રહ્યા છે. એ બધાને હું અહીં રહીને અટકાવું ત્યારે પણ મહાવીર સ્વામીએ ના પાડી આ બધા તો મારા ઉપકારી છે. કર્મ ખપાવવામાં ખૂબ જ મદદ કરી રહ્યા છે.

આવી રીતે મહાવીર સ્વામીની તપશ્ચર્યા માત્ર અન્ન કે પાણીનો ત્યાગ કરીને જ નહિ પણ અનેક રીતે કરી શકાય છે. તેમણે મુખ્યત્વે તપના ૧૨ પ્રકાર બતાવ્યા છે. છ બાહ્યતપ અને છ આભ્યંતર તપ.

બાહ્યતપ – બાહ્યતપના છ પ્રકાર છે. (૧) અનશન (૨) ઉણોદરી (૩) વૃત્તિસંક્ષેપ (૪) રસપરિત્યાગ (૫) કાયક્લેશ (૬) ઇંદ્રિયપડિસંલિનતા

આભ્યંતર તપ – આભ્યંતર તપના છ પ્રકાર છે. (૧) પ્રાયશ્ચિત (૨) વિનય (૩) વૈયાવચ્ચ (૪) સજ્ઝાય (૫) ધ્યાન (૬) કાયોત્સર્ગ

(૧) અનશન – અશનનો અર્થ છે ભોજન. જ્યારે ભોજનનો પૂર્ણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને અનશન કહેવામાં આવે છે. અહીં ક્યારેક થોડો ત્યાગ કે ક્યારેક પૂર્ણ ત્યાગ કહેવામાં આવ્યું છે.

तपोनानशनात् परम यद्दि परं तपस्तद् दुधर्षम् तद् दुराधर्षम् ।

એટલે અનશનથી વધીને કોઈ તપ નથી. સાધારણ સાધક માટે આ દુર્લભ છે. એટલે કે સહન કરવું કઠીન છે. અનશનના વિષયમાં ભગવાન મહાવીર પણ કહે છે કે –

आहार पच्चक्खाणेणं जीविया संसप्पओगं वोच्छिदइ ।

આહાર પ્રત્યાખ્યાન અનશન નથી. જીવ આશાનો વ્યવચ્છેદ કરે છે. એટલે જીવવાની લાલસા છૂટી જાય છે.

શ્રી કૃષ્ણજીએ ગીતામાં પણ બીજા અધ્યાયમાં આ તપનું મહત્વ બતાવતા કહ્યું છે કે...

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः । ગીતાજી

અર્થાત્ આહારનો ત્યાગ કરવાવાળો વ્યક્તિ ઇન્દ્રિયોના વિષયોથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ જીવતે જીવ સમાધિ લઈ લે છે. એ અનશનનો જ એક પ્રકાર છે. જમીનમાં મરેલા જાનવરના શબમાં કે પાણીમાં સમાધિ લઈ લે છે.

અનશન તપના બે પ્રકાર છે. ઈત્વરિક અને યાવત્કથિક.

ઈત્વરિકમાં કોઈ ચતુર્થભક્ત, અઠ્ઠમ ભક્ત કે ષષ્ઠભક્ત એટલે બે-ત્રણ, ચાર ઉપવાસ થાય છે અને યાવત્જીવનમાં જીવનપર્યન્તના પ્રત્યાખ્યાન કરે છે.

(૨) ઉણોદરી તપ – ઉણોદરી તપનો અર્થ છે જેટલો ખોરાક એટલે કે ખાવાની ઈચ્છા હોય એના કરતા ઓછું ખાવું.

વૈદિક પરમ્પરામાં પણ ચાંદ્રાયણ તપ બતાવ્યું છે જે પૂર્ણિમાં પછી વદ એકમથી એક કોળીયો ઘટાડતા જવાનું છે.

એકાદશીના દિવસે પણ તુલસીના પાન ઉપર રહે એટલો જ આહાર કરવાનું બતાવ્યું છે. આ પણ એક ઉણોદરી જ છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ ઓછું ખાવાની વાત બતાવી છે. આજનું વિજ્ઞાન પણ આ વાતનો સ્વીકાર કરે છે. જેટલું ઓછુ ખાઈશું એટલું સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે. આળશ, પ્રમાદ હેરાન નહિ કરે અને બચેલા અનાજથી બીજાનું પણ પેટ ભરી શકાય છે.

(૩) વૃત્તિસંક્ષેપ – આ તપ સાધુ- સન્યાસીઓનું નિત્ય તપ છે. ભિક્ષામાં તો જેવો મળે તેવો આહાર કરવો પડે છે. માટે જ જૈન સાધુ આજે પણ ઘરે ઘરે જઈને ભિક્ષા લે છે અને એનાથી પોતાના જીવનનો નિર્વાહ કરે છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ સન્યાસીઓ ભિક્ષા લઈ આવતા અથવા પોતે મનમાં ધાર્યું હોય એના ઘરે જતા ને ભિક્ષા કરતા.

(૪) રસ પરિત્યાગ – જે આહારમાં વિવિધ પ્રકારના રસો આવતા હોય જેનાથી મન લોભાઈ જતુ હોય એવા રસોનો ત્યાગ કરી દે છે. જેનાથી સ્વાદપિપાસા પર નિયંત્રણ કરી શકાય છે. કારણ કે આજે મોટાભાગના લોકો ભૂખથી કે પેટ ભરવા માટે ખાવા કરતા જીભના સ્વાદ માટે વધારે ખાય છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ રસવૃત્તિ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાની વાત બતાવી છે પરંતુ આજે તો "સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા" આવી હકીકત જોવા મળે છે.

(૫) કાયકલેશ તપ – ગરમીમાં ખુલ્લા પગે કે મર્યાદિત વસ્ત્રમાં સૂર્યની આતાપના લેવી અથવા ઠંડીમાં આજ રીતે ઠંડીને સહન કરવાની વાત બતાવી છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ देह दुखं महा फलं એટલે કે કાયાને કષ્ટ આપવાથી મહાન લાભ થાય છે. કોઈ ઉભા ઉભા, કોઈ એક પગે ઉભા રહીને, કોઈ બેઠા બેઠા, કોઈ કાનને વિંધિને આમ અનેક રીતે કષ્ટને સહન કરે છે.

(૬) પ્રતિસંલીનતા – ઇન્દ્રિયોને જ્યાં ત્યાં જવા ન દે એને ગોપવીને રાખે. જેમ શિકારી આવતા જ કાચબો પોતાની ઇન્દ્રિયોને અંદર લઈ લે છે અને પોતે સુરક્ષિત બની જાય છે તેવી જ રીતે સાધક આત્માએ પણ ઇન્દ્રિયોને ગોપવીને સુરક્ષિત રહેવાનું છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ ઇન્દ્રિયોને ગોપાવવાની વાત બતાવી છે અને એના માટેના વિવિધ પ્રયોગો પણ બતાવવામાં આવ્યા છે.

આભ્યંતર તપ

(૧) પ્રાયશ્ચિત – પોતાનાથી થયેલા પાપોનો પસ્તાવો કરવાનો છે. પશ્ચાતાપ કરવાનો છે. જે ગુરુ દ્વારા જ આપવામાં આવે તેને પ્રાયશ્ચિત કહેવામાં આવે છે.

ઠાણાંગસૂત્રમાં દશ પ્રકારના પ્રાયશ્ચિત બતાવવામાં આવ્યા છે. અન્ય ધર્મોમાં પણ પ્રાયશ્ચિત એટલે કે દંડનું વિધાન છે. પાપ કરવાની વાત કોઈએ નથી કરી પણ પસ્તાવો કરવાની વાત દરેકે કરી છે. અલગ અલગ પ્રકારના પ્રાયશ્ચિત બતાવવામાં આવ્યા છે. ઇસ્લામ ધર્મમાં પણ પ્રાયશ્ચિતને "તોબા" કહે છે. "તોબા"નો ઉપયોગ ૬ અર્થમાં કર્યો છે. (૧) કરેલા પાપોનો પશ્ચાતાપ (૨) ફરી પાપ ન થાય તેની સાવધાની (૩) અલ્લાહ માટે કરવામાં આવેલું જે કર્મ છે તેમાં રહેલી ખામીઓને દૂર કરવી (૪) કોઈની સાથે પણ અનુચિત વ્યવહાર કર્યો હોય તો તેની ક્ષમા માંગવી (૫) ભોગો દ્વારા વધેલા શરીરને સુકાવી દેવું (૬) અને મને પાપ કરવામાં જે રસ બતાવ્યો છે તે મનને તડપાવવો એટલે કે મજા માણવા ન દેવી. આ છ અંગોના સમન્વયને "તોબા" કહેવામાં આવે છે. આ તોબાના નામથી પ્રાયશ્ચિતનું વિધાન ઇસ્લામમાં છે. એવી જ રીતે બૌદ્ધ પરંપરામાં આઠ પ્રકારના પ્રાયશ્ચિત બતાવ્યા છે. (૧) પારાજિક (૨) સંઘાદિશેષ (૩) નૈસર્ગિક (૪) પાચિત્તિય (૫) અનિયત (૬) પ્રતિદેશનીય (૭) સેખિય (૮) અધિકરણ સમય.

(૨) વિનય – વિનયને જિનશાસનું મૂળ કહેવામાં આવ્યું છે.

विणओ जिणसासणं मूलं विणीओ संजओ भवे ।

विणयाओ विप्पमुद्धस कओ धम्मो कओ तवो ॥

અર્થાત્ વિનય જિનશાસનનું મૂળ છે. વિનીત જ સંયમી હોય છે. જે વિનય શૂન્ય છે. તેને શું ધર્મ અને શું પાપ ?

વિનયના મુખ્ય સાત ભેદ છે.

सत्तविहे विणए पण्णते तं जहा -

णाणविणए, दंसण विणए चरित्त विणए, मणविणए, वयविणए, काय विणए, लोगोवचार विणए ।

ઠાણાંગ સૂત્ર- ૭ મે ઠાણે

એટલે કે (૧) જ્ઞાન વિનય (૨) દર્શન વિનય (૩) ચારિત્ર વિનય (૪) મન વિનય (૫) વચન વિનય (૬) કાય વિનય (૭) લોકોપચાર વિનય.

નાના મોટાનો વિનય કરવો એ તો દરેક ધર્મોમાં બતાવેલ છે. સહુ સાથે ભાઈચારાની જેમ રહેવાની વાત બતાવી છે. ભાઈચારો ત્યારે જ કહી શકાય કે વિનય હોય. ભગવાનનો વિનય પછી પહેલા મા-બાપના વિનયની વાત કરી છે.

(૩) વૈયાવચ્ચ । 1 । – વૈયાવચ્ચનો અર્થ છે સેવા. ઠાણાંગસૂત્રમાં આના દસ પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે.

સેવાધર્મ એ ગહન છે. એ તો કોઈ ભાગ્યશાળીને જ સેવા કરવાનો મોકો મળે છે.

સેવા કરવાની વાત પણ દરેક ધર્મોમાં બતાવી છે. એમાં પણ ખ્રિસ્તીધર્મે આનો વ્યાપક પ્રચાર કર્યો છે. આની મીશનરીઓ પણ સારી રીતે ચાલી રહી છે.

(૪) સ્વાધ્યાય – સ્વાધ્યાય એટલે સ્વનું અધ્યયન કરવું એટલે કે જે કાંઈ શીખ્યા હોઈએ તેનું સ્વને લક્ષમાં રાખીને અધ્યયન કરવું તે સ્વાધ્યાય છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ આ વાતનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. ગીતાજીમાં સ્વાધ્યાયને જ્ઞાનયજ્ઞ કહ્યો છે. શ્રી કૃષ્ણજી કહે છે કે –

स्वाध्याय ज्ञानयज्ञाश्च यतयः संशितव्रता । ગીતાજી ૪/૨૮

સ્વાધ્યાય અને શાસ્ત્રાર્થ જ્ઞાનરૂપ યજ્ઞ કરવાવાળા પ્રયત્નશીલ પુરુષો છે.

श्रेयान्द्र व्यमयधज्ञाम्जन यज्ञः परंतप्प ।

હે પરંતપ ! દ્રવ્ય યજ્ઞની અપેક્ષાએ જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે.

सर्व कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते । (ગીતાજી)

હે પાર્થ ! સમસ્ત નિઃશેષ કર્મ મોક્ષ સાધન રુપ જ્ઞાનમાં સમાપ્ત થઈ જાય છે. તૈત્તરીય ઉપનિષદમાં પણ સ્વાધ્યાયને તપ કહ્યો છે.

तपोहि स्वाध्याय : । તૈત્તરીય આરણ્યક ઉપનિષદ

સ્વાધ્યાય જ સહુથી મોટું તપ છે.

नवि अत्थि नवि य होई सज्झयं समं तवो कम्मं ।

સ્વાધ્યાય સમાન કોઈ તપ નથી અને ભવિષ્યમાં થશે નહિ.

ભગવતી સૂત્રમાં પણ સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

सज्झाए पंचविहे पनत्ते तंजहा — (ભગવતી સૂત્ર)

वायणा पडिपुच्छणया, परियट्टणया अणुपेहा धम्मकहा ।

(૧) વાચના (૨) પુચ્છના (૩) પરિયટ્ટણા (૪) અનુપ્રેક્ષા (૫) ધર્મકથા "તૈતરીય ઉપનિષદ માં કહ્યું છે કે સ્વાધ્યાયમાં અસાવધાની, લાપરવાહી, અર્થાત્ પ્રમાદ ન કરો.

स्वाध्यायान्मा प्रमदः । તૈતરીય ઉપનિષદ

સ્વાધ્યાય કરવામાં અપ્રમત રહો.

(૫) ધ્યાન — ધ્યાન એટલે એકાગ્ર બની જવું.

જૈન સિદ્ધાન્ત દીપિકામાં ધ્યાનની પરિભાષા બતાવતા કહ્યું છે કે—

एकाग्रचिता योगनिरोधो व ध्यानम् । (જૈન સિદ્ધાન્ત દીપિકા)

એકાગ્ર ચિંતન તથા મન-વચન કાયાની પ્રવૃત્તિ રૂપ યોગોને રોકવા તે ધ્યાન છે.

ધ્યાનમાં આત્મા ઉપર પડલા દરેક પ્રકારના સંસ્કારો નીકળે છે. એનાથી આત્મા પર લાગેલા દોષો દૂર થાય છે. એટલા માટે આત્મશુદ્ધિ માટે ધ્યાન એક ઉત્તમ તપ છે. નિયમસારમાં પણ ધ્યાનની વિશેષતા બતાવતા કહે છે કે —

झाणणिलीणो साहु परिचागं कुपा र सव्व दोसाणं ।

तुम्हा दुझाणमेव हि सव्वहि पारस्स पडिक्कमणं ॥ (નિયમસાર)

ધ્યાનમાં લીન થયેલા સાધક બધા દોષોનું નિવારણ કરી લે છે એટલા માટે ધ્યાનથી જ બધા અતિચારો અર્થાત્ દોષોનું પ્રતિક્રમણ છે.

અન્ય ધર્મોમાં પણ ધ્યાન- ચિંતન નિદિધ્યાસન, અલગ અલગ પ્રકારના ધ્યાન વિગેરેની વાત આવે છે. ધ્યાનને સમાધિ પણ કહે છે.

(૬) કાયોત્સર્ગ – કાયાને વિશિષ્ટ આસનમાં રાખવી તે કાયોત્સર્ગ તપ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બધી જ ચેષ્ટાઓનો ત્યાગ કરવો તે કાયોત્સર્ગ છે. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે કે –

અન્ય ધર્મોમાં પણ કાયોત્સર્ગ એટલે કે દેહદમનની વાત આવે છે. દેહપીડન સ્વરુપે સ્વીકાર્યો છે.

આમ જુઓ તો મૂળભૂત વાત તો દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ સ્વીકારી છે. માત્ર એની વ્યાખ્યા અલગ અલગ સ્વરૂપે આપી છે. મંજિલ એક છે. માર્ગ અલગ અલગ છે. સાધનાના દૌર પર જવા માટે દરેકે પોતપોતાની રીતે પ્રયત્ન કર્યો છે અને સહુને પોતાની કક્ષા પ્રમાણે સફળતા મળી છે. જે જ્યાં સુધી ગયા તેણે ત્યાં સુધીની વાત કરી. એક મહાવીર એવા હતા કે તે સહુથી આગળ થયા એટલે એમને એ રીતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. એમને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તેનું નામ છે કેવળ જ્ઞાન. આ કેવળજ્ઞાનમાં સુક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ. કેવળ જ્ઞાન એટલે ત્રણ લોકનું (ઉર્ધ્વલોક, મધ્યલોક અને અર્ધાલોક) અને ત્રણે કાળનું (ભૂતકાળ, ભવિષ્યકાળ અને વર્તમાનકાળ) અંજલિવત એટલે કે હાથમાં જ દેખાય છે. આ જ્ઞાન આત્મા દ્વારા થાય છે માટે એના માટે મન કે ઈન્દ્રિયની જરૂર પડતી નથી. માટે મહાવીર સ્વામી આ જ્ઞાન સુધી પહોંચ્યા એટલે એમણે ઝીણામાં ઝીણી વાત કરી. બીજા સાધકો ત્યાં સુધી નથી પહોંચ્યા એટલે એમણે સ્થૂળ વાત કરી. એટલા ક્રિયાત્મક ધર્મમાં ફેરફાર આવે છે. પરંતુ ગુણાત્મક રીતે તો એક છે.

આ પ્રકારે તપથી લાભ તથા બાહ્યાભ્યાંતરને સમજવાથી ખ્યાલ આવી જશે કે તપની કેટલી બધી જરૂરિયાત છે પરંતુ આ કાળમાં પણ સહુ નસીબવાળા છે કે જ્ઞાની પુરુષો એ તપના અલગ અલગ પ્રકારો બતાવ્યા છે. કોઈ અન્નનો ત્યાગ કરીને કરી શકે છે તો કોઈ અન્નનો ઉપયોગ કરીને અન્નત્યાગ સિવાયના તપ દ્વારા પુરુષાર્થ આદરી પોતાના આત્માનું કલ્યાણ કરી શકે છે.

આમ બાહ્ય તપ દ્વારા શારીરિક વિકારોને નષ્ટ કરીને તથા ઈન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે સ્થૂલ શક્તિ કેન્દ્રોનું શોધન કરે છે. આભ્યંતર તપની ભૂમિકાનું નિર્માણ કરે છે અને ક્રમશઃ શોધન કરે છે. આભ્યંતર તપની ભૂમિકાનું નિર્માણ કરે છે અને ક્રમશઃ દેહાધ્યાસની ક્ષીણતાથી ભેદ વિજ્ઞાનની સ્થિતિ નિષ્પન્ન થાય છે. બાહ્ય તપ તિતિક્ષા, દેહ એને આત્માની ભિન્નતાનો બોધ કરાવે છે અને સંકલ્પ દઢતાને યોગ્ય શરીર અને માનસનું નિર્માણ કરે છે. આભ્યંતર તપ અંદર થયેલા કષાયો, વિષયો, વાસનાઓનું દૂર કરે છે. કર્મોનો જે મેલ જામ્યો છે તેને સાફ કરી શુદ્ધતામાં વધારો કરે છે.

એમેટીક ધર્મ જેવા કે યહુદીધર્મ, ખ્રિસ્તીધર્મ અને ઈસ્લામધર્મની ચર્ચા દરમ્યાન એ જાણવા મળે છે કે આ એકેશ્વરવાદી દર્શનો અંતે તો પરમાત્મામાં લીન થવાની વાત કરે છે. એમેટીક ધર્મો આત્મા અને પરમાત્મા બન્ને તે એક માનતા નથી. આત્મા ને પરમાત્મા એ દર્શનોમાં ભિન્ન ગણવામાં આવે છે. શિન્તો ધર્મ કે કન્ફયુશીયશ ધર્મમાં પણ "દાઓ" એટલે કે પ્રભુના માર્ગ ઉપર ચાલવાની વાત કરવામાં આવેલ છે. આ દાઓ કે તાઓ એ તપનો માર્ગ છે. પ્રસિદ્ધ કવિ નરસિંહ મહેતાએ પણ કહ્યું

"ઘાટ ગડીયા પછી નામ રૂપ ઝુંઝવા અંતે તો હેમનું હેમ હોય"

આમ તમામ ધર્મના નામ જુદા છે. તેમની ઉપાસના પદ્ધતિ જુદી છે. તપશ્ચર્યા પદ્ધતિ જુદી છે પરંતુ એ તમામ ધર્મનો ઉદશે એક છે.

ખ્રિસ્તીધર્મમાં તપની વાત કરીએ તો ખ્રિસ્તી ધર્મની ઈમારત "પ્રેમ" ઉપર ચણાયેલી છે. Love they self. Love they universe. આ શબ્દો ખ્રિસ્તીધર્મના મશીનરી વર્ગના દ્યોતક છે. ખ્રિસ્તી મશીનરી સંસ્થાઓ ખ્રિસ્તી પાદરીઓ કે ખ્રિસ્તી સાધ્વીઓ પછી તે તેઓ રોમન કેથોલીકની હોય, પ્રોસ્ટેન્ટ હોય કે અન્ય સંપ્રદાયના હોય છે. તમામ માત્રને માત્ર પ્રેમના સંદેશાની વાત કરે છે. પ્રેમ એક ખ્રિસ્તી ધર્મના સંન્યાસી કે સંસારી માટે તપની આરાધનાનો પ્રથમ સોપાન છે. ખ્રિસ્તી ધર્મનો પ્રેમ એટલે વિશાળ છે કે તેમાં અહિંસા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આ પાંચ વ્રતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રેમ કરશે તો હિંસા પણ નહીં કરે, પ્રેમ કરશે તો સાચું બોલશે. પ્રેમ હશે તો વ્યક્તિ ચોરી નહિ કરે, પ્રેમ દ્વારા જ વફાદારી શક્ય બને અને પ્રેમ બ્રહ્મચર્યનો દ્યોતક છે. પ્રેમ હશે તો ખૂના મરકી નહિ કરે, સંગ્રહ નહિ કરે. આમ પ્રેમમાં જ સર્વનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

વિશ્વના તમામ ધર્મોમાં તપનો મહિમા વર્ણવાયો છે. એટલા માટે જ તમામ ધર્મોએ તપશ્ચર્યાના માર્ગને અપનાવ્યો છે. પ્રાચીન ધર્મોથી લઈ અર્વાચીન ધર્મોની વાત કરીએ તો વૈદિક સંસ્કૃતિથી લઈ અથવા તો વૈદિક ધર્મોથી લઈ ઇસ્લામ અને બાહ્ય ધર્મ સુધીના તમામ ધર્મોમાં તપ મધ્યસ્થાન ધરાવે છે. સંસારી ને કે સન્યાસીએ તેની સાધના માટે તપશ્ચર્યા કરવી જરૂરી છે. આપણે અગાઉના પ્રકરણોમાં તપને શરીર સંદર્ભે, આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિના વિકાસ સંદર્ભે હોઈ શકે પછી રોજીંદા જીવનમાં મનુષ્યનો વિકાસ સામાજીક વિકાસ કે આર્થિક વિકાસ હોઈ શકે. તપ ધાર્મિક દષ્ટિકોણમાંથી પ્રગટ થયેલ ઉદ્દેશ પણ ઉત્ક્રાંતિનો ઉદ્દેશ છે. ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશ મનુષ્યને નૈતિક મૂલ્યોવાળી હ્રાસ થવાથી મનુષ્યને સમગ્ર સમાજની કે સમગ્ર રાષ્ટ્રની પડતી થાય છે. આવા મૂલ્યોની અવગતિ રોકવા માટે તપશ્ચર્યા એક વિશિષ્ટ બળ તરીકે કામ કરે છે. સંસારીઓ માટે તેમના દૈનિકક્રમમાં તેમનો સમર્પણભાવ

ખૂબ જ આવશ્યક છે. જે મનુષ્યો જે કાંઈ પ્રવૃત્તિ કરે છે તે પ્રવૃત્તિને સંપૂર્ણ સમર્પણભાવથી પૂર્ણ કરવી એ એક તપશ્ચર્યા છે. આ દષ્ટિએ જોઈએ તો તપશ્ચર્યા પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવન સાથે અતૂટ બંધનથી જોડાયેલા છે. તપશ્ચર્યા આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક પક્ષની વાત કરીએ તો તમામ ધર્મ સંપ્રદાયો અથવા આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ અંતે તો માત્ર એક જ ધ્યેયને અનુલક્ષીને અલગ જણાય છે. તમામ ધર્મોનું અંતિમ ધ્યેય મોક્ષપ્રાપ્તિનું જોવા મળે છે.

ભારતના જેટલા પણ સંત મહાત્મા છે. એમાં પ્રાયઃ કરી એવા હશે કે જેમના જીવનમાં થોડા કે વધારે તપ જોવા મળે છે. મહાત્મા ગાંધીજી જેવા પણ અનેક પુરુષો થઈ ગયા ક્યારે ખાવુ, કેટલું ખાવું આ બધાનું ધ્યાન રાખતા હતા. ખાવા પર સંયમ રાખવો એ પણ એક તપ છે. આ તપ આપણી સંસ્કૃતિ છે. માટે જ કહ્યું છે કે –

क्रोड विघ्न दूर टले, वांछित फ्ले तत्काल ।

जो भाविजन नित तप करे, तस घर मंगलमाल ॥

તપથી વિઘ્નો દૂર થઈ જાય છે. મનની ઇચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે. નિત્ય તપની આરાધના કરે છે. તેના ઘરે મંગળ જ થાય છે. એવા તપની નિત્ય આરાધના કરીએ અને એના મહત્ત્વને સમજીએ..

ભારતીય સંસ્કૃતિક જીવનનું આપણે અધ્યયન કરીએ તો સૂર્યના પ્રકાશની જેમ એ સ્પષ્ટ થાય છે કે ભગવાન મહાવીરની અધ્યાત્મવાદની વિચારધારા હોય કે અજિતકેસકમ્બલીની ભૌતિકવાદી વિચારધારા હોય કે ગોશાલકની નિયતિવાદી વિચારધારા હોય બધામાં તપના સ્વરો ઝંકૃત થયેલા છે. સાધના પદ્ધતિમાં તપના લક્ષ્ય અને સ્વરૂપ સંબંધમાં કંઈ વિચારભેદ અવશ્ય છે. પરંતુ તપનું મહત્વ તો સમાન જ છે.

ભરતસિંહ ઉપાધ્યાયે બોદ્ધદર્શન તથા અન્ય ભારતીય દર્શનમાં લખ્યું છે કે ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જે કાંઈ પણ શાશ્વત છે, જે કાંઈ પણ ઉદાત્ત તથા મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે. તે બધુ તપસ્યાથી યુક્ત છે. તપસ્યાથી જ આ રાષ્ટ્રનું બળ અને ઓજ ઉત્પન્ન થએલ છે. તપસ્યા ભારતીય દર્શનની નહીં પણ એના સમસ્ત ઇતિહાસની પ્રસ્તાવના છે. પ્રત્યેક ચિંતનશીલ પ્રણાલી પછી તે આધ્યાત્મિક હોય કે ભૌતિક હોય બધી તપશ્ચર્યાની ભાવનાથી યુક્ત છે. એના વેદ, વેદાન્ત, દર્શન, પુરાણ, ધર્મશાસ્ત્ર વગેરેના વિદ્યાસાધકો જીવનની સાધનારૂપ તપશ્ચર્યાના એકનિષ્ઠ ઉપાસક છે.

તપ સંબંધમાં અનુચિંતન કરતા સુપ્રસિદ્ધ ગાંધીવાદી વિચારક કાકા કાલેલકરે કહેલ છે કે બુદ્ધકાલીન ભિક્ષુઓની તપસ્યાના પરિણામ સ્વરૂપ જ અશોકનું સામ્રાજ્ય અને આર્યકાલીન સંસ્કૃતિનો વિસ્તાર થયેલ શંકરાચાર્યની તપશ્ચર્યાથી હિન્દુ ધર્મનું સંસ્કરણ થયું. મહાવીરની તપસ્યાથી અહિંસા ધર્મનો

પ્રચાર થયો અને ચૈતન્ય મહાપ્રભુ જે મુખશુદ્ધિ માટે એક તણખલુ પણ મોઢામાં ન રાખતા તેના તપથી બંગાળમાં વૈષ્ણવ સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો તેમજ મહાત્મા ગાંધીના તપના ફળરૂપે ભારતદેશ સ્વતંત્ર થયો. મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલ છે કે તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર અને ઈન્દ્રિયોની શુદ્ધિ થાય છે.

અન્ય દર્શનોનો અભિપ્રાય જોતા કહી શકાય કે ભારતીય આચાર દર્શનમાં દરેક ધર્મ તપરૂપ સાધના સ્વીકારી છે. તપ જ જીવને સચ્ચિદાનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે.

આ રીતે તપનો ઉપસંહાર કરતા કહી શકાય કે તપ એ એવું દિવ્ય રસાયણ છે કે જે શરીર અને આત્માના યોગિક ભાવને નષ્ટ કરી આત્માને પોતાના મૂળ સ્વભાવમાં સ્થાપિત કરે છે. અનાદિ અનંતકાળના સંસ્કારોને કારણે આત્માનો શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ છે. આ સંબંધ તોડવા માટે તપ એક શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. તપનું પ્રયોજન છે. પ્રયાસ પૂર્વક કર્મપુદ્ગલોને આત્માથી અલગ કરી વિશુદ્ધ આત્મ સ્વરૂપને પ્રગટ કરવું તેથી જ ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં મહાવીરસ્વામીએ કહ્યું છે કે –

તપ આત્માના પરિશોધનની પ્રક્રિયા છે. બંધાયેલા કર્મોનો ક્ષય કરવાની પદ્ધતિ છે. આ સમ્યક્ તપની પદ્ધતિને અપનાવીને આત્મા સર્વકર્મ ખપાવી સિદ્ધાચલમાં શાશ્વત વાસ કરે છે.

પ્રકરણ - ૩
જૈનેત્તર ધર્મો અને સાધનાપંથોમાં તપની વિભાવના

૩.૧	શૈવ ધર્મ	૩૨૨
૩.૨	આજીવક મત	૩૨૫
૩.૩	બૌદ્ધ ધર્મ	૩૩૧
૩.૪	યહુદી ધર્મ	૩૩૩
૩.૫	ખ્રિસ્તી ધર્મ	૩૩૫
૩.૬	ઈસ્લામ ધર્મ	૩૩૫
૩.૭	તાઓ ધર્મ	૩૩૬
૩.૮	કોન્ફ્યુસિયસ ધર્મ	૩૩૮
૩.૯	શિન્તો ધર્મ	૩૩૯
૩.૧૦	પારસી ધર્મ	૩૪૦
૩.૧૧	જૈન ધર્મ તેમજ જૈનેતર ધર્મમાં મધ્યયુગીન યોગી, સંત અને ફકીરી સાધનામાં પ્રગટ થતું તપનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ સંત મત - કબીર, નાનક, ચરણદાસ, દરીયા, રૈદાસ, શ્રીમોટા, મીરા	૩૪૨
૩.૧૨	નાથ યોગી સંપ્રદાય	૩૭૬
૩.૧૩	સૂફીમત હલ્લામે મનસુર, બાસરા, સૂફીમત ગઝાલી, સોહરાવરદી, ભારતીય સૂફી પરંપરા	૩૭૮
૩.૧૪	બાઉલ પંથ	૩૮૪

પ્રકરણ - ૩
જૈનેત્તર ધર્મો અને સાધનાપંથોમાં તપની વિભાવના

૩.૧ શૈવ ધર્મ

શૈવ ધર્મમાં તપની વિભાવના વિશિષ્ટ સ્વરૂપે જોવા મળે છે. શૈવ એટલે શિવનો ધર્મ એક અર્થમાં, બીજા અર્થમાં શૈવ શબ્દની વ્યુતપત્તિ કાપાલિકો તેમજ કાળભૈરવોએ શબ ઉપરથી શૈવ કરેલ છે. આમ શૈવધર્મમાં ભગવાન શિવની મહિમા સાથોસાથ તપશ્ચર્યાનું પણ આગવું મહત્ત્વ છે. શૈવ ધર્મમાં તપશ્ચર્યાના બે માર્ગો છે. ૧. સાત્વિક તપશ્ચર્યા અને ૨. તામસિક તપશ્ચર્યા. સાત્વિક અને તામસિક તપશ્ચર્યા માત્ર સામાન્યજનોને તપની સમજ આપવાના સંદર્ભમાં પ્રયોજાય છે. વાસ્તવિક રીતે તપશ્ચર્યા હંમેશા એહેકિ સુખોનો ત્યાગ કરી પારમાર્થિક સત્ય અથવા પરમાર્થ પામવા માટે કરવામાં આવતી આરાધના જ છે. શૈવ ધર્મની અઘોરી સંપ્રદાયની તપશ્ચર્યા વિશે સામાન્ય રીતે સુગ અનુભવાય છે પરંતુ જો તેને શૈવ માર્ગના વિશિષ્ટ સંદર્ભે મૂલવતા તે પણ વિશિષ્ટ પ્રકારની તપશ્ચર્યા છે.

અઘોરી :

અઘોરી સંપ્રદાય મૂળ પ્રાચીન વૈદિક સંસ્કૃતિમાં મળી આવે છે. જો કે આ સંપ્રદાયમાં સન્યાસીઓ મૂળભૂત રીતે વૈદિક પરંપરાને અનુસરતા ન હોવા છતાં પણ તેઓ વૈદિક સંસ્કૃતિમાંથી ઉતરી આવે છે તે વાતનો નિષેધ કરી શકાય તેમ નથી. અઘોરી શબ્દનો અર્થ સંસ્કૃતભાષામાં અ-ઘોરી પ્રત્યય ઉપરથી જોતા તેનો અર્થ ઘોર એટલે કે કળીયુગ એટલે કે આગળ અ મૂકતા જે કળીયુગ નથી તે થાય છે. અઘોરી લોકો કોઈપણ નાશવંત બાબતો સાથે નથી. અઘોરી લોકો કોઈપણ નાશવંત બાબતો સાથે રાગ કેળવતા નથી. સામાન્ય રીતે જનતા (લોકો), જેને બિહામણું ગણતા હોય તે બાબતો અઘોરીઓ સહજતાથી અપનાવતા હોય છે. હિન્દુધર્મમાં અનિષ્ટ જેવું કાંઈ નથી. કેમકે તમામ બાબતો બ્રહ્મમાંથી જ સ્ફૂરેલી છે તેથી વિશ્વમાં કોઈપણ બાબત જે તે બ્રહ્મમાંથી જ સ્ફૂટ થતી હોય તો તેને અપવિત્ર કેવી રીતે ગણી શકાય તેઓના મતે આ વિશ્વમાંથી તમામ બાબતો ઈશ્વરનું જ સ્વરૂપ પ્રગટ કરતી હોય છે. અથવા તો ઈશ્વરમાંથી જ પ્રગટતી હોય છે. અઘોરીઓ મુખ્યત્વે ભગવાન શીવની ઉપાસના કરે છે. અઘોરીઓની માન્યતા મુજબ પ્રત્યેક મનુષ્ય લાગણીઓથી ભરેલા હોય છે અને તેણે શીવ બનવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અઘોરી સંપ્રદાય

તમામ પ્રકારના સુખનો ત્યાગ કરી શીવત્વ તરફ આગળ વધવાની વાત કરે છે. એક દષ્ટિએ જોઈએ તો અઘોરી સંપ્રદાયના મૂળ હિન્દુ સંસ્કૃતિ જેટલા જ પ્રાચીન છે. પરંતુ અઘોરી સંપ્રદાયને તેના વર્તમાન સ્વરૂપને જોતા તેનો ઉદ્ભવ "કિનારામ" અઘોરી નામના અઘોરી સંતથી શરૂ થયો હોય તેમ જણાય છે. કિનારામને શીવનો અવતાર માનવામાં આવે છે. તેઓએ કઠોર તપશ્ચર્યા દ્વારા અનેક સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી હતી અને લોકો માટે તેનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરતા હતા. કિનારામનું મંદિર વારાણસીમાં આવેલું છે અને આ સંપ્રદાય માટે તે ખૂબ જ મહત્વ તેમ જ પવિત્ર માનવામાં આવે છે.

કેટલાકના મત મુજબ આ સંપ્રદાયના પ્રવર્તક દત્તાત્રેય હતા. અઘોરીઓ ભગવાન શીવને માનવીય સ્વરૂપનું પ્રતીક માને છે. તેઓ મહદ્અંશે સ્મશાન કે કબ્રસ્તાનમાં નિવાસ કરતા હોય છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે સ્મશાન એ જ અન્તિમ દ્વાર છે. અઘોરીની રીત રસમ જોઈએ તો તેઓ નગ્ન અવસ્થામાં લોકોથી દૂર જંગલમાં ફરતા હોય છે. ગુફાઓમાં રહેતા હોય છે. અભક્ષ્ય પદાર્થોનું ભક્ષણ કરતા હોય છે. મર્ત્ય લોકોથી તેમને કોઈ નાતો હોતો નથી અને તેના કારણે જ તેઓ માનવીય પ્રેમ, લાગણી, ઈર્ષા, અસુયા, ભ્રમ કે ધૃણાથી પર હોય છે. તેઓને કોઈ જ જાતને માનવીય લાગણીઓ સંબંધી કે માનવીય પ્રેમ હોતો નથી.

ઉત્તર ભારતમાં કાપાલ (ખોપરી) સાથે ફરતા અનેક અઘોરીઓ જોવા મળે છે. જેમાં સડેલો ખોરાક પશુની વિષ્ટા, માનવમૂત્ર કે માનવવિષ્ટા અને કોઈપણ વસ્તુનો સમાવેશ થતો હોય છે. અઘોરી એમની નિત્યવિધિ ખૂબ જ નિયમીતપણે કરતા હોય છે. જેને કારણે તેઓ અઘોરત્વને પામી શકે છે. તેમની અન્તિમ નિત્ય રીતિમાં એક વખત તો અચૂક સડેલામાંસનો સમાવેશ થાય છે અને એક વખત તો અચૂક મડદા ઉપર બેસીને સાધનામાં આગળ વધતા જાય છે. તેમ તેમ તેમને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિદ્ધિઓમાં કેટલીક બુદ્ધિ ગમ્ય લાગતી ન હોય છતા કેટલાક સાધકોએ જાહેર પ્રયોગો કરી બતાવ્યા છે. આમાંથી કેટલીક શક્તિઓના ઉદાહરણ લઈએ તો કસમયે આકાશમાંથી વરસાદ વરસાવવો અથવા તો વરસાદને રોકી દેવો વિગેરે.

અઘોરી સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે તેઓ મનુષ્યને કોઈપણ જાતના સુખ કે આનંદનો ત્યાગ કરી તે દ્વારા જ આત્મસિદ્ધિ સાધવી તે તેમનો મુખ્ય ધ્યેય હોય છે. ભૂતકાળમાં અનેક મહાન સાધકો થઈ ગયા તેમનામાંથી કેટલાકનો ઉલ્લેખ કરીએ તો દત્તાત્રેય, કિનારામ, તોયેગાસ્વામી, અઘોરેશ્વર, અઘોરેશ્વર મહાપ્રભુ બાબાનો સમાવેશ થાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાનની દષ્ટિએ જોઈએ તો અઘોરી તત્ત્વચિંતન એ સંપૂર્ણપણે અદ્વૈત છે, દ્વૈતનો સંપૂર્ણ વિચ્છેદ અને શીવ એ જ માત્ર એક જ વાસ્તવિકતા વિદ્યમાન છે તેમ અઘોરી પ્રાયઃ ચિંતન માને છે. અઘોરીઓના

આશ્રમ કે તેમના નિવાસસ્થાન પાસે અલગ પેટાવેલો અગ્નિ અને ધૂણી ચાલુ હોય છે. પ્રગટાવેલો અગ્નિ અને ધૂણીઓ ચિતા કે સ્મશાનનું પ્રતિક છે. ચિતાની ભસ્મને અઘોરીઓ અતિ પવિત્ર માનતા હોય છે અને તેમના ભક્તોને પણ તેઓ ચિતા-ભષ્મ પ્રસાદ તરીકે અપર્ણ કરતા હોય છે. સ્વલોદ માતૃકાના મંતવ્ય મુજબ સ્મશાન ભસ્મ એ જ પરમ સત્ય છે. અઘોરીઓના મંતવ્ય મુજબ સ્મશાન ભસ્મ એ જ પરમ સત્ય છે. અઘોરીઓને મોતનો ભય નથી હોતો તેઓ દૈહિક મૃત્યુથી ડરતા નથી. તેઓ તો તેમના ભૌતિક અસ્તિત્વમાંથી જન્મતી મર્યાદાઓ એષણાઓ ઐહિક સુખના નાશ માટે સતત કઠોર તપશ્ચર્યાઓમાં જ વ્યસ્ત હોય છે. મોતનો ભય તેમને નથી હોતો કારણ કે મનુષ્ય જે કાંઈ છે અથવા જે કાંઈ ભોગવી રહ્યો છે તે તમામ નાશવંત છે. હકીકતમાં તો મૃત્યુ એ ભૌતિક બંધનોમાંથી મુક્તિ છે.

સ્વલોદના મંતવ્ય મુજબ અઘોરીઓના તમામ વિધિ-વિધાનો મૃત્યુને ભેટવા તરફના જ હોય છે. કારણ કે તેઓ ભ્રમણા, માયાવી જગતથી મુક્ત થવા માંગે છે. તેમના રીત-રિવાજ તેમજ તેમના વર્તન વગેરે સામાન્યજનને સૂગ ઉપજાવે તેવા જરૂર હોય છે. પરંતુ તેમના આવા કૃત્યો માત્ર તેમના અદ્વૈત તત્ત્વ સિદ્ધાન્તને આભારી છે. દા.ત. જે શબ ઉપર બેસીને અઘોરી મેડીટેશન (સાધના) કરે છે તે શબ પોતાનું જ છે. તેમ માનીને ચાલે છે.

આમ અઘોરીઓ કઠોર તપશ્ચર્યા સાધના દ્વારા આત્મતત્ત્વને પ્રાપ્ત કરે છે.

૩.૨ આજીવક મત

ભગવાન મહાવીરના સમયમાં વિભિન્ન ધાર્મિકમતવાદો, વિવિધ સંપ્રદાયો તથા ઘણા કર્મકાંડીઓ હતા. સૂયગડાંગ સૂત્રમાં ૩૬૩ ધાર્મિક મતવાદીઓનો ઉલ્લેખ છે. । 1 । સુત્તનિપાત અભિયસપત્તમાં ૬૩ સંપ્રદાય હોવાનો ઉલ્લેખ છે. । 2 । વિક્રમની આઠમી શતાબ્દિ સુધીમાં આ મતનું અસ્તિત્વ પ્રાયઃ સમાપ્ત થઈ ગયું હતું. પરંતુ જયારે આ સંપ્રદાય હતો ત્યારે ખુબ જ જ્ઞાનયુક્ત હતો. આજે આ સંપ્રદાયનું કોઈ સાહિત્ય ઉપલબ્ધ નથી છતા પણ જૈન તથા બૌદ્ધના સાહિત્યમાં આ મતનો ઉલ્લેખ આવે છે.

આજીવક મતની ઓળખાણ આ પ્રકારે છે. (૧) એક પ્રકારનાં ખાસ પાંખડી (૨) નગ્ન રહેવાવાળા ગોશાલકના શિષ્ય (૩) લબ્ધિપ્રયોગ કરીને અવિવેકી લોકો દ્વારા પ્રશંસા પ્રાપ્ત કરવાવાળા અથવા પોતાના યશને ફેલાવવા તપ અને ચારિત્રનું અનુષ્ઠાન કરવાવાળા.

આજીવક નિયતિવાદી હતા છતા તપોનુષ્ઠાન કરતા હતા. આત્મા, કર્મ, મુક્તિના અસ્તિત્વને માનતા હતા. ક્રિયા-અક્રિયા-સિદ્ધિ-અસિદ્ધિ, સ્વર્ગ-નરક આ પ્રત્યેક અવસ્થા નિયતિને આધીન માનતા હતા. બધી જ ક્રિયાઓ કરતા હતા છતાં પણ એનો શ્રેય નિયતિને જ આપતા હતા. આચારસંહિતા અને સાધનાપદ્ધતિ કઠોર હતી.

બૌદ્ધ સાહિત્યમાં તથા જૈન સાહિત્યમાં આજીવક ગોશાલાકની શ્રમણ પરંપરા માટે ઉપયોગ થયો છે. આજીવિકા માટે તપશ્ચર્યા કરવાવાળા હતા. । 3 ।

આજીવક મતના સંસ્થાપક –

આજીવક મતના સંસ્થાપક મંખલિપુત્ર ગોશાલાક હતા । 4 । તે પોતે પણ નગ્ન રહેતા હતા અને તેમના ભિક્ષુ પણ નગ્ન રહેતા હતા. ભગવતીસૂત્ર અનુસાર ભગવાન મહાવીરનુ બીજુ ચાતુર્માસ રાજગૃહિનું ઉપનગર નાલન્દાની તન્તુવાય શાળામાં હતું ત્યાં મંખવીયમાં ગોશાલાક પણ રહ્યો હતો. ભગવાન મહાવીરના ઉત્કૃષ્ટ કોટીના તપત્યાગથી પ્રભાવિત થઈને શિષ્ય બનાવવાની વિનંતી કરી. ભગવાનને મૌન રહેલા જોઈને શિષ્ય બનીને રહેવા લાગ્યો. તે નિમિતજ્ઞોના જાણકાર હતા. જેના દ્વારા લોકો ને તે આપતા હતા. તેમના ભિક્ષુ ઉગ્ર તપસ્વી હતા. । 5 ।

1. સૂયગડાંગ સૂત્ર - પૃ. ૧/૨
2. સુત્તનિપાત બૌદ્ધગ્રન્થ
3. ભગવતી સૂત્ર- વૃ- ૧/૨/૨
4. ભગવતીસૂત્ર શ.- ૧૫
5. हिस्ट्री एण्ड डाक्ट्रीन्स औफ द आजीविकास. ए. एल. बाराम, पृ. ३५

બુદ્ધ તથા ગોશાલના શિષ્યોની સમાનતા કહતી બુદ્ધના શિષ્ય શ્રમણિ કહેવાતા હતા અને ગૌશાલકના આજીવક શ્રમણ હતા. આ બન્ને યજ્ઞ, કર્મકાંડ, આદિને સામાન્ય કરી ત્યાગ, તપશ્ચર્યા અને કઠોર સાધનામાં વિશ્વાસ રાખતા હતા. એટલા માટે શ્રમણ કહેવાતા હતા. આમાં પણ ગૃહસ્થધર્મ નિવૃત્તિ પ્રધાન હતો. તેથી આચાર માર્ગમાં પણ નિવૃત્તિનો સ્વર ગૂંજતો હતો. શ્રમણો અને ગૃહસ્થોની આચારસંહિતામાં પ્રાયઃ નિવૃત્તિ-ત્યાગની વિશેષ પ્રેરણા મળે છે.

આજીવકોનો આચાર તથા સિદ્ધાન્ત

આજીવક ભિક્ષુ ચાર પ્રકારના તપ કરતા હતા (૧) ઉગ્રતપ (૨) ઘોર તપ (૩) રસનિર્યૂહણ અને (૪) જે સ્વેન્દ્રિય પ્રતિસંલીન્તાવ તપઃ । 1 । આ ચારે પ્રકારના તપ ખૂબ જ દુષ્કર હતા આ તપના નામથી જ ખ્યાલ આવે છે.

આજીવક ભિક્ષુ એકબાજુ ઉગ્ર તપ કરતા હતા તો બીજી બાજુ તેઓ વનસ્પતિ, કાચા અને સચિત ફળ આદિનો ઉપયોગ કરતા હતા. । 2 ।

સૂયગડાંગસૂત્ર અનુસાર પોતાના માટે બનાવેલા આહાર ગૃહસ્થને ત્યાંથી ગ્રહણ કરતા હતા.

ઔપપાતિકસૂત્ર અનુસાર ગામ-નગર વિગેરે જગ્યામાં આજીવકો રહેતા હતા. તેઓ અલગ અલગ પ્રકારે ભિક્ષા ગ્રહણ કરતા હતા. ભિક્ષા સમયે વીજળી પડે તો ભિક્ષા નથી લેતા અને ભિક્ષા ન મળવા પર ઉપવાસ કરી લેતા હતા. કોઈ માટીના મોટા વાસણમાં તપ કરવાવાળા હતા. આવા આચાર દ્વારા આજીવક શ્રમણ પર્યાયનું પાલન કરીને બારમાં દેવલોક સુધી જાય છે. બાવીસ સાગરોપમની સ્થિતિ રહેલી છે. તે આરાધક નથી હોતા.

આજીવક શ્રમણોપાસના નિયમો –

આજીવક ઉપસાકના નિયમ સરળ હતા

(૧) માતાપિતાની સેવા કરવી.

(૨) ગૂલર, વડ, બોર, સત્તર અને પીપળો આ પાંચ ફળોનો ત્યાગ કરતા હતા.

(૩) કાંદા, લસણ અને કન્દમૂળનું સેવન કરતા હતા.

(૪) બળદના નાક,કાન વિંધતા ન હતા અને નપુંસક પણ બનાવતા ન હતા. પંદર કર્માદાનોથી વિરકત રહેતા હતા.

(૫) ત્રસ જીવનો હિંસા કરતા ન હતા. આજીવકમંતમાં બાર ઉપાસકો હતા.

આ પ્રમાણે આજીવક મતની વાત બતાવી છે.

(૨) પરિવ્રાજક શ્રમણ –

પરિવ્રાજક શ્રમણ બ્રાહ્મણ ધર્મના લબ્ધિ પ્રતિષ્ઠિત પંડિત હતા. વશિષ્ઠ ધર્મસૂત્ર અનુસાર તેઓ મસ્તકનું મુંડન કરતા હતા. । 3 ।

ભિક્ષાથી આજીવિકા કરવાવાળા સાધુને પરિવ્રાજક માન્યા છે. । 4 । પરિવ્રાજકો ચામડુ અથવા એક કપડુ રાખતા હતા. ગાયો દ્વારા ઉખાડવામાં આવેલા છાંણ દ્વારા શરીરને ઢાંકતા હતા અને જમીન પર સુઈ રહેતા. આચારશાસ્ત્ર અને દર્શનશાસ્ત્રને જાણવા માટે થઈને વિવિધ સ્થળે પરિભ્રમણ કરતા હતા. તેઓ છ અંગના જ્ઞાતા હતા. અન્ય પરિવ્રાજકો આ પ્રમાણે હતા.

૧. સંખા - સાંખ્ય મતવાળા હતા.
૨. જોઈ - યોગી જેઓ અનુષ્ઠાન પર જોર માપતા હતા.
૩. કપિલ - જે ઇશ્વરને સૃષ્ટિના કર્તા માનતા ન હતા.
૪. ભિઉચ્ચ - ભૃગુ ઋષિના અનુયાયી.
૫. હંસ - જે પર્વતમાં, ગુફામાં, આશ્રમમાં રહેતા હતા. । 2 ।
૬. પરમહંસ - નદીના કિનારે રહેતા હતા.
૭. બહુઉદય - ગામમાં એક રાત્રી અને શહેરમાં પાંચ રાત્રી રહેતા હતા.
૮. કુડિવ્વય - જે ઘરમાં રહેતા હતા. ક્રોધાદિનો ત્યાગ કરવામાં પ્રયત્નશીલ રહેતા હતા.
૯. કન્તપરિવ્વાયગ - નારાયણના પરમ ભક્ત હતા.
૧૦. બ્રાહ્મણ પરિવ્રાજક - અંબલ આદિનો ઉલ્લેખ છે.
૧૧. પરાશર - કાચુ પાણી અને બીજ રહિત ફળનો ઉપયોગ કરતા હતા.
૧૨. કણ્હદીવાયણ - મહાભારતમાં ઉલ્લેખ છે.

---

1. ઠાણાંગસૂત્ર, સ્થ. ૪-૨૨, ૩૫૦
2. ભગવતી સૂત્ર, ઉ. ૫. ૨૧૮
3. डिक्सनारी ओफ प्रोपैर नेम्स जिल्द २, पृ.१५९ मलालसेकर
4. નિરુક્તિસ વૈદિક કોશ, ૧/૪

૧૩. દેવગુપ્ત - નારદ

૧૪. ક્ષત્રિય પરિવ્રાજક - સેલઈ આદિ

આ પરિવ્રાજકો ઋગ્વેદ, સામવેદ, ઈતિહાસના સાંગોપાંગ જાણકાર હતા. ષષ્ટિતન્ત્ર, ગણિત, દિક્ષાકલ્પ, વ્યાકરણછેદ નિરુક્ત અને જયોતિષશાસ્ત્ર તથા અન્ય બ્રાહ્મણ ગ્રન્થોના નિષ્ણાત હતા.[2]

વૈદિક અને શ્રમણ પરંપરામાં પ્રરિવાજકોનો ઉલ્લેખ

૧. ચરક - ભગવા વસ્ત્ર પહેરી સામુહિક ભિક્ષા કરવાવાળા, ત્રિદણ્ડી.

૨. ધર્મ ચિન્તક - ધર્મશાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવાવાળા.

૩. અવિસદ્ધ - કોઈપણ પ્રત્યે વિરોધ ન રાખવાવાળા વિનિત, ભક્તિમાર્ગ.

૪. વિસદ્ધ - પુણ્ય-પાપ, સ્વર્ગ-નરક નથી માનતા, અક્રિયવાદી

૫. વૃદ્ધ - વૃદ્ધાવસ્થામાં સન્યાસ ગ્રહણ કરવાવાળા

૬. પંડુરંગ - શરીર પર ભસ્મ લગાવતા હતા.

૭. ગૌતમ - બળદ રાખતા વિવિધ કરતૂકો દ્વારા લોકોને પ્રસન્ન કરતા હતા.

૮. ગોવ્રતિક - ગાય સાથે પરિભ્રમણ કરવાવાળા ગાય બહાર જાય, ખાય, પાણી પીએ એ પ્રમાણે જ બધુ કરવાવાળા

૯. ગૃહિધર્મ - ગૃહસ્થધર્મને શ્રેષ્ઠ માનવાવાળા.

૧૦. શ્રાવક - ધર્મશાસ્ત્રનું શ્રવણ કરવાવાળા હતા.

આ ભિક્ષુઓ દૂધ, દહીં, માંખણ, ઘી, તેલ, ગોળ, મધ અને માંસનું ભક્ષણ નથી કરતા. માત્ર સરસવના તેલનો ઉપયોગ કરે છે. દાનધર્મ, શૌચધર્મ, દૈહિક શુદ્ધિ અને સ્વચ્છતામૂલક આચાર તીર્થાભિષેકનો વિશેષરૂપથી ઉપદેશ આપતા હતા.

આ પરિવ્રાજકો નદી, તળાવ, વાવ, આદિ જળાશયોમાં પ્રવેશ કરતા ન હતા. કોઈ વાહનનો ઉપયોગ કરતા ન હતા. નૃત્ય કરતા ન હતા. ભન્તકથા, દેરાકથા, રાજકથા અને ચોરકથા કરતા ન હતા અને અનર્થાદંડ કરતા ન હતા. માટી, લાકડું કે તુબંડાના પાત્રનો ઉપયોગ કરતા હતા.

૧. रिलीजन्स ओफ दी हिन्दुज, जिल्द, १, पृ. २३२.

૨. જ્ઞાતાધર્મકથાંગ સૂત્ર - ૫, પૃ. ૧૩.

(૩) વાનપ્રસ્થ -

વાનપ્રસ્થનો અર્થ છે કઠોર નિયમોનું પાલન કરવું અને વનમાં રહેવું.

પચાશ વર્ષની ઉંમર વાનપ્રસ્થ માટે માની છે.

વાનપ્રસ્થ ગૃહસ્થની જેમ ભોજનશયન નથી કરતા. ફૂલ, ફળ, કન્દમૂળ અને વનમાં મળતી વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે. । 1 । માત્ર એક વખત ભોજન કરે છે. અથવા ૨-૩ દિવસના અન્તરે ચાંદ્રાયણ વ્રત કરે છે. । 2 । અથવા પાણી અને વાયુ પર પણ રહે છે. અન્ય સાધુઓ પાસે ભિક્ષા માંગે છે અને ગામમાંથી માત્ર આઠ કવળ ભોજન માંગીને લાવે છે.

વાનપ્રસ્થી દિવસના બે વખત અથવા તો ત્રણ વખત સ્નાન કરે છે. । 3 । શરીરને મૃગચર્મની છાલ અથવા કુશ (ઘાંસ)થી ઢાંકે છે. । 4 । શરીરના વાળ તથા નખ કાપવાનો નિષેધ કર્યો છે.।5। મૌન લઈને વેદનો પાઠ કરે છે. વેદમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ. પંચાગ્નિની વચ્ચે ઉભો રહે. વરસાદમાં બહાર ઊભો રહે, ઠંડીમાં ભીના વસ્ત્રો ધારણ કરીને ઉગ્ર તપસ્યા કરે છે. રાત્રે પૃથ્વી પર શયન છે. । 6 ।

જાગૃત અવસ્થામાં ચાલતા અને બેસીને યોગાભ્યાસ કરવો । 7 । જોઈએ. જે પદાર્થો સુખ આપતા હોય તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. અસાધ્યરોગ થવા પર પણ પોતાને મૃત્યુ નજીક સમજીને ઉત્તર અથવા પૂર્વાભિમુખ થઈને પ્રસ્થાન કરે તેણે ત્યાં સુધી ચાલવું જોઈએ જ્યાં સુધી તે પડી ન જાય. । 8 ।

જે કોઈ અભિમાન, ક્રોધ, ક્લેશ તથા ભયના કારણે આત્મહત્યા કરે છે તે સાંઈઠ હજાર વર્ષ સુધી નરકવાસમાં રહે છે. । 9 ।

આત્મહત્યા કરવાવાળો સ્વર્ગલોકમાં નથી જઈ શકતો પરંતુ વ્રત, ઉપવાસ દ્વારા તે પવિત્ર સ્થળો પર મરવા વ્રતની આત્મહત્યા નથી થતી. । 10 ।

---

1. મનુસ્મૃતિ, ૬/૫
2. મનુસ્મૃતિ, ૧૧/૨/૬
3. યાજ્ઞવલક્ય - ૩/૪૮
4. ગૌતમસ્મૃતિ - ૩/૩૪
5. વસિષ્ઠ - ૯/૧૧
6. મનુસ્મૃતિ - ૬/૨૨
7. યાજ્ઞવલક્ય - ૩/૫૧
8. આપરાર્ક - પૃ. ૯૪૫
9. પારાશર સ્મૃતિ - ૪/૧૨
10. આદિપર્વ ૧૭૯/૨૦

ગંગાતટ નિવાસી વાનપ્રસ્થી તાપસ –

હોત્તિય	–	નિવાસી વાનપ્રસ્થી તાપસ
પોત્તિય	–	વસ્ત્રધારી
કોત્તિય	–	જમીન પર સુવાવાળા
જણ્ણઈ	–	યજ્ઞ કરવાવાળા
સઙ્ઢઈ	–	શ્રદ્ધાશીલ
થાલ	–	બધો સામાન લઈને ચાલવાવાળા
દંતુઅલિય । 1 ।	–	દાંતથી ચાવીને ખાવાવાળા
નિમજ્જક	–	સ્નાન કરતી વખતે પાણીમાં ડૂબી રહેવાવાળા
સમ્પરવાલ	–	શરીર પર માટી ઘસીને સ્નાન કરવાવાળા
સંખધમક । 2 ।	–	શંખવગાડીને ભોજન કરવાવાળા
વિલવાસી	–	ભૂગર્ભ અથવા ગૂફામાં રહેવાવાળા
જલવાસી	–	પાણીમાં રહેવાવળા
શૈવાલભક્ષી	–	શેવાળનો આહાર કરવાવાળા
મૂલાચાર	–	મૂળનો આહાર કરવાવાળા
કન્દાહાર	–	કન્દનો આહાર કરવાવાળા
ત્વચાહાર	–	વૃક્ષની છાલનો આહાર કરવાવાળો
પત્રાહાર	–	પાંદડાંનો આહાર કરવાવાળા
પુષ્પાહાર	–	ફૂલોનો આહાર કરવાવાળા
બીજાહાર	–	બીજોનો આહાર કરવાવાળા

જે પોતાની મેળે કન્દ, મૂલ, છાલ, પાંદડાં, પુષ્પ તથા ફળ જે સ્વયં પડી ગયા હોય એનો આહાર કરે છે. તપસ્વીઓ સમૂહમાં રહે છે. વનવાસી સાધુ તાપસ કહેવાતા હતા,. જંગલમાં આશ્રમ બનાવીને રહેતા હતા. પંચાગ્નિ દ્વારા પોતાના શરીરને કષ્ટ દેતા. વાનપ્રસ્થ પર્યાયનું પાલન કરે છે. આ તપસ્વીગણ ઓખલીને અને ખલિહાનના નજીક પહોંચી નીચે પડેલા ધાન્યને વીણે છે અને તેને સૂંઘીને ખાતા હતા. । 3 । કેટલીક વખત તો એક ચમચામાં આવ્યો હોય એટલો આગાર કરતા હતા. અથવા તે અનાજ ઉપર વસ્ત્રને ફેંકતા અને જે અન્નકણ તે વસ્ત્ર પર લાગી જતા ત્યારે તેટલા જ ખાઈને જ સંતોષ માનતા હતા.

આમ અન્ય મતોમાં પણ આ રીતે તપશ્ચર્યા બતાવી છે.

૩.૩ બૌદ્ધ ધર્મ

બૌદ્ધધર્મ –

બૌદ્ધધર્મની સ્થાપના બુદ્ધે કરી હતી

બુધ્ધં શરણમ્ ગચ્છામિ

ધમ્મં શરણમ્ ગચ્છામિ

સંઘં શરણમ્ ગચ્છામિ

આ ત્રણ પદો બૌદ્ધધર્મના પ્રખ્યાત પદો છે. બૌદ્ધધર્મમાં એમ કહેવાય છે કે જે વ્યક્તિ બુદ્ધની, ધર્મની અને સંઘની શરણમાં આવે છે તે સમ્યક્જ્ઞાન વડે ચાર આર્ય સત્યોને જાણી લે છે. આ ચાર આર્ય સત્ય આ પ્રમાણે છે. (૧) દુઃખ, (૨) દુઃખનો હેતુ (૩) દુઃખથી મુક્તિ અને (૪) દુઃખમાંથી મૂક્તિ તરફ લઈ જનાર અષ્ટાંગિક માર્ગ. આ માર્ગના શરણે જે જાય છે તેનું કલ્યાણ થાય છે. કારણકે આ માર્ગનું શરણ ઉત્તમ છે અને તેના શરણે જવાથી મનુષ્ય બધા જ દુઃખોમાંથી મુક્તિ પામે છે.

બૌદ્ધધર્મના મૂલ્યો –

ચાર આર્યસત્ય બતાવ્યા છે.

પહેલુ આર્ય સત્ય છે દુઃખ, દુઃખ શું છે ? બૌદ્ધ ધર્મમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જન્મ દુઃખ છે, જરા દુઃખ છે. વ્યાધિ દુઃખ છે. મરણ પણ દુઃખ છે. અપ્રિય લોકો સાથેનું મિલન દુઃખ છે. પ્રિય લોકોનો વિયોગ દુઃખ છે. ઇચ્છા કરવા છતાંય કોઈનું ન મળવું એ પણ દુઃખ છે. એ પછી બૌદ્ધ ધર્મમાં દુઃખને વિષદરૂપે સમજાવવામાં પાંચ ઉપાદાન સ્કંધ જણાવવામાં આવ્યા છે, જે છે રૂપ, વેદના, સંજ્ઞા, સંસ્કાર અને વિજ્ઞાન.

બીજું આર્યસત્ય છે - દુઃખનું કારણ. બૌદ્ધ ધર્મમાં દુઃખનું કારણ તૃષ્ણા બતાવવામાં આવ્યું છે. ફરીથી જન્મ લેવાની તૃષ્ણ, પ્રસન્ન થવાની તૃષ્ણા, રાગ સહિત જ્યાં ત્યાં ખુશ થવાની તૃષ્ણા, કામ તૃષ્ણા, ભવ તૃષ્ણા, વિભવ તૃષ્ણાય

ત્રીજું આર્યસત્ય છે દુઃખમાંથી મુક્તિ. જો વ્યક્તિ તૃષ્ણાથી વિરકત થઈ જાય તો દુઃખ પણ ખતમ થઈ જાય છે.

ચોથું આર્યસત્ય છે દુઃખમાંથી મુક્તિ અપાવનાર અષ્ટાંગિક માર્ગ છે.

– સમ્યક્ જ્ઞાન – આર્યસત્યોનું પૂરેપૂરૂ જ્ઞાન

– સમ્યક્ સંકલ્પ – આ માર્ગ પર ચાલવાનો પાકો નિશ્ચય

– સમ્યક્ વચન – સત્ય બોલવું.

— સમ્યક્ કર્માન્ત — હિંસા, દગો અને દૂરાચરણથી બચવું.

— સમ્યક્ આજીવ — ન્યાયપૂર્ણ રીતે જીવનનિર્વાહ ચલાવવો.

— સમ્યક્ વ્યાયામ — સત્યકર્મોના માટે સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું,

— સમ્યક્ સ્મૃતિ — લોભ-લાલચ વગેરે ચિત્તને દુઃખ આપતી વાતોથી દૂર રહેવું.

— સમ્યક્ સમાધિ — રાગદ્વેષથી મુક્ત ચિત્તની એકાગ્રતા.

આ આઠે મૂલ્યોનું પાલન કરવાથી મનુષ્યની પ્રજ્ઞાનો (જ્ઞાન) ઉદય થાય છે અને પ્રજ્ઞાનો ઉદય થવાથી નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પારમિતા શબ્દ બન્યો છે 'પરમ' ઉપરથી જેનો અર્થ છે સૌથી ઊંચી અવસ્થા.

છ પારમિતા મુખ્ય છે. (૧) દાન પારમિતા (૨) શીલ પારમિતા (૩) શાંતિ પારમિતા (૪) વીર્ય પારમિતા (૫) ધ્યાન પારમિતા (૬) પ્રજ્ઞા પારમિતા

★ **દાન પારમિતા** – બીજાના હિતના માટે પોતાનું સર્વસ્વ છોડવાનું નામ છે દાન. દાન પારમિતા ત્રણ પ્રકારની હોય છે. (૧) જ્યારે દાન માટેના પાત્રની કોઈ સીમા રહેતી નથી એટલે કે જગતના સર્વ પ્રાણીમાત્ર દાનના પાત્ર બની જાય છે. (૨) જ્યારે દાનમાં આપવાની વસ્તુઓની કોઈ સીમા રહેતી નથી. મનુષ્ય જ્યારે પોતાનું સર્વસ્વ બીજાનાં હિતમાં, દાનમાં આપી દેવા તૈયાર થઈ જાય છે. (૩) જ્યારે દાનના બદલામાં કંઈ પામવાની આકાંક્ષા-ઈચ્છા રહેતી નથી.

★ **શીલ પારમિતા** – શીલ એટલે સદાચાર. અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ વગેરે નૈતિક નિયમોને શિખર ઉપર પહોંચાડવાનું નામ છે શીલ પારમિતા. હિંસા ન શરીરથી હોવી જોઈએ. ન મનથી અને તે જ પ્રમાણે સદાચારના બધા નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

★ **શાંતિ પારમિતા** – શાંતિ એટલે ક્ષમા, સહનશીલતા. ગમે તેટલું કષ્ટ પડે ધૈર્ય છોડવાનું નહીં. વિચલિત થવાનું નહીં. હવે તો મરી જવાશે એવું કષ્ટ થાય તો પણ શાંતિથી તેને ભોગવી લેવું તે શાંતિ પારમિતા.

★ **વીર પારમિતા** – વીર્યનો અહીં અર્થ થાય છે ઉત્સાહ. અશુભને છોડીને પૂરા ઉત્સાહની સાથે આગળ વધવાનું નામ છે વીર્ય-પારમિતા.

★ **ધ્યાન પારમિતા** – ધ્યાનનો અહીં અર્થ છે કોઈ એક વસ્તુને ચિત્તમાં એકાગ્ર કરી તેના પર મન લગાવવું. ચિત્ત જ્યારે સંપૂર્ણપણે વશ થઈ જાય ત્યારે ધ્યાન પારમિતા સિદ્ધ થાય છે.

★ **પ્રજ્ઞા પારમિતા** – પ્રજ્ઞા એટલે સત્યનો સાક્ષાત્કાર થવો. ચિત્ત જ્યારે નિર્મળ થઈ જાય છે ત્યારે પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થાય છે. નિર્મળ ચિત્તથી જ સત્યનાં દર્શન થાય છે.

૩.૪ યહુદી ધર્મ

યહૂદી ધર્મ ઇઝરાઈલમાં વસતા નાગરિકો પાળે છે. યહૂદીઓ વિશ્વભરમાં ફેલાયેલા છે. યહૂદી ધર્મની મૂળ માન્યતા નીચે પ્રમાણે છે.

"ઈશ્વર, જીવ અને જગતની રચના કરવાવાળો છે. ઈશ્વર એક છે. ઈશ્વર પ્રેમમય છે. ઈશ્વર કરુણામય છે. ઈશ્વર સર્વવ્યાપી છે. ઈશ્વર નજીકમાં છે. ઈશ્વર દૂરથી પણ દૂર છે. ઈશ્વર અંધકારની જેમ રહસ્યમય છે. ઈશ્વર સૂર્યના પ્રકાશની જેમ સ્પષ્ટ છે. ઈશ્વર સત્કર્મથી, પ્રેમથી, કરુણાથી બધાની સાથે સ્નેહભર્યા વ્યવહાર કરવાથી પ્રસન્ન થાય છે. ઈશ્વરનું નામ છ યોહાવા

યોહાવા એ જીવન જીવવાના પવિત્ર મુલ્યો બતાવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે છે.

- હું તારો પરમેશ્વર યોહાવા છું.
- તું મને યહોવાને મૂકીને બીજા કોઈને માનતો નહીં.
- તારા પરમેશ્વરનું નામ એટલે કે યોહાવાનું નામ કોઈ વ્યર્થ વાત માટે કે કોઈ સ્વાર્થ માટે લેતો નહિ.
- અઠવાડિયાના છ દિવસ તું કામકાજ કરજે અને સાતમે દિવસે આરામ કરજે. આરામ કરવાના દિવસને પવિત્ર માનજે અને તે દિવસે તારા ઘરના સભ્યોથી લઈને નોકરચાકર, મહેમાન બધાને વિશ્રામ આપજે.

તેરાહને ત્રણ પુત્રો હતા. અબ્રામ, નાહોર અને હારાન. અબ્રામની પત્ની હતી સારૈ અને હારાનનો પુત્ર હતો લૂત.

પુરાણી બાઈબલના યહૂદી ધર્મગ્રંથમાં લખ્યું છે કે પરમેશ્વર યહો વાએ અબ્રામને કહ્યું હતું. કે "તારો દેશ, જન્મભૂમિ અને પિતાના ઘરને છોડીને તું એ દેશમાં ચાલ્યો જા, જે હું તને બતાવીશ. હું તને એક મોટી જાતીનો બનાવીશ અને તને આશીર્વાદ આપી. તારું નામ હું શિખરે પહોંચાડીશ. સમગ્ર સૃષ્ટિના લોકો તારી પાસેથી આશીર્વાદ પામશે.

અબ્રામ પોતાનો દેશ છોડી કનાન પ્રદેશ શેકેમ નગરમાં જઈને વસ્યો. થોડો સમય ત્યાં રાહી તે દક્ષિણના પહાડી પ્રદેશ નગર નેગેવ ગયો. અહીં તેણે કેટલાક લોકોને પોતાને સાંપડેલા નવા ધર્મથી શિક્ષિત કર્યા.

આ પ્રદેશના રહેવાવાળાઓએ અબ્રામને 'ઈબ્રી' નામથી બોલાવવાનું શરૂ કર્યું. ઈબ્રીનું કુટુંબ 'ઈબ્રીસ' કહેવાયું અને ઈબ્રીસનું બગડેલું રૂપ એટલે 'હિબ્રુ'.

એક વખત ફરી 'યહોવાએ, દર્શન આપ્યા અને કહ્યું કે હતું તને આ દેશનો અધિકાર આપવા માંગું છું. હું તને નાઈલ નદીથી કરાત નદી સુધીનો સમગ્ર ભૂભાગ આપીશું. તારું નામ અબ્રામને બદલે 'ઈબ્રાહીમ' એટલે કે સૌના પિતા રહેશે. મારા આ વચનના પ્રતિકરૂપ તારા કુટુંબીજનો, તારા વંશ વારસો, તારા નોકર ચાકરોને તું મેં કહેલા ધર્મની દિક્ષા આપજે અને તે પછી બાળક જન્મે ત્યાર પછી આઠમાં દિવસે આ પ્રમાણેના સંસ્કાર (દીક્ષા) આપજે. ઈબ્રાહીમને પુત્ર થયો ઈસહાક, ઈસહાકને બે જોડીયા બાળકો હતા. એસાવ અને યાકૂબ. યાકૂબ ઈઝરાઈલના નામથી ઓળખાયો. યાકૂબને ૧૨ પુત્રો હતા. જેમાં એકનું નામ હતું યહુદા જેના ઉપરથી સમગ્ર કોમનું નામ પડ્યું યહૂદી. યાકૂબના સૌથી નાના પુત્રનું નામ યુસુફ હતું. યુસુફ સુંદર હતો. ચારિત્રવાન હતો. પિતા તેને ખૂબ પ્યાર કરતા હતા. પરંતુ ભાઈઓએ દગાથી તેને ઈજિપ્ત જતા એક કાફલાને વેચી દીધો. કાફલાનો માલિક યુસુફના કામથી ખુશ હતો. કુરાનેશરીફમાં એવો ઉલ્લેખ છે કે માલિકની પત્નિ જુલેખા તેના પ્યારમાં પડી ગઈ. પરંતુ યુસુફ ન ડગતા જુલેખાએ તેને કેદમાં પૂરી દીધો. રાજાને યુસુફની નિર્દોષતા અંગે સ્વપ્ન આવતા તેઓએ યુસુફને મુક્ત કરી મંત્રી બનાવી દીધો. યુસુફે ખૂબ જ સારા કામ કર્યા અને તપોમય જીવન જીવવાનો સંદેશો આપ્યો.

ઘણા સમય પછી હમરત મુસાનો જન્મ થયો. મુસાને સિનોઈ પર્વત ઉપર યહોવાના દર્શન થયા હતાં અને યહોવાએ તેને ૧૦ પવિત્ર આદેશ આપ્યા હતા. તેના આધાર પર મુસાએ આખી ધાર્મિક અને સામાજિક વ્યવસ્થાની રચના કરી હતી. મુસાએ યહુદી જાતીનો ઉદ્ધાર કર્યો. સારી રીતે જીવન જીવવાનો સંદેશો આપ્યો. જે એક પ્રકારની તપશ્ચર્યા જ છે.

૩.૫ ખ્રિસ્તી ધર્મ

હિન્દુઓ જેમ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશની ત્રિગયીને માને છે તે જ પ્રમાણે ખ્રિસ્તી ધર્મ પણ માને છે કે ભગવાન પોતાની જાતને ત્રણ સ્વરૂપોમાં પ્રકટ કરતા હોય છે.

(૧) પરમપિતા પરમાત્મા

(૨) ભગવાનના એકમાત્ર સંતાન ઇસુ.

(૩) પવિત્ર આત્મા.

ખ્રિસ્તી ધર્મ માને છે કે પરમેશ્વર છે. તેઓ એકમાત્ર છે. તેઓ સમગ્ર જગતના પિતા છે. તેઓ સર્વજ્ઞ છે. તેઓ સર્વશક્તિમાન છે. તેઓ સર્વવ્યાપી છે તેઓ પરમપવિત્ર છે. તેઓ પરમ ન્યાયી છે. તેઓ પરમ કરુણામય છે. તેઓ પરમ પ્રેમમય છે. તેઓ પરમ ક્ષમાશીલ છે. તેઓ અનાદિ-અનંત છે. તેઓ પૂર્ણ છે. તેઓ રક્ષક છે. તેઓ નિર્વિકાર છે. વિશ્વમાં જે કાંઈ છે તે બધી જ તેઓની કૃતિ છે. તેઓએ જ બધુ બનાવ્યું છે. સ્ત્રી-પુરુષને પણ તેઓએ જ ઘડ્યા છે. એ જ રીતે પશુ-પક્ષી અને બાકીના જગતને પણ તેઓએ ઘડ્યું છે.

૩.૬ ઈસ્લામ ધર્મ

"લા ઈલાહ ઈલ્લ લ્લાહ" ઈસ્લામ ધર્મનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે. અલ્હાના સિવાય કોઈપણ વ્યક્તિ, પ્રાર્થના ઇબાદત કે સેવાને લાયક છે જ નહીં. 'ઇસ્લામ' શબ્દ અરબી ભાષાનો શબ્દ છે. જેનો અર્થ શરણે જવું. પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે ઇશ્વરની મરજી ઉપર છોડી દેવી. સારી હોય કે ખરાબ ઇશ્વર-માલિકની મરજી અમારા શરીર-માથા ઉપર આ છે ઇસ્લામની ભાવના.

ઇસ્લામ શબ્દ જે મૂળ ધાતુમાંથી બન્યો છે તેનો અર્થ છે 'શાંતિ' એટલે કે 'અમન' ઇસ્લામ ધર્મમાં માનવાવાળાને મુસ્લિમ અથવા મુસલમાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેઓ જ્યારે એકબીજાને મળે છે ત્યારે બોલે છે : "અસ્સલામો **વાલેકુમ**" જેનો અર્થ થાય છે "આપને શાંતિ મળે"

૩.૭ તાઓ ધર્મ

તાઓ ધર્મ –

ચીન દેશમાં મુખ્યત્વે આ ધર્મ રહેલો છે. ચીનમાં આચાર-આચરણનો ખૂબ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

તાઓ ધર્મ તર્ક સંગત ધર્મ છે. લાઓત્સે એ આ ધર્મને જન્મ આપ્યો છે. તાઓ શબ્દ બહુ જ ગૂઢ શબ્દ છે. તાઓ પરબ્રહ્મ છે. વિશ્વનું મૂળ છે. સ્વયંસિદ્ધ છે તે અસીમ છે, અનાદિ છે. તેને ગ્રહણ કરવો, તેનું ચિંતન કરવું મુશ્કેલ છે. તેનું કોઈ નામ નથી. તેનું કોઈ રૂપ નથી. તે બધામાં છે અને છતાંય બધાથી ઉપર છે.

વિનોબાભાવેએ પણ "રહિમ તાઓ તૂં" ભગવાનના નામથી માળા બનાવી છે. રહિમ એટલે દયાળુ. તાઓ એટલે તટસ્થ, ભરપુર દયા માટે તટસ્થ રહેવું જરૂરી છે. તાઓ શબ્દ તન ધાતુ 'તનું વિસ્તારે'થી તાઓ શબ્દ બન્યો છે. તેનો અર્થ થાય છે બધી જ જગ્યાએ વ્યાપ્ત રહેવાવાળું તત્ત્વ.

તાઓને પામવા સહજ માર્ગને 'તેહ' કહે છે. 'તેહ'માં જીવન છે, પ્રેમ છે, પ્રકાશ છે. ઈચ્છા છે. તાઓને પામવા માટે આ માર્ગને પકડવાની વાત કહેવામાં આવી છે. તાઓનું માનવું છે કે જ્ઞાની કશુ જ કરતા નથી બધુ જ આપમેળે થયા કરે છે. શું ફૂલ તેની સુગંધ ફેલાવવા ક્યાંય જાય છે ? તે તો આપોઆપ બધે ફેલાય છે. તાઓને પામ્યા હોય તેવા જ્ઞાનીના સદ્‌ગુણ આપોઆપ પોતાની ખુશ્બુ ફેલાવે છે. એ ગુણો આપમેળે જ વિકસીત થાય છે. સહજ ભાવથી જેમ કે ફુલોની સુગંધ, સુરજની રોશની, ચંદ્રની ચાંદની.

તેહમાં બધા જ સદ્‌ગુણો આવી જાય છે જેને કહેવામાં આવે છે વૂળી. વૂળીમાં કશુ પણ કરવામાં નથી આવતું. તપ દ્વારા દુર્ગુણોને બાળી નાખી એને ન કોઈ વાસના, ન કોઈ ઈચ્છા, ન કોઈ કામના બસ શાંતિ-શાંતિ-પરમશાંતિ અને જે વ્યક્તિ જેને કશું કરવાનું નથી તે મોં બંધ રાખશે. આંખો અને કાન પણ. હું કશુ જ કરતો નથી, જે કાંઈ બની રહ્યું છે તે આપોઆપ બની રહ્યું છે. સહજ ભાવથી બની રહ્યું છે. (આ અકર્મની સ્થિતિ જેનું વર્ણન જૈન દર્શનમાં તેમજ ગીતામાં પણ વર્ણન છે.) ભલું કે બુરું જેવું પણ ફળ મળે તે મને મંજૂર છે. તારા કાંટાઓથી પણ મને પ્યાર છે. તારા ફુલોથી પણ પ્યાર છે.

આખા ધર્મમાં માનવાવાળી વ્યક્તિ સરળ જ હોય. તેને ન ધન જોઈએ, ન માન-સન્માન, ન પદ

કે ન પ્રતિષ્ઠા. પરિગ્રહને ગલત માને છે. સાદગી તેનું ભૂષણ છે. તેના કારણે તે બધા ઉપર પ્રેમ રાખે છે. બધા જ દુ:ખોનું મૂળ છે પ્રેમનો અભાવ. જ્ઞાન અને આનંદનો માર્ગ જીવનમાં નમ્રતા અને પ્રેમ કેળવવાથી જ મળે છે. ધર્મ કે તપનો મહિમા બતાવતા કહ્યું છે કે જે આપણી સાથે પ્રેમપૂર્વક ન વર્તે છતાંય તેની સાથે પ્રેમપૂર્વક જ વર્તવું જોઈએ. એમ તાઓ ધર્મનું કહેવું છે. તાઓ ધર્મમાં યુધ્ધની પણ મનાઈ ફરમાવી છે. યુદ્ધ એ બધી જ બુરાઈનું મુળ છે.

તાઓ ધર્મનો મૂળ ધર્મગ્રંથ છે. તાઓ તેહ કિંગ, નાનકડા આ ગ્રન્થમાં વિચારોનો રત્ન ભંડાર છે. તાઓ ધર્મની ખૂબ જ પ્રચલિત જો કોઈ વાત હોય તો ચીન અને ચાંગ તાઓ ધર્મ માને છે. કે પ્રકૃતિના બે પાસા છે. ચીન અને ચાંગ, ભલો અને બૂરો, પ્રકાશ અને અંધકાર, ગરમી અને ટાઢ, પુરૂષ અને સ્ત્રી આ બન્નેના મિલનથી જ પૂર્ણતા આવે છે. બન્ને એકબીજાના પૂરક છે. આ જ રીતે સમગ્ર માનવજાત એક છે. ઉપર ઉપરનો ભેદ નગણ્ય છે. ભીતરમાં તો બધામાં એક જ તત્ત્વ ખીચોખીચ ભરેલો છે.

તાઓ ધર્મના સ્થાપક બાઓત્સે ઈ.સ. પૂર્વે ૬૦૪ની સાલમાં ચીનના ત્ચ્યુ પ્રદેશના ચૂઝેનમાં તેમનો જન્મ થયો હતો. બાળપણનું નામ 'લી' હતું. ચીની ભાષામાં લીનો અર્થ છે બોર, બોરડીના ઝાડ નીચે તેમનો જન્મ થયો હતો માટે લી નામ રાખેલ. જન્મ સમયે તેમના વાળ સફેદ હતા. લોકોને લાગ્યું કે બાળક જન્મથી જ અસાધારણ બુદ્ધિશાળી હોવો જોઈએ.

''તાઓ''ના સરકારી ગુપ્ત રેકોર્ડના રક્ષક તરીકે નોકરી કરી, પરંતુ તેઓ હંમેશા નિર્લેપ ભાવથી પોતાનું કામ કર્યે જતા હતા. લાઓત્એ નિવૃત્તિ માગી હતા. ધ્યાન, ચિંતન અને મનન તપમય જીવન તેઓનો સ્વભાવ હતો. લોકો તેમને સાધુ મહાત્મા સ્વરૂપે જોવા લાગ્યા.

૩.૮ કોન્ફયુસિયસ ધર્મ

શિષ્ય પૂછે છે... એક શબ્દમાં જણાવો કે મનુષ્યનું કર્તવ્ય શું છે ?

કન્ફયુશિયસે કહ્યું – ભાઈચારો અને પ્રેમ.

કોઈની પણ સાથે એવો વ્યવહાર ન કરો જેવો વ્યવહાર તમે ચાહતા નથી કે કોઈ તમારી સાથેકરે.

કન્ફયુશિયસે માનવીય ગુણો ઉપર સૌથી અધિક ભાર મૂક્યો છે. તેઓ માનતા હતા કે વિવેક, ન્યાય, સરળતા, સત્ય સૌનું હિત. સૌનું કલ્યાણ, સદ્દવૃત્તિ વગેરેનો વિકાસ થવો જોઈએ. આ સહુ સદ્દગુણોનો મનુષ્યોમાં ભરપૂર વિકાસ થાય તો સમાજ સુખી અને પ્રસન્ન બની શકે છે.

તેઓ અચૂક માનતા હતા કે બધા જ મનુષ્યો જન્મથી સારા જ હોય છે. તેઓમાં રહેલા સદ્દગુણોનો જો યોગ્ય રીતે વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તે જરૂર સારો ઈન્સાન બની શકે છે. તેના માટે જોઈએ સારું શિક્ષણ અને સારું અધ્યયન.

ચીનમાં લૂ નામનો એક પ્રદેશ છે જેને આજે શાતુંગ કહે છે. અહિ એક ગામ થાત્સૌમાં ઈ.સ. પૂર્વે ૫૫૧ વર્ષ પહેલા કન્ફ્યુશિયસનો જન્મ થયો હતો. જન્મ સમયે તેમના કાન મોટા હતા. મોટા કાનવાળા બુદ્ધિશાળી હોય છે એવી લોકોક્તિ પણ છે.

નોકરી કરતા તેઓ ઈતિહાસ, કવિતા અને સંગીતનું અધ્યયન કરતા સાંજના સમયે ઘરે બેઠા થતી વિવિધ ક્ષેત્રના લોકો આવતા અને જાતજાતના સવાલો પૂછતા. તેઓ તેમની બુદ્ધિ પ્રમાણે જવાબ આપતા. ૩૪ વર્ષને ઉંમરે વિદ્યાલય શરૂ કર્યું ને ૩૮૦૦ વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષણ લેતા હતા. બાવન વર્ષની ઉંમરે લોકોના આગ્રહથી મંત્રીપદ સ્વીકાર્યું.

જીવનનો અર્ક સમજાવતા એમણે કહ્યું કે જીવનની મૂળભુત વસ્તુ પ્રેમ છે. પ્રેમ એટલે કે દરેક મનુષ્યને સાચા દિલથી પ્યાર કરવો. પ્રેમ કેવી રીતે કરવો તે બતાવતા કહ્યું કે આપણે કર્મ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, ફળ પર નહીં. પ્રેમથી શું ફળ મળે ? જવાબ આપતા કહ્યું કે પ્રેમ સ્વયં ફળ સ્વરૂપ છે. પ્રેમના લીધે બધી જ વસ્તુમાં સુંદરતા આવી જાય છે. પ્રેમથી શાંતિ મળે છે. એમનું માનવું હતું કે પ્રેમ વગરનું જીવન, જીવન નહીં પણ મૃત્યુ છે. બુદ્ધિમાનની વ્યાખ્યા આપતા કહ્યું કે જેનું આચરણ શુદ્ધ છે. જે સાચા માર્ગે ચાલે છે અને ક્યારેય અતિમાં રાચતો નથી આવી અનેક વાતો કરી છે. કન્ફ્યુશિયસો માનવીય ગુણો ઉપર સૌથી અધિક ભાર મુક્યો છે. તેઓ માનતા હતા કે વિવેક ન્યાય, સરળતા, સત્ય, સૌનું હિત, સૌનું કલ્યાણ, સદ્દવૃત્તિ વગેરેનો વિકાસ થવો જોઈએ. કન્ફ્યુશિયસના કન્ફ્યુસ ધર્મનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે. જે વાત તમને ના પસંદ હોય, તે બીજા માટે ક્યારેય ન કરો કે ન વિચારો તેમણે પ્રેમ, ન્યાય, નમ્રતા, વિવેક સચ્ચાઈ અને ઈમાનદારી આ પાંચ વાતો ઉપર ભાર મુક્યો છે.

૩.૯ શિન્તો ધર્મ

શિન્તો શબ્દ સહુ પ્રથમ ૭૨૦ની સાલમાં નિહોનસોકી એ પ્રયોજ્યો. શીન્તોમાં તાઓધર્મના પણ ઘણા તત્ત્વો જોવા મળે છે.

શીન્તોએ જાપાનની આધ્યાત્મકતાનો હાર્દ છે. શીન્તોનો અર્થ "દેવોનો માર્ગ" એવો થાય છે. જેને જાપાની ભાષામાં "કાનાનગારનો માર્ગ" એવો થાય છે. જેને જાપાની ભાષામાં "કાનાનગારનો મિચિ" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શીન્તો એ જાપાનનો મૂળભૂત ધર્મ છે. જેમાં જાપાનની વિભિન્ન માન્યતાઓ પરંપરાઓ અને આચરણોનો સમાવેશ થાય છે. શીન્તો ઉપર બૌદ્ધ, તાઓ કન્ફ્યુશીયસ ધર્માની અસર વર્તાય છે. જાપાનમાં સાંસ્કૃતિક અભિગમોનો ઉલ્લેખ કર્યા સિવાય શીન્તો અને પર્યાવરણની ચર્ચા અશક્ય છે. શીન્તોની તમામ માન્યતાઓના મૂળમાં માન્યતાઓને જોતા નૈસર્ગિક સંપત્તિનું રક્ષણ પ્રથમ સ્થાને આવે છે. જાપનના નૈસર્ગિક દેવતા કે દેવીને કામી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શીન્તો તમામ વિધિઓમાં પવિત્રતાને મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આપેલ છે. પવિત્રતાને શીન્તો ધર્મમાં "હરાઈ"ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. હરાઈ દ્વારા માનવ-માનવ વચ્ચે માણસ અને દેવ વચ્ચે તેમજ માણસ અને કુદરત વચ્ચે સમતુલા કેવી રીતે જાળવવી તે બતાવવામાં આવ્યું છે. શીન્તોને સમગ્ર રીતે જોતા એક જીવન ઉત્સવ તરીકે માનવામાં આવે છે.

– રોજીંદા જીવનમાં ધર્મનું કર્તવ્ય અદા કરવું

– વિશ્વશાંતિ માટે શીન્તોનું પ્રદાન

રોજીંદા જીવનમાં ધર્મનું કર્તવ્ય –

જે કાંઈ પણ જાપાનીને પૂછવામાં આવે કે તમારો ધર્મ કયો છે. તો તે વ્યક્તિ તેનો જવાબ તરત જ નહિ આપે એનો અર્થ એ નથી કે જાપાની લોકો બિનધાર્મિક છે. પણ એનો અર્થ એ થાય છે કે જાપાનમાં અનેક ધર્મો એકસાથે રહે છે. આ જાપાનની પરંપરા એક શીન્તોને આભારી છે કે જે અનેક દેવીઓની પૂજામાં માને છે. શિન્તો ધર્મનો સહિષ્ણુતાનો ભાવપણ ખૂબ જ અનેરો છે. તેથી તેઓ અન્ય દેવ દેવીઓના કે અન્ય ધાર્મિક માન્યતાઓનો પણ આદર કરતા હોય છે. મનુષ્યે રોજીંદા જીવનમાં સમ્યક્‌દૃષ્ટિ આપવાની સહિષ્ણુતાનો ભાવ કેળવવો તે શીન્તોનો મૂળમંત્ર છે.

શીન્તોનો બીજો મુદ્રાલેખ છે. "ફ્યુકોહ ક્યુહી" જેનો અર્થ થાય છે. "દેશની સંપત્તિમાં વધારો કરો" અને દેશની લશ્કરી તાકાત પણ વધારો દેશની સંપત્તિ વધારીને દેશને સ્વાવલંબી પ્રત્યે લઈ જવાની શીન્તોની નેમ છે. દેશની લશ્કરી તાકાત મજબુત કરીને દેશને દુશ્મનોના ભયથી રક્ષણ આપવાની વાત શીન્તોમાં સ્વયમ વણાયેલી છે.

૩.૧૦ પારસી ધર્મ

ઈ.સ. પૂર્વે ૬૦૦ વર્ષ પહેલાની વાત છે. પૂર્વ ઈરાન અને કાસ્પિયન સમુદ્રના દક્ષિણ-પશ્ચિમ ક્ષેત્રમાં ચીડિયા નામની એક જાતી રહેતી હતી. તેના મગી નામના ગોત્રમાં પુરોહિતોના વંશમાં જરથુસ્કાનો જન્મ થયો હતો. તેઓના વંશનું નામ હતું 'સ્પિતમા'. જેનો અર્થ થાય છે 'જ્યોતિર્મય'. તેઓના પિતાનું નામ પૌરુશાસ્પ. જરથુસ્કા ૩૦ વર્ષના હતા ત્યારે દ્રોણ પર્વત પર ધ્યાન-તપની સાધના કરતા હતા. સાધના કરતા સાધના સફળ થઈ. તેમને ઈશ્વરના દર્શન થયા અને તેમના મુખમાંથી પવિત્ર ગાથા સરી પડી હતી. આ ગાથાઓમાં પવિત્ર ભાવનાઓ ભરપૂર રીતે વ્યક્ત થયેલી છે. વિરોધીઓ હુમલો કરતા છતા પોતે પ્રસન્ન રહી એ જ પ્રાર્થના કરતા કે 'હોરમજદ' તમને સૌને ક્ષમા કરે, જેવી રીતે હું તમને ક્ષમા કરી રહ્યો છું.

ભારતમાં આઠમી સદીની શરૂઆતમાં આગમન થયું હતું. ખંભાતના અખાતમાં દિપ નામના ટાપુ ઉપર ઉતર્યા હતા. પછી તેઓ દક્ષિણ ગુજરાતના સંજાણ નગરે આવ્યા. રાંજાણના હિન્દુ રાજા જદિરાણાને તેઓએ વિશ્વાસ કરાવ્યો કે તેઓ દૂધમાં સાકરની જેમ ભળી જઈ મીઠાશપૂર્વક તેઓના રાજ્યમાં રહેશે.

પારસીઓના આદર્શો વૈદિક આદર્શો સાથે મળતા આવે છે. હિન્દુઓની જેમ પારસીનો પણ ઉપનયન જનોઈ સંસ્કાર કરે છે. જળ, વાયુ વગેરે અશુધ્ધિ કરવા તેને પારસીઓ પાપ માને છે. પારસીઓમાં અગ્નિની ઉપાસનાનું ખાસ મહત્ત્વ છે. અગ્નિને પવિત્ર માને છે. અગ્નિ તેઓને ત્યા અને તેમના દેવળોમાં સદાય જલતો રહે છે.

પારસી ધર્મનું સાહિત્ય પહેલવી ભાષામાં છે. બદહિસ્ન, વોહમન, અસ્ન, દિનકર્ત, દેનિક, અર્તક વિગેરે મુખ્ય ગ્રન્થો છે.

પારસી ધર્મ હુમત-સત્‌વિચાર કરો. હુખ્ત-સત્ વચન બોલો, હુરશત, સત્કર્મ કરો આ છે પારસી ધર્મનો પવિત્ર આદેશ. વૃક્ષના દ્રષ્ટાંતથી સમજાવતા કહે છે કે તે વૃક્ષને એક મોટું થડ છે. જેના પર પારસી ધર્મ ટકેલો છે. આ વૃક્ષને બે મોટી શાખાઓ છે અને તે બન્ને શાખાઓમાંથી એકને ત્રણ નાની શાખાઓ છે અને બીજાને ચાર નાની શાખાઓ છે. જ્યારે આ વૃક્ષને પાંચ મુળિયા છે.

(૧) થડ એ મૂળ સાધન છે.

(૨) બે મોટી શાખા - ક્રિયા અને સંયમ

(૩) ત્રણ નાની શાખા સદ્‌વિચાર, સદ્‌વચન, સત્કર્મ

(૪) ચાર નાની શાખા-બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શુદ્ર (કર્મ અનુસાર ચાર જાતિઓ)

(૫) પાંચ મુળિયા :

(૧) માનપત (ઘરનો મુખ્ય માણસ), (૨) વીસ્પત (ગામનો મુખ્ય માણસ).

(૩) જંદપત (સમાજનો મુખ્ય માણસ), (૪) દેહપત (પ્રાંતનો મુખ્ય માણસ), (૫) જરથુસ્શોતમ્ (સૌથી મોટો પારસી પૂજારી)

આ બધાના ઉપર શહેનશાહોનો શહેનશાહ સમગ્ર જગતના સ્વામી પરમેશ્વર

પારસી ધર્મમાં એક ઈશ્વરની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. તેઓએ પરમેશ્વરને 'હોરમજદ'ના નામથી પુકાર્યા છે. એટલે કે મહાન દેવ અનાદિ છે. અનંત છે, પૂર્ણા છે, પવિત્ર છે, શિવ છે, સત્ય છે. ઋત છે, પ્રકાશમાન છે, બધા જ લોકોના સ્વામી છે. એમણે સત્‌ની રચના કરી છે. સન્ એટલે જીવન પ્રકાશ પરમેશ્વરના સાત અંગ

હોરમજદના સાત અંગ માનવામાં આવ્યા છે.

૧) હોરમજદ - પરમ પ્રભુ છે.

૨) વદ્ મન-ઉત્તમ મન પ્રેમ યા જ્ઞાન ભક્તિમાર્ગ

૩) અષવહિશી - પવિત્રતા, સત્ય, ઋતુ-જ્ઞાનમાર્ગ

૪) શહરંવર - શક્તિ, બળ, સામર્થ્ય - કર્મમાર્ગ

૫) સ્મંદારમત્ - નમ્રતા - વિશ્વાસ

૬) જખ્વર દાત્ - પૂર્ણતા

૭) અમદાત્ - અમરતા - અમૃતત્ત્વ

આ બધી જ સારી વાતો સાત્‌માં સમાયેલી છે. આમ તપમય જીવન બતાવવામાં આવેલ છે.

પારસી ધર્મમાં માનવમૂલ્યો આ પ્રમાણે છે.

* તે બધાને પ્રેમ કરે, બધાની સેવા કરે.
* પરમેશ્વરની પૂજા-ઉપાસના કરે.
* દેવતાઓ અને સંતાનોનો આદર કરે.
* બધા સારા કાર્યોમાં મદદરૂપ થાય અને તેમાં ભાગ લે.
* બધા ભલા પશુઓની રક્ષા કરે અને તેના ઉપર દયા ભાવ રાખે.
* દાન કરે અને બધા ઉપર કરૂણાભાવ રાખે
* ન્યાય યશ ઉપર ચાલે.
* શ્રમ કરી પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહેતા શીખે.
* અસાત્‌થી સદાય દૂર રહે અને બુરાઈઓનો નાશ કરે.
* પરમેશ્વર ઉપર વિશ્વાસ રાખી સત્‌નું સદાય સમર્થન કરે.

૩.૧૧ જૈનધર્મ તેમજ જૈનેત્તરધર્મમાં મધ્યયુગીન યોગી, સંત અને ફકીરી સાધનામાં પ્રગટ થતું તપનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ સંત મત - કબીર, નાનક, ચરણદાસ, દરીયા, રૈદાસ, શ્રી મોટા, મીરા

જૈન ધર્મમાં ભક્તિ

ભક્તિ એક પ્રકારનો યોગ છે. "ભક્તિયોગ" જૈન દર્શનમાં જોવા નહિ મળે. પરંતુ યોગના અંતરગત આ શબ્દ બને છે.

યોગ શબ્દના અનેક અર્થ બતાવ્યા છે. જેમ કે –

योगः सन्हनोपायव्यानसंगतियुफिक्षु ।। 1 ।

યોગનો અર્થ પ્રયોગ અથવા અપ્રાપ્તની પ્રાપ્તિ છે. ઉપાય અથવા રક્ષણનું સાધન પણ અહીં યોગ શબ્દનો અર્થ લેવામાં આવ્યો છે. ભક્તિયોગ શબ્દનો અર્થ છે. આત્મશુદ્ધિ માટે ભક્તિનો પ્રયોગ અથવા ભક્તિ દ્વારા અપ્રાપ્તને પ્રાપ્ત કરવું, પરમાત્માનું સાનિધ્ય પામવા માટે ભક્તિ સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાય છે તથા તે દુર્ગુણોથી બચાવાનું સાધન પણ છે. એટલા માટે અહીં યોગનો અર્થ ઉપાય તથા સનહન એટલે કવચ પણ થાય છે.

ભક્તિનો અર્થ છે ભાવની વિશુદ્ધિથી યુક્ત અનુરાગ. જે અનુરાગમાં ભાવની નિર્મળતા નથી તે અનુરાગ (પ્રેમ) ભક્તિ નથી. સાંસારિક અનુરાગમાં વાસના હોય છે. એટલા માટે એને ભક્તિનું રૂપ નથી આપ્યું. કહ્યું પણ છે કે .... अर्हवाच्चर्यांबहुश्रुतप्रवचनेषु भावाविशुद्धियुक्तोऽनुरागो भवितः ।।2। પરમાત્મા સન્ત અથવા શાસ્ત્ર આદિમાં જવાવાળા વિશુદ્ધ પ્રેમને જ ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.

ભક્તિનું લક્ષ્ય –

ભક્તિનું લક્ષ્ય ભૌતિક સ્વાર્થ નથી પરંતુ આત્મશુદ્ધિ છે. ભક્તિ આત્મા ને પરમાત્મા બનવાનો સરળ માર્ગ છે. સંસારીઓ આ માર્ગને ગ્રહણ ગણે છે. ભક્તિ શુભોપયોગનું કારણ છે પરંતુ નિષ્કામભાવ આવતા ભક્તિ શુદ્ધોપયોગ બની જાય છે.

ભક્તિનું લક્ષ્ય વ્યક્તિ ઉપાસક નહીં પરંતુ ગુણોપાસક બનવાનું છે. વ્યક્તિની ઉપાસના ત્યારે થાય કે જયારે એમના પરમાત્માના ગુણો પ્રાપ્ત થયા હોય. એટલા માટે જ કહ્યું છે કે...

1. અમરકોષ, તૃતીય કાંડ નાનાર્થવર્ગ, ૨૨મો શ્લોક
2. સર્વાર્થસિદ્ધિ.

मोक्षमार्गस्य नेतारं भेतारं कर्मभूभृताम् ।

ज्ञातारं विश्वतत्त्वानां वन्दे तवगुणलब्धये ॥

અર્થાત્ હું મોક્ષમાર્ગના નેતા કર્મરુપી પર્વતને ભેદનાર અને વિશ્વના તત્ત્વોના જ્ઞાતા આવા ગુણોની જેમને પ્રાપ્તિ થાય છે એમને હું વંદન કરું છું.

भवबीजांकुरजलदाः रागाद्याः क्षयमुपागता यस्य ।

ब्रह्मा वा विर्ष्णुवा हरी जिनो वा नमस्तस्मै ॥

ભવાબીજ અંકુર માટે મેઘના સમાન, રાગાદિક સંપૂર્ણ દોષ જેના નષ્ટ થઈ ગયા છે તેને મારા પ્રણામ છે. પછી તે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ કેમ ન હોય.

આચાર્ય અકલંકદેવ પણ ગુણોપાસના સંબંધમાં કહે છે કે –

'यो विश्वं वेद वेद्यं जननजाल निधेर्भगिनः पारदृश्वा,

पौर्वापर्याऽविरुद्धं वचनयनुपमं निषातभवनं यदीयम् ।

तं वन्दे साधुवंधं, निखिलगुणनिधिध्वस्तदोषद्विषन्तं

बुद्धं वा वर्द्धमानं शतदलनिलयं कोशयं वा शिवं वा ।

જેણે જાણવા યોગ્ય બધુ જાણી લીધુ છે જે જન્મરૂપી સમુદ્રના તરંગોથી પાર પહોંચી ગયા છે. જેમના વચન દોષ રહિત છે. અનુપમ છે, જેમણે પોતાના સંપૂર્ણ દોષોને નષ્ટ કરી નાંખ્યા છે. એટલા માટે જેઓ સંપૂર્ણ જ્ઞાનના ભંડાર બની ગયા છે. આ કારણે સંતો પણ જેમને વંદન કરે છે તેને હું વંદન કરું છું. પછી તે ભલેને કોઈ પણ હોય...બુદ્ધ હોય, વર્ધમાન હોય, બ્રહ્મા હોય, વિષ્ણુ હોય અથવા મહેશ હોય.

આ બધા જ ઉદાહરણો આપણને એ બતાવે કે ભક્તિનું સ્થાન ગુણ છે, વ્યક્તિ નહી. એટલા માટે જૈનદર્શન ભક્તિનો આધાર ગુણોને માને છે.

પૂ.માનતુંગ આચાર્યજી પણ એમ જ કહે છે કે.....

नात्यदभूतं भुवनभूषण भूतनाथ ।

भूतैर्गुणैर्भुवि भवन्तमभिष्टुवन्तः ।

तुल्या भवन्ति भवतो ननु तेन किंवा ।

भूत्याश्रितं य इह नात्मसमं करोति ॥

હે જગતના ભૂષણ ! હે જગત જીવોના નાથ ! આપનામાં રહેલા યથાર્થ ગુણો દ્વારા જ આપનું સ્તવન કરતી ભક્તિ આગળ આપના જેવો બની જાય તો કોઈ એક આશ્ચર્ય નથી. એ તો શક્ય જ છે. કારણકે સ્વામીનું આ જ કર્તવ્ય છે કે તે પોતના આશ્રિત ભક્તને પોતાના સમાન બનાવે છે.

મહાકવિ ધનંજય પણ કહે છે કે ...

उपैति भवत्मा सुमुखः सुखानि त्वयि स्वभावत् विमुखस्व दुःखय,

संदायवातद्यु निखेलरुपस्तयोस्त्वभावर्श इयावभासि । (વિષાપહાર સ્તોત્ર)

હે ભગવાન ! તમે તો નિર્મળ અરિસાની જેમ સ્વચ્છ છો. સ્વચ્છતા એ તમારો સ્વભાવ છે. જે તમને પોતાના નિષ્કપટ ભાવથી જુએ છે. તે સુખને પ્રાપ્ત કરે છે અને જે વિમુખ થઈને કપટભાવથી તમને જુએ છે તે દુઃખને પ્રાપ્ત કરે છે.

ભક્તિની ઉપાસના માટે જરૂરી તત્ત્વો –

ભક્તિ તર્ક પસંદ નથી કરતી તે તો શ્રદ્ધાયોગ જ છે. ભક્તિમાં વિવેકની જરૂર છે. વિવેક છે તો ભક્તિ છે અને વિવેક નથી તો ભક્તિ નથી. જ્ઞાની અને અજ્ઞાનીનો ભેદ આ કારણથી જ ખ્યાલ આવે છે. વિવેકશક્તિની ભક્તિ જ મનુષ્યને અમરત્વ તરફ લઈ જાય છે.

મહાકવિ વાદિ રાજજી પણ કહે છે કે –

शुद्धे ज्ञाने शुचिनि चरिते सत्यवि त्वय्यनीचा । 1 ।

भवितनो चैदनवधिसुखावंधिवा कथं मुक्तिकामस्यं पुंसो

मुक्ति द्वारं परिदृढमहामोहमुद्रकपाहम् ।

અર્થાત્ શુદ્ધ જ્ઞાન અને ચારિત્ર હોવા છતાં પણ અસીમ સુખ આપવાવાળી તમારી ભક્તિરૂપી ચાવી ન હોય તો જેને મહામોહ રૂપી તાળા લાગેલા છે એવું મુક્તિદ્વાર મુક્તિની ઇચ્છા રાખવાવાળા કેવી રીતે ખોલી શકશે ? અહીં કવિએ ભક્તિની તુલનામાં શુદ્ધ જ્ઞાન અને પવિત્ર ચારિત્રને પણ નથી આપ્યું. આ ભક્તિની પરાકાષ્ઠા છે.

---

1. એકીભાવ સ્તોત્ર,
2. દ્વિસંધાન કાવ્ય

ભક્તિનું ફળ

જૈનાચાર્યોએ ભક્તિને એક નિષ્કામ કર્મ માન્યું છે. જો એમાં ફળની ઈચ્છા થઈ જાય તો તે વ્યર્થ છે. જૈનશાસ્ત્રોમાં ફળની ઈચ્છા માટેનું મહત્ત્વ હોય તો તેને નિયાણું કહ્યું છે. નિદાન એટલે એક પ્રકારનો કાંટો છે. ભક્તિની સામે તો સદા મુક્તિનો આદર્શ હોવો જોઈએ તેનાથી તે કયાંય ભટકતો નથી. ભક્તિનું સાચુ ફળ જ આ છે કે જયાં સુધી મુક્તિની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી પ્રત્યેક માનવ જન્મમાં ભગવાનની ભક્તિ મળતી રહે છે. આ જ આશયને સ્પષ્ટ કરતાં મહાકવિ ધનંજય કહે છે કે....

इति स्तुतिं देव विधाय वैन्याद्, वरं न याचे त्यभुपेक्षकोऽसि । ।२।

छाया तरुं संश्रयतः स्वतः संचात्, वीरछाययाऽऽत्मलोभिः ।

अथास्ति दित्सा यदिवोपरोधः त्वच्येव सवतां दिश भवित बुद्धि ।

करिष्यते देव तथा कृपां में, को वात्मपोष्ये सुमुखो न सूरीः ।

હે નાથ ! આ પ્રકારની સ્તુતિ કરીને હું આપની પાસે કોઈ વરદાન નથી માંગતો. કારણ કે કોઈની પાસે કાંઈ પણ માંગવું તે એક પ્રકારની દીનતા છે. સાચુ તો એ છે કે આપ પણ એનાથી ઉદાસીન છે. આપનામાં રાગ નથી. દ્વેષ નથી. રાગ વિના કોણ કોની આકાંક્ષા પૂર્ણ કરવામાં પ્રવૃત થઈ શકે ? જેમ છાયડો આપવાવાળા વૃક્ષ નીચે બેસીને ફરી છાંયડાની યાચના કરે તો તે વ્યર્થ છે. કારણ કે નીચે બેસવવાળાને તો પોતાની મેળે જ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ બધુ થવા પર પણ જો આપ આ સ્તુતિનું કોઈ ફળ આપવા માંગતા હો તો આટેલો જ મારો આગ્રહ છે કે હે ભગવાન ! આપ મને એવું વરદાન આપો જેનાથી આપની ભક્તિમાં જ મારુ મન લાગી રહે. આં કૃપા મારા પર જરૂર કરજો કવિ પણ આજ વાત કહે છે.–

यद्यस्ति नाथ भवदंध्रिसरोरुहाणाम्, भक्ते फ्लं किमपि सतत्ति संचितायाः
तन्मे त्वमेवलीशरणस्य शरण्यभूयाः स्वामी त्यमेव भुवनेऽत्र भवान्तरेपि ।

હે ચરણરૂપ પરમાત્મા ! આપના ચરણકમળોની સતત સંચિત ભક્તિનું જો કોઈ ફળ હોય તો તે આજ હોવું જોઈએ કે આ જન્મ અને હવે પછીના જન્મમાં આપ જ મારા સ્વામી બનો કારણકે આપનાથી વધીને મારુ કોઈ જ શરણ નથી.

ભક્તિ સાહિત્ય

જૈન સાહિત્યમાં ભક્તિ સાહિત્ય અથવા સ્વતંત્ર ગ્રન્થોનો ઉલ્લેખનીય સ્થાન છે. તીર્થંકરો,

પંચપરમેષ્ઠિ તથા અન્ય દેવી, દેવતાઓ સંબંધી હજારો સ્તોત્ર ગ્રન્થો છે. ભક્તામરસ્તોત્ર, કલ્યાણમંદિર સ્તોત્ર, સાધુ વંદના, રત્નાકરપચ્ચિસી આદિ ઘણી બધી રચનાઓ જોવા મળે છે. ખૂબ જ ભક્તિ ભાવવિભોર બની આત્મશુદ્ધિને માટે આનો રોજ પાઠ કરવામાં આવે છે. લોગસ્સ અને નમોત્થુણંમાં પણ પરમાત્માની ભક્તિના જ દર્શન થાય છે.

ભક્તિમય બનવા માટે સમર્પણભાવ જોઈએ. હું કાંઈ જ નથી પરમાત્માં જ સંપૂર્ણ છે. "અહમ્ જાય તો અર્હમ્ બનાય". નરસિંહ મહેતાએ પણ આ જ વાત કરી છે કે–

"પ્રથમ પહેલા મસ્તક મૂકી વળતા લેવુ નામ જો તે"

બધું જ પરમાત્માને સોંપી દેવાનું છે. ગુરુતમ ભાવને દૂર કરી લઘુતમ ભાવમાં આવવાનું છે. તો આપણે બર્હિભાવમાંથી છૂટી અંતરાત્મા આ તરફ આવશુ અને અંતરાત્મામાંથી પરમાત્મા સુધી પહોંચી જશું. ભક્તિમાર્ગમાં શરીરને ઘસાવવાનું કયાયં નથી. તેમજ માનસિક ઘસારો પણ ક્યાયં નથી જે છે તે માત્ર અહં ને છોડવાનો છે.

આમ ભક્તિ કરી ને શક્તિને મેળવીએ અને શક્તિ દ્વારા મુક્તિને પ્રાપ્ત કરીએ.

જૈનેત્તરધર્મમાં ભક્તિ....

નાનકજી

ગુરુ નાનકનો ઇ.સ. ૧૪૬૯માં જન્મ થયો હતો. તેઓનો જન્મ લાહોરના એક હિંદુ ક્ષત્રિય કુટુંબમાં થયો હતો. એમના ઉપર કબીરપંથની તેમ જ મુસ્લિમ એકશ્વરવાદની અસર વિપુલ પ્રમાણમાં હતી.

બાળપણથી જ ધર્મભાવના પ્રબળ રીતે ખીલી હતી. એમની સાત વર્ષની ઉંમરે એમના એક હિંદુશિક્ષકને એમણે કહ્યું કે "પ્રભુને જાણવા વેદનો અભ્યાસ કરવા કરતાં પરમાત્માની કૃપા પ્રાપ્ત થાય એ જ વધારે મહત્ત્વનું બને છે." । 1 ।

એક દિવસ સ્નાન પછી જંગલમાં એમને પ્રભુદર્શન થયાં અને તેમને ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો. તેમને અમૃતનો પ્યાલો આપ્યો અને કહ્યું : "હું તારી સાથે જ છું. મેં તને સુખી બનાવ્યો છે અને જે લોકો મારુ નામ જપશે એમને પણ હું સુખી કરીશ તું જગતના પ્રવાહમાં તુ તણાઈશ નહિ તું મારા નામનો જપ કરજે. દાન કરજે, ધ્યાન ધરજે, મારું નામ ઇશ્વર છે. પરબ્રહ્મ છે અને તું દૈવી ગુરુ છે." । 2 ।

૧. મેકાઉલિફ-ધી શીખ રિલિજિયન, ઇટસ ગુરુસ સેક્રેડ રાઈટિંગસ એન્ડ ઓર્થસ
૨. ટ્રમ્પ, ગ્રન્થનું ભાષાંતર, પા.૩૩-૩૫

નાનક જ્યારે ત્રણ દિવસ પછી જંગલમાંથી આવ્યા ત્યારે પોતાની પાસે જે હતું તે બધું જ ગરીબોને વહેંચી દીધું. આથી સામાન્ય લોકો એમને ભૂત-પ્રેત વળગ્યું હોય એમ માનવા લાગ્યા, પરંતુ નાનક એમની રીતે આગળ વધતા જ ગયા. પોતાના સમય ઉપર સ્પષ્ટપણે વક્તવ્ય આપતા એમણે કહ્યું, "આ કળિયુગ એક ચપ્પુ જેવું છે. રાજાઓ ઘાતકી છે. જગતમાંથી ન્યાય અદૃશ્ય થયો છે અસત્યની અમાવસ્યાની આ રાત્રિએ સત્યનો ચંદ્ર કદીયે ઊગશે નહીં. । 1 ।

નાનકે બાહ્ય વસ્ત્ર ધારણમાં હિંદુ અને મુસ્લિમ એવા વસ્ત્રો પરિધાન કર્યા. એ દિવસ એમણે મૌનવ્રત કર્યું અને બીજે દિવસે એમણે શીખધર્મના જે કથનમાં શીખધર્મના બીજ રહેલા છે એ રહસ્યમય મહાન સત્ય ઉચ્ચાર્યું : "કોઈ હિંદુ નથી, તેમ કોઈ મુસલમાન પણ નથી" । 2 ।

નાનકજીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું એ સત્ય જ્ઞાનનો પ્રકાશ દરેકને મળે એટલા માટે અનેકસ્થળે જઈ પરિભ્રમણ કર્યું તેઓ સિલોન અને મક્કા સુધી પણ ગયા હતા. એમની ધર્મપ્રચાર કરવાની રીત સરળ હતી અને લોકોને સાચા ધર્મનો ખ્યાલ આપવાને માટે તેઓ બળનો નહિ પણ સ્નેહ અને સમજણનો આશ્રય લેતા હતા.

એમને ભક્તિ કરતા કરતા કે પ્રાર્થના કરતા કરતા જે પશ્ચાતાપ થયો તે ખૂબ જ અદ્‌ભુત હતો. તેમણે કહ્યું કે "હું પવિત્ર નથી, હું સત્યવાદી નથી, હું વિદ્વાન નથી, હું જન્મથી જ મૂર્ખ છું," । 3 ।

"રાત-દિવસ હું નિંદા કરું છું. હું નીચ અને નિરુપયોગી છું. હું મારા પડોશીના ઘરનો લોભ રાખું છું. કામ અને ક્રોધરૂપી ચંડાળો મારા હૃદયમાં વસે છે. હે જગતના સર્જનહાર ! હું શિકારીની જેમ રહું છું. સાધુનો વેશ ધારી બીજાઓને જાળમાં ફસાવું છું. ઠગારાઓના દેશમાં હું પણ એક ઠગારો છું. હું નિમકહરામ છું. તેથી તેં મારે માટે જે કંઈ કર્યું છે. તેના હું ગુણ માનતો નથી. હું દુષ્ટ અને અપ્રમાણિક છું તેથી હું મારું મોં તને શી રીતે બતાવી શકું ? । 4 ।

પરમ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કર્યા પછી નાનકે આપેલા ઉપદેશમાંથી માનવ વ્યવહાર અને વિધિ વિશેના કેટલાંક સૂચનો પણ નિષ્પન્ન થાય છે. પરમસત્ય એક જ હોવાથી એની પ્રતીતને માટે કોઈ સ્થળે

1. હેસ્ટિંગ્ઝ એનસાઈક્લોપિડિયા ઓફ રિલિજિયન - એન્ડ ઈથિક્સ, ૯-૧૮૩.
2. ટ્રમ્પ - પા. ૩૮
3. ટ્રમ્પ - પા. ૬૪૨.
4. એજ - પા. ૬૪૪.

જવાની કે વિશિષ્ટ બાહ્યાચારની જરૂર નથી. સારા ગુરુ જ સાચો રસ્તો બતાવે છે.

નાનકજીએ જગતને ક્ષણિક તરીકે વર્ણવ્યું છે. "તું કોની સામે મિત્રતા બાંધે છે ? આ સમસ્ત જગત ક્ષણિક છે. પ્રભુ વિના બીજું બધું જ મિથ્યા છે." । 5 ।

નાનકજીએ પોતાને તુચ્છ, નિરાધાર અને પરાધીન હોય તો સામાન્ય માણસની તો વાત જ શી રીતે કરવી ? માણસના સ્વરૂપ વિશે ખ્યાલ આપતા કહેવાયું છે કે "નાનક ઈશ્વરનો સેવક છે અને ઈશ્વર જ પરમતત્ત્વ છે." । 6 । માણસના દુઃખનું કારણનું વિશ્લેષણ કરતાં એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે "જ્યાં સુધી માણસ એમ ધારે છે કે હું બધું કરું છું ત્યાં સુધી તેને કોઈપણ જાતનું સુખ મળતું નથી." । 1 । માનવી માત્ર નિમિત્ત છે અને ઈશ્વરઆજ્ઞા જ સર્વસ્વ છે એમ જણાવતા કહેવાયું છે "ઈશ્વરની આજ્ઞાથી બધા ઉત્પન્ન થયા તેની જ આજ્ઞાથી બધા પોતાનું કામ કરે છે તેની આજ્ઞાથી જ મનુષ્ય સત્‌નામમાં લીન થાય છે. ઈશ્વરની ઇચ્છા હશે એ પ્રમાણે જ બધું થશે તેના પ્રાણીઓ પાસે જરાય સત્તા નથી. । ૧ ।

મનુષ્યનું પોતાનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી તેમ જ પોતે ઈશ્વરાધીન છે અને આ જગત પણ ક્ષણિક મિથ્યા છે. ઈશ્વરનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેની સાથે એકાકાર સાધવો એને મોક્ષ તરીકે સ્વીકારે છે પરંતુ આ શબ્દોથી જ ઈશ્વરનું જ્ઞાન મળતું નથી. ઈશ્વરની કૃપાથી જ માણસને તે જ્ઞાન મળે છે. જ્યારે દયાળુ પરમાત્મા દયા કરે છે ત્યારે જ સાચા ગુરુ મળી આવે છે. આમ મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે સત્‌નામ જપ ઉપરાંત બીજી બે બાબતો ઉપર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એક તો ઈશ્વરની કૃપા અને બીજું ગુરુની દોરવણી, ગુરુનું શરણ સ્વીકાર્યા વિના એની દોરવણી કેમ મળે ? અને ઈશ્વરના આદેશનું પાલન કર્યા વિના એમની કૃપા ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય ?" સાચા ગુરુ વિના તને માર્ગ મળવાનો નથી અને ગમે એટલો શાસ્ત્રાર્થ કરવામાં આવે તો એ કોઈએ ગુરુ વિના ઈશ્વરને મેળવ્યો નથી.

શીખધર્મમાં યજ્ઞ કે મૂર્તિ સ્વીકારવામાં આવી નથી. એમાની સરળ વિધિ આ પ્રમાએ બતાવી છે.

"નામનો જપ કરો. નામનું સ્મરણ કરો, નામનો જ વ્યવહાર કરવો."

" પવિત્ર નામ જ મારો આધાર છે"

"એક પરમાત્માના નામનો જપ કરવો એ એક જ બધાનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે."

---

5. એજ - પા. ૪૦૦.

6. એજ પા. ૭૮

"હે ભાઈ પરમતત્વનું ધ્યાન ધરવું એ એક જ ધાર્મિક વિધિ છે."

આમ નાનકજીએ બાળપણમાં જ ઇશ્વરની ભક્તિ કરી, પ્રાર્થના કરી. એમાં જ લીન રહેવા લાગ્યા. જંગલમાં જઈને ઇશ્વરની બાળભાષામાં, કાલીઘેલી વાતોમાં ભક્તિ કરવા લાગ્યા અને એ ભક્તિ કરતા કરતા ઇશ્વરના દર્શન થયા અને ઇશ્વરમય બની ગયા.

પૂ. શ્રી મોટા

પૂ. શ્રી મોટાનો જન્મ પંચમહાલ જીલ્લાના સાવલી ગામમાં થયો હતો. પૂર્વભવના સંસ્કારના કારણે નાનપણમાં જ વૈરાગ્યના સંસ્કાર જાગૃત થયા. ઘરે મહેમાન આવેલા, રાત્રે ચોકી કરતા સિપાઈએ મહેમાન સંબંધી પોલીસમાં ફરિયાદ કરવાની વાત કરી એ બાબતમાં ના પાડતા સિપાઈ શ્રી મોટાના પિતાજીને મારતા મારતા પોલીસ સ્ટેશને લઈ ગયો. નિદોર્ષતાનો ખ્યાલ આવતા પાછળથી છોડી દીધા, પરંતુ આ પ્રસંગે શ્રી મોટાને વિચારતા કરી દીધો "ગરીબને આ સંસારમાં સૌ કોઈ હડધૂત કરે છે. અપમાનિત કરે છે અને તેને ગાળો પણ આપે છે પરંતુ આપણે ગરીબ હોઈએ છતાં કોઈ અવહેલના ન કરે એવી સ્થિતિ પેદા કરવા શું કરવું જોઈએ ? આવી ઉત્કૃષ્ટ લાગણી જાગી. વિચાર કરતા સમજાયું કે અમારા તાલુકાના મામલતદાર સાહેબને ગામના પ્રતિષ્ઠિતમાં પ્રતિષ્ઠિત ગણતા નાગરિક પણ સલામ ભરે છે. તો મારે પણ તેવા થવું તે માટે મારે ખુબ ભણવું જોઈએ. આ સમાધાન થતા મને પણ ભણવાની ખરેખરી તત્પરતા જાગી મહેનત કરીને દોઢ વર્ષમાં એકથી ચાર ધોરણ પૂરા કર્યા. આમ કરતા કોલેજકાળ પૂરો થયો.

ભરયુવાવસ્થાનો તરવરાટ હતો ત્યાં રોલેટ કાયદાની સામે ગાંધીજીએ માંદગીના બિછાનેથી પડકાર આપીને સત્યાગ્રહ કરવાનો નિર્ણય જાહેર કર્યો ત્યારે મોટા પણ તેમાં જોડાઈ ગયા. અલગ અલગ સંસ્થાઓના કાર્યમાં જોડાયેલા રહેતા હતા. ભૂજ ખાતે જોડાવાનું થયું. એક રાત્રે પૂરી જાગૃત અવસ્થામાં સશરીર દર્શન પામેલા. આમ અલગ અલગ ઠેકાણે પણ સારામાં સારા અનુભવ થયા. પ્રાર્થનાદિમાં એકાગ્રતામાં હજુ આવતી ન હતી છતા એમણે ધીરજ છોડી ન હતી. પ્રાર્થનાનો ગુંજારવ સ્મરણભાવની ધારણામાં પ્રકટાવ્યા કરતો હતો. પ્રભુકૃપાથી તે ભાવનો અખંડ જાગૃતિપૂર્વકનો અભ્યાસ અંતરમાં ધારવાનું બનતું નથી તે ભાવ ઊંડો ઊતરી જતો અને સમસ્ત જીવનો આધાર તે ભાવમય બની જતો.

કવિ સલાર પાસે એકવાર પ્રેમલક્ષણ ભક્તિના ગીતો સાંભળવા સરખેજ જવાનું થયેલું. સત્સંગ થતા સાધનાની અંતરતમ હકીકત અંગે પણ વાતચીત થયેલ ત્યારે કવિશ્રીએ કહ્યું કે તમારે દિલમાં શુદ્ધ અનાસક્ત પ્રેમ છે અને તે ઘણી ઊંચી કોટિનો છે.

ગુરુમહારાજનો પણ પાસેપણાનો અનુભવ જીવનમાં થવા લાગેલો. ત્યારે જીવનવિકાસ અંગેની મારી ભાવના વધતી જતી અનુભવેલી જ્યારે મન અવળચંડું બનતું ત્યારે પાસેપણું જાણે કે મને ટકોરતું ન હોય એવો અનુભવ થતો. એમનું પાસેપણું આ જીવને પથગામી પ્રેર્યા કરતું. હૃદયમાં સહાનુભૂતિ ને ઉષ્મા પ્રસરાવતું ઓથ છે. એમ લાગ્યા કરતું. આ જીવના સાધનાકાળમાં જીવની અપરા પ્રકૃતિનું વલણ કંઈ ઓછું ન હતું. શ્રી પ્રભુકૃપાથી તેને શોધતો રહેતા તે કાજે સતત પ્રાર્થનાભાવમાં રમ્યા કરતા હતા. તે સમયની તે કાજેની પ્રાર્થનાઓના નમૂનાઓ "હૃદયપોકાર" ને "કેશવચરણ કમળે" માં છે. જીવ આ પ્રકારની વૃત્તિઓ શોધી શોધીને નિંદવાની છે. નીદંવાની છે એટલું જ નહિ પણ એને ઉખેડી નાંખવાની છે. નિંદવાનું ક્યારે બને છે ! જ્યારે ખેડૂતને એમ સમજાય કે ખરા ભેગુ ખોટુ ઉગેલું છે તે ખરીને નુકસાની કરે છે તેને જો નહિ ઉખેડી દઈએ તો ખરાને તે ઉગવા જ નહિ દે. તથી એવા ખોટા ઉગેલાને ખેડૂત નીંદી નાંખે છે એને નિંદામણ કહે છે. નિંદામણની આ ક્રિયા સાધકે જાગૃતિ સાથે કર્યા કરવાની છે.

સાક્ષાત આત્મપ્રેમમાં મંગળરમ્ય ભવ્ય ગૂઢ મૂર્તિને હૃદયની પ્રાર્થનાથી ભાવમય પ્રણામ કરું છું.

मम हृदयं ते अस्तु । मम चित्तं चितेनन्ये हि ॥

मम व्रते हृदयं ते दधामि । मम वत्यमेकमना जुषस्य ॥

"મારા હૃદયમાં તારું હૃદય છે !

મારા ચિત્તને તારા ચિત્ત વડે શોધ-શોધ્યા કર.

મારા જીવનવ્રતમાં તારું હૃદય મૂકું છું. અથવા હું ધારણ કરું છું.

એટલે કે તમારી હૃદયની ચેતનાનો ભાવ સતત મારા જીવનવ્રતમાં હું રાખ્યા કરું છું. મતલબ કે એવી ધારણા મારા જીવનમાં હું ધારણ કરું છું."

નવસારી પાસેના જંગલમાં જવાનું થતા ત્યાં ધૂણી પ્રગટાવી તે ધૂણી નજીક કોઈવાર પ્રાર્થનામાં તો કોઈવાર ધ્યાનમાં તો કોઈવાર વળી બીજા પ્રકારની સાધનામાં રહ્યા કરતા. આંતરિક પ્રાર્થનાનો ભાવ તે સમયે દિલમાં દિલથી એકધારો પ્રગટેલો રહ્યા કરતો હતો. મધ્યરાત્રિ વીત્યા પછી થોડીવારમાં ધૂણી પાસે શ્રી સદ્‌ગુરુના દર્શન થયા દિલ ભક્તિભાવથી પ્રેરાઈને આપોઆપ સહજપણે તેમને નમ્યું તે વખતે નામસ્મરણ એકધારું અખંડ ચાલ્યા કરતું.

સર્વધર્મ પ્રત્યે સમભાવ હોવાથી રમજાન માસમાં રોજા પણ કરતા ઈદના દિવસે ઈદગાહના મેદાનમાં નમાજ પડવાનું મન થયું એ તક પણ મળી ગઈ. નમાજ પઢતાં જે રીતે દિલમાં દિલથી

પ્રાર્થના કરતા તો બધું પૂરું થયું તે બધા વિખૂટા પડવા માંડ્યા ત્યાં તેમને શ્રી સદ્‌ગુરુના સહસા દર્શન થયાં ને ગદ્‌ગદ્‌ભાવે પગે પડ્યા તેમણે પીઠ થાબડીને માથા પર હાથ મૂકી હુકમ કર્યો કે અહીંથી નગ્ન થઈને તારે ઘરે ચાલ્યો જા. એમને સાચેસાચ દિલમાં લાગી ગયું કે હવે આ ખરેખરી પળ આવી ગઈ છે. આ પળ ચૂકીશ તો હાથમાં આવેલી બાજી હાથમાંથી જતી રહેશે. આ પળ જ પ્રેમ ભક્તિથી આજ્ઞા પાળવાની સાચી પળ હતી. આ જ સાચી તપશ્ચર્યા હતી. દેહનું મમત્વ દેહની મડાગાંઠ અને દેહ પરનો સંકોચ - તે બધાથી મુક્ત થવાના આ એક અમૂલો પ્રસંગ ભગવાને કૃપા કરીને અપાવ્યો. હિંમત કરીને વસ્ત્રનું આવરણ દૂર કર્યું કે તરત જ શરીરના રોમેરોમમાં એક એવા પ્રકારનાં ભાવ ને મસ્તી પ્રગટ્યાં અને તેનો આવેશ ને જુસ્સો એટલો પ્રચંડ હતો કે જમીન પર પગ પણ ટેકવી શકતા ન હતા જાણે પૃથ્વીથી અધ્ધર ઊડતો હોઉં એવું લાગવા માંડ્યું. અંતરમાં એક અલગ જ પ્રકારનો અનુભવ પ્રગટવા લાગ્યો. ફરી શ્રી સદ્‌ગુરુ મળ્યા તેમની આજ્ઞાનું પાલન થયું જેનો તેમનો ખૂબ જ સંતોષ હતો.

શ્રી સદ્‌ગુરુની કૃપાથી નીરવતાનો સાક્ષાત્કાર ૧૯૩૦માં દ્વૈતનો સાક્ષાત્કાર ૧૬૩૪માં અને પાંચ વર્ષ પછી ૧૯૩૯માં અદ્વૈતનો સાક્ષાત્કાર થયેલો. અદ્વૈતના સાક્ષાત્કારની ક્ષણથી મુક્તની દશા પ્રવર્તતી હતી ત્યારે શ્રી મોટાના અંતઃસ્થલમાંથી શબ્દો સરી પડ્યા કે...

"દીસે બારે મેઘો સમ વર્ષતો પ્રેમ જીવને. । 1 ।

ડૂબે છે. તેમાં જે તરી જઈ બને ધન્ય બસ તે"

(અનુષ્ટપ)

પ્રભુમાં સર્વ આધાર, શ્રદ્ધા વિશ્વાસ જીવતાં, । 2 ।

જેને બેઠાં હશે ઊંડાં, તેવાં નિર્ભય રે સદા.

સર્વ શ્રેષ્ઠ પ્રભુ જાણી એને મહત્વ આપજો,

જે તે કાર્યમહી એનો ઊંડો ખ્યાલ ધરાવજો.

તપશ્ચર્યા કરતા જે અનુભવ થયો તેની પણ સુંદર વાત કરી છે. નવ ગુણો બતાવ્યા છે. (૧) ખંત (૨) સહિષ્ણુતા (૩) ઉદારતા (૪) નમ્રતા (૫) તમસ-રજસ-સત્વ (૬) સમતા (૭) પ્રસન્નતા (૮) સહજતા (૯) જાગૃતતા.

---

૧. જીવનસંશોધન - આ.૨, પૃ. ૧૫-૧૬.

૨. જીવન પગલે, આ.૧., પૃ.૧૩,

તમોગુણમાં – આળસ, જડતા, પ્રમાદ, નિર્મળતા, અશ્રદ્ધા, શિથિલતા, અશક્તિ, અકૌશલ, થાક, મોહ, અજ્ઞાન.

રજોગુણમાં – વેગ, ગતિ, કુશળતા, ચપળતા, હોંશ, પુરુષાર્થ, ઉમંગ, આવેગ, આવેશ, કામના, આશા, ઈચ્છા.

સત્વગુણમાં – સમતા, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ પ્રસન્નતા, સ્થિરતા, સરળતા, ક્ષમા, કરુણા, નમ્રતા, અહિંસા, કોમળતા, ન્યાય, બ્રહ્મચર્ય. બધા સાથે સમતાભાવમાં રહેવાની વાત કરી છે. જેમ ગોલાજીમાં કહ્યું છે કે –

समोहं भूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः ॥ 1 ।

ये भजन्ति तुं मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥

બધા પ્રાણી તરફ મારી સમદષ્ટિ છે. કોઈ મારું માનતું નથી, કોઈ ઓળખાણ નથી, કોઈનો દ્વેષ નથી તેમ જ કોઈ પ્રત્યે રાગ નથી તેમ છતાં જેઓ મને ભક્તિભાવપૂર્વક ભજે છે. તેઓ મારામાં છે અને તેમનામાં હું છું.

સાધનાનો અર્થ ગળે ટૂંપો દઈને જીવનને ગૂંગળાવી દેવાનો નથી પરંતુ સહજ સ્વાભાવિકપણે તેનો વિકાસ થાય અને તે જ રીતે સહિષ્ણુતા, પ્રસન્નચિત્તતા આદિ ગુણોનો વિકાસ થતો અનુભવાય તે તે ગુણોની શક્તિનો જીવનમાં સાંખ્યકતા પ્રસંગોમાં જ્ઞાનપૂર્વકનો ઉપયોગ થયા કરે ને તેના વડે જીવન ભર્યું ભર્યું લાગે અને ધન્ય થતું અનુભવાય એનું નામ સાધના.

શ્રી મોટાના નડિયાદ, સૂરત, વાપી વિગેરે સ્થળે આશ્રમો છે. સાધકો મૌનમાં રહી સાધના કરે છે.

એમની સ્વ રચનાઓ ....

(વસંતતિલકા)

ક્યારે મરો હૃદય કોમળતા સ્વરૂપ ?
ક્યારે નહીંથી ફૂટશે પ્રભુ, ભાવગંગ ?
ક્યારે પાવિત્ર કરશે વહી સર્વ અંગ ?
ક્યારે થશે મુજ અનેક સમુદ્રસંગ ?
હું કામ ક્રોધ મદ મત્સર લોભ પાયે,

1. ગીતા, ૯-૨૯

તારે ધરું પ્રભુજી ભેટ સ્વીકારી લે તે.
ને કૈં બીજા હૃદય હોય વિકાર જે જે,
હું પાસથી ઝૂંટવી સર્વ લઈ જ લેજે.
(શાર્દૂલ વિક્રીડિલ)
હૈયામાં ધરી હામ બહાર નીકળ્યો છું આવવા તું - કને.
હું છું બાપ ન ભોમિયો ચઢી જતાં આડો પ્રભુ ! શું થશે ?
તારો તું ધ્રુવ ધ્યેય બાપ ! મુજ છું સામે જ એને પ્રભુ,
રાખી દષ્ટિમહી જ જેમ ડગલાં હું થી ભરાતાં ભરું ,
(ભુનંગી)
સદા સર્વની સાથ રૈ નમ્રભાવે
સદા સર્વને પ્રેમથી રીઝવી લે
નકામા નકામા તરંગે ચડ્યું તો
ગુમાવીશ તું મેળવેલું રળેલું...
(ગઝલ)
થવા તે પ્રેમને કાજે ફના જીવતણા ભાવે
થયા કરવાનું હૈયામાં લગન એવી લગાડોને.
ભિખારી જે રખડતો તો જીવનના બારણે તેને
તમે બોલાવીને શાને રહેવા દો ભૂખ્યા એને ?
તમારી બૂમથી એ તો ખરે બોલાવિયો આવ્યો.
હવે ટટળાવતાં શાને ? ઊભો કાં ખાલી રાખ્યો શો ?
હજી ખપ્પર રહેલું છે. પડેલું ખાલીખમ કેવું.
નજર એમાં રહેલી શી ? સ્વજનને સાદ પડ્યે શું ?
ભિખારી કેમ પાછો તે હવે આંગણ પડી જાયો ?
હવે તો આર કે પાર થવાનું ભલે થાયે.
તમારે આંગણે અડ્ડો જમાવીને પડ્યું રહેવું.
ભલે નાખો, ન નાખો કે અમારુ એટલું કહેવું.

આમ અનેક જાતની રચનાઓ એમણે કરી છે. તપશ્ચર્યા દ્વારા સાધના પણ કરી છે. તો પ્રાર્થન દ્વારા ભક્તિમાં પણ ખૂબ આગળ વધ્યા છે. જે એમનું જીવન ઝરમર જોતા ખ્યાલ આવે છે.

મીરાંબાઈ

મીરાંબાઈનો જન્મ રોઠૌડોની મેડતિયા શાખામાં સં.૧૫૬૦ના આસો સુદ પૂનમના થયો હતો. એમના દાદા રાવ દૂદાજીએ મેડતામાં સં.૧૫૧૮માં પોતાનું મેડતિયા રાજ્ય સ્થાપ્યું. અને ત્યાં મહેલો મકાનો તથા ચારભૂજાનું મંદિર બનાવ્યું. આ મેડતાના કારણે એમની શાખા મેડતિયા કહેવાય છે.

દૂદાજી રાવ જોધાજી જેમણે જોધપુર વસાવ્યું. ચોથો દિકરો રાવ દૂદાજીએ પોતાના બીજા નંબરના પુત્ર રત્નસિંહને હુકડી, બાજોલી આદિ બાર ગામો આપ્યા હતા એમાં કૂકડી ગામમાં મીરાંબાઈનો જન્મ થયો હતો.

બાલ્યાવસ્થામાં તેમણે એક અલૌકિક સ્વપ્ન જોયું કે તેમના લગ્ન શ્રી ગિરિધરથી થઈ ગયા. આ વાત એમણે માતાને કરી. થોડા દિવસ પછી એક સાધુઓની મંડળી આવી સાધુઓના મહન્તજી પાસે શ્રી ગિરિધરની મૂર્તિ હતી. જેના દર્શન મીરાંબાઈએ કર્યા તો એમના હૃદયમાં તે મૂર્તિ સમાઈ ગઈ અને તેમને આપવા માટે વિનંતિ કરી, પરંતુ મહન્તજીએ ના પાડી દીધી અને ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા. એ દિવસથી મીરાંબાઈએ ઉપવાસ શરૂ કરી દીધા. આ બાજુ સ્વપ્નમાં મહન્તજીને મૂર્તિ આપવાની આજ્ઞા થઈ ત્યારે મહન્તજી આવીને મૂર્તિ આપી ગયા. આનાથી મીરાંબાઈ ખૂબ જ પ્રસન્ન થયા અને આ મૂર્તિને પોતાના પતિ શ્રી ગિરિધર માનીને પૂજા કરવા લાગ્યા.

રાવ દૂદાજી પરમ ભક્ત હૃદયી હતા અને મીરાંબાઈની બાલ્યકાળની ભક્તિ જોઈને પોતાની પાસે મેડતામાં બોલાવી લીધી અને એનું લાલન-પાલન અત્યન્ત સ્નેહથી કરવા લાગ્યા.

ભગવાનના સાક્ષાત્કાર માટે મીરાંબાઈ ચૂપચાપ ઉપવાસ વ્રતાદિની કરવા લાગ્યા તથા ભગવાનના વિરહમાં વ્યાકુળ રહેવા લાગ્યા. એને ઉદાસ જોઈને એની માતાએ એક વૈદને બોલાવ્યો. મીરાંબાઈએ આ પ્રસંગની ચર્ચા તથા બીમારીનું કારણ નીચેના પદથી બતાવતા કહે છે કે...

"नातो नाम लो जी म्हांस् नित्य न तोड़यो जाय ।
पाता ज्यूं पीली पडी रे लोग कहे पिन्ड रोग ।
छाने लांघण म्हें किया रे राम मिलण जो जोग ।
बाबल बैद बुलाइया रे पवीड़ दिखाई म्हारी बांह ।
मूख बैद मरम नहि जाणे कसभ कलेजे मांह
जा वेदा घर आपजे रे म्हारो नाम न लेय

मै तो दासी बिरह की रे तू कोई लूं दारु देय ।
छिण मन्दिर छिण आंगणे रे छिण छिण ठाढ़ी होय ॥
घायल ज्यूं घूमंत फिरूं बिया न बुज लोय ।
मीरां व्याकूल विरहणी रे दरसण दीजो मोय ।"

રાવ દૂદાજીનું મૃત્યુ સં.૧૫૭૨માં થયું અને એમના મોટા દીકરા વીરમદેવજી મેડતાના સિહાંસન પર આરૂઢ થયા. એના બીજા જ વર્ષે એમણે મીરાંબાઈનો સંબંધ ચિતોડ મહારાજા સાંગાના પૂત્ર ભોજરાજ સાથે નક્કી કરી દીધા, પરંતુ મીરાંબાઈ તો ગિરિધરમાં મગ્ન હોવાથી અને મનથી વરી ચૂકેલા હોવાથી બીજા કોઈ સાથે લગ્ન કરવાની ઈચ્છા જ ન હતી. જ્યારે કુંવર ભોજરાજની જાન મેડતા આવી ત્યારે લગ્ન વખતે પણ ગોપાલ ગિરધરની મૂર્તિને સાથે રાખીને જ લગ્ન કર્યા અને મૂર્તિને પણ સાથે જ પાલખીમાં ચિતૌડગઢ લઈ ગયા. ગિરધર સિવાય અન્ય દેવતાના પૂજનમાં અસમર્થતા બતાવી ત્યારે સાસુ, સસરા નારાજ થઈ ગયા અને રહેવા માટે અલગ મહેલ આપ્યો. જે કવંરના નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

મીરાંબાઈના પતિ ભોજરાજજીએ એમની ભક્તિનો શરૂઆતમાં વિરોધ કર્યો પરંતુ એમની ભક્તિ સાચી અને અટલ જોઈ એમનો વિરોધ કરવાનું છોડી દીધું અને પ્રસન્નતાથી રહેવા લાગ્યા. મીરાંબાઈને કુંભ-શ્યામના મંદિરમાં સમય સમય પર સત્સંગમાં જવાની અનુમતિ પણ આપી દીધી. લગ્નના ૪-૫ વર્ષ પછી મહારાજ ભોજરાજનું મૃત્યુ થઈ ગયું ત્યારે મીરાંબાઈએ સસરાજીને પોતાના માટે એનું મંદિર બનાવી દેવાની વિનંતિ કરી. એમની વિનંતિ સાંભળીને મહારાણાએ કંભ-શ્યામ મંદિરની જમણી તરફ સં.૧૫૮૧માં મંદિર બનાવી આપ્યું. જ્યાં રહીને મીરાંબાઈ ગિરધરનું પૂજન, ભજન અને સાધુઓનો સત્સંગ કરવા લાગ્યા.

મહારાણા સાંગાની રાણી જાણીબાઈ કાશી ગયા અને ત્યાં "સંત રૈદાસ"ને ગુરુ તરીકે ધારણ કર્યા અને એમને ચિતૌડ આવવાનો આગ્રહ કર્યો. કહેવાય છે કે સંતરૈદાસ ચિતૌડ આવ્યા અને એમના સત્સંગથી મીરાંબાઈ પ્રભાવિત બન્યા અને રૈદાસને ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા.

"रैदास संत मिले मोंहि गुरु दीन्ही सूरत सहवानी"

મીરાંજીના મંદિરની સામે જ રૈદાસજીના ચરણ ચિન્હની છત્રી છે.

સમય જતાં મીરાંબાઈની ભક્તિમાં અનેક અડચણો ઉભી કરવામાં તમામ પ્રયત્નો આવ્યા પરન્તુ સોનાને જેમ તપાવવામાં આવે તેમ શુદ્ધ થાય છે અને ચળકાટ વધે છે એવી જ રીતે મીરાંબાઈનો યશ દૂર સુદૂર ફેલાવા લાગ્યો.

મીરાંબાઈ વૃંદાવનમાં જઈને ફરવા લાગ્યા. મંદિરોમાં જવા લાગ્યા. સાધુઓનો સત્સંગ કરવા લાગ્યા. બાદશાહ અકબર, તાનસેન સાથે છુપાવેષે દર્શન કરવા આવ્યા તેમના દર્શન તથા ભક્તિથી પ્રભાવિત થઈને એક રત્નજડિત હાર ભેટ આપીને ગયા.

મીરાંબાઈની કૃષ્ણમય ભક્તિ એટલી ઉત્કૃષ્ટ હતી કે કૃષ્ણ સિવાય બીજું કાંઈ પણ દેખાતુ ન હતું. રાણાએ જ્યારે ઝેરનો કટોરો મોકલ્યો ત્યારે પણ આ ભક્તિના પ્રભાવે જ ઝેર પણ અમૃત બની ગયું હતું.

દ્વારિકા નગરીમાં પણ ભક્તિનો આવો જ માહોલ હતો. શ્રી કૃષ્ણદાસ અધિકારી દ્વારિકાથી પાછા ફરતા મીરાંબાઈ પાસે ગયા ત્યાં હરિવંશ વ્યાસ આદિ કેટલાયે વૈષ્ણવો ઉપસ્થિત હતા જે મીરાંબાઈના સત્સંગનો લાભ લેતા હતા.

મહારાણા ઉદયસિંહ ચિતૌડ હારીને ઉદયપુર ગયા ત્યાં પણ દુષ્કાળ આદિ સંકટ આવવાથી લોકોની એવી માન્યતા બંધાઈ ગઈ કે મીરાંબાઈને રાજી કરીને ફરીથી બોલાવવામાં આવે તો દુઃખોનો અંત આવી જશે. આ વાત મહારાણાને કરી અને મહારાણાએ એક બ્રાહ્મણ મંડળીને દ્વારિકા મોકલી. બ્રાહ્મણ મંડળી દ્વારિકા જઈને મીરાંબાઈને ફરી સાથે આવવાની પ્રાર્થના કરી પરંતુ મીરાંબાઈએ ના પાડી, ત્યારે બ્રાહ્મણો રણછોડજીના મંદિરે અન્ન-પાણી ત્યાગ કરીને બેસી ગયા. આ જોઈ મીરાંબાઈએ બ્રાહ્મણોને કહ્યું હું રણછોડની આજ્ઞા લઈ લઉં. આમ કહીને અંદર ગયા અને કિર્તન કરવા લાગ્યા. જેમ જેમ કિર્તન કરતા ગયા તેમ તેમ ભક્તિમાં લીન થતા ગયા જેનાથી મંદિર દિવ્ય પ્રકાશથી પ્રકાશિત થઈ ગયુ અને મીરાંબાઈ સદેહે તે જ સમયે બધાના દેખતા રણછોડજીની મૂર્તિમાં સમાઈ ગયા અને એના પ્રમાણ માટે ચૂંદડીનો પાલવ રણછોડજીના બગલમાં રહી ગયો કહેવાય છે કે આજે પણ તે દેખાય છે તે મૂર્તિ ડાકોર (ગુજરાત)ના મંદિરમાં છે અને રણછોડજીના નામથી જ તે મૂર્તિ પ્રસિદ્ધ છે.

મીરાંબાઈની સાધના –

મીરાંબાઈની ભક્તિ વ્રજની ગોપીઓ જેવી હતી. આ પદ્ધતિમાં ભાવનાથી ભાવની સિદ્ધિ થાય છે. કોઈ બીજા સંસ્કારની જરૂરિયાત નથી. આ સાધનાના ગુરુ, દ્વાપર યુગમાં વ્રજ ગોપિકાઓ હતી અને કળીયુગમાં મીરાંબાઈ હતી. મીરાંબાઈની આ સાધના સ્વતઃ સિદ્ધ હતી. એમણે ન કોઈની પાસે દીક્ષા લીધી અને ન કોઈ ગુરુની આવશ્યકતા રહી. ન કોઈને ભક્તિમાર્ગ માટે જાણકારી માંગી. મીરાંબાઈની ભક્તિ સ્વાભાવિક હતી. પોતાને રાધિકાનો અવતાર માનતા હતા અને પોતાના આરાધ્ય દેવ એવા શ્રી કૃષ્ણની ભક્તિ ભાવથી ઉપાસના કરતા હતા. એમના પદોથી સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવે કે એમને ભગવાન સાક્ષાત્ હતા.

ભગવાનની પ્રાપ્તિની ઇચ્છા હોવી એ સૌભાગ્યની વાત છે. દુનિયામાં ભોગ-વિલાસ અને ઐશ્વર્યની લાલસા સ્વાભાવિક છે અને ભગવાનની પ્રાપ્તિમાં બદલવું મુશ્કેલ કાર્ય છે.

વર્તમાનકાળમાં ભગવાનની પ્રાપ્તિ માટે મીરાંબાઈની જેમ હરિ કિર્તન દ્વારા વિરહ વેદના જાગૃત કરવી સહેલી છે. પણ એ જાગૃત ક્યારે બને કે આપણે અહંકારને છોડીએ. સમર્પણાભાવને લાવીએ તો અલૌકિક વિરહ વેદનાથી હૃદયના જન્મ જન્માનતરોના પાપ પીઘળીને આંસૂના રૂપમાં બિંદૂ બનીને ટપકી પડે છે. હૃદય કોમળ અને નિર્મળ બની જાય છે. "कलतै लोशय कीर्तनात्" નો સિદ્ધાન્ત મોક્ષ પ્રાપ્તિનું સુગમ સાધન છે.

ડૉ. કમલા દેવી ગર્ગ (દિલ્હી વિશ્વવિદ્યાલય) લખે છે કે મીરાંની ભક્તિ કાન્ત ભાવની હતી. પોતાને રાધા માનીને શ્રીકૃષ્ણને કાન્ત (સ્વામી) માનતી હતી.

આચાર્ય લલિત પ્રસાદ સકુલ લખે છે કે "મીરાંની કૃષ્ણ ભક્તિમાં ગાયેલા એમના વિવિધ પદોમાં નિર્મળ અને પરમ પવિત્ર આકર્ષણજન્ય ભગવાન પ્રત્યે રાગ હતો. એમના પદોમાં આદિથી અન્ત સુધી એક એક શબ્દ અસીમ આત્મ નિવેદનની છાપથી વિભૂષિત હતા.

મીરાંબાઈના ભક્તિ સભર કાવ્યો -

— રાગ — વિહાગ —

पिया थारे नाम भुमाणी जी ।
नाम लेतां तिरतां सुण्यां जग पाहन पांणी जी ।
कीरत कांई ना किया घणां करम कुमाणी जी ।
अजामेल मध उपरे जम त्रास नसाणी जी ।
शरणागति थे वर दिया परतीत पिछाणी जी ।
मीरांवासी रावली अपने कर जाणी जी ॥

(२) — राग बिलावल ।

पिया म्हारा नैणां आगे रहज्यो जी ।
नैणं अणे रहज्यो म्हाने भूल न जाण्यो जी ।
मोसणर म्हां बूड्या चाहां श्याम वेग सुध लीज्यो जी ।
राणा भेज्यो विषरी प्यालो थे इमरत वर दीज्यो जी ।
मीरां रे प्रभु गिरधर नागर, मिल बिछुडन मत कीज्यो जी ।

(३) — राग — छाया नह —

भज मन चरण कंचल अविनाशी ।
जेताई दीसे धरण गगन में तेताई उठ जासी ।
तीरथ वरतां ज्ञान कथंतां जीहा लियां करवत व्यापी ।
यो संसार चहर री बाजी सांड़ा पड्या उठ जासी ।
कहा भयो थां भगवां पहेरयां घर तज लिया सन्यासी ।
जोगी होय जुगत ना जाणी उलट जनम फिर आयी ।
मीरां रे प्रभु गिरधर नागर कांढा म्हारी फांसी ।

સંત દરિયા

આજથી બસ્સો વર્ષ પહેલા લોકોના કલ્યાણ માટે સંત દરિયાએ જન્મ ગ્રહણ કર્યો હતો.

દરિયા સાહેબનો જન્મ બિહાર રાજ્યના રોહતાસ જિલ્લાના ધસ્કંધા નામના ગામમાં સં.૧૭૩૧માં થયો હતો. તેમના પિતાજીનું નામ પીરુ હતુ તેઓ મુસલમાન હતા અને દરજી કામ કરતા હતા.

સંત ઉપકાર કરવા માટે જ જાણે સંસારમાં આવે છે. દરિયા સાહેબ એમના જીવનની ઘટનાઓનું વર્ણન શિષ્યો સામે કરતા જેમાથી શિષ્યોને નવું જાણવા મળતુ અને જીવન જીવવા માટેનું પ્રેરક બળ મળતું. એમના શિષ્યોએ લખાણ કરી લીધું હતું જેનાથી એમના જીવન વિષે ખ્યાલ આવે છે.

દરિયા સાહેબ ભક્ત કવિ હતા સદાય ભક્તિમાં ડૂબેલા રહેતા હતા જેમાંથી જ્ઞાનના નવા નવા મોતી પ્રાપ્ત કરતા હતા. પોતાની રચનાઓમાં અનેક મહત્માઓનો પણ ઉલ્લેખ કરેલ છે. જેમકે કબીર, ધર્મદાસ (કબીરના શિષ્ય) નાનક, નામદેવ, મીરાંબાઈ, ગોસ્વામી મૂલકદાસ આદિનો પોતાની રચનાઓમાં ઉલ્લેખ કરેલ છે જે બધા જ એમના પહેલા થઈ ગયા છે.

દરિયા સાહેબને ઘણા હિન્દુ માને છે ઘણા મુસલમાન માને છે. આ કારણે થોડો મતભેદ રહેલો છે પરંતુ દરિયાદીલ દરિયા સાહેબને આના માટે કોઈ જ મતભેદ ન હતો. ભેદભાવ પણ ન હતો. હિન્દુ તથા મુસલમાનોને પોતાના શિષ્ય બનાવ્યા હતા અને બન્નેના ધર્મગ્રન્થોથી પરિચીત હતા.

દરિયાસાહેબના ગ્રન્થમાં એમને સંતપુરુષના પુત્ર(અંશ) જોગજીત (જેને સુકૃત પણ કહેવાય છે.) નો અવતાર માનવામાં આવે છે. સત્તપુરુષે તેમને જીવોને મન અને માયાના ચુંગલમાંથી છોડાવવા પોતાના નિજધામ સંતલોક અથવા છપલોકમાં મોકલ્યા છે.

દરિયા સાહેબનું જીવચરિત્ર મુખ્યતઃ તેમના ગ્રન્થ જ્ઞાનદીપક પર આધારિત છે. દરિયાસાહેબ સત્તપુરુષના આદેશથી માતાના ગર્ભમાં આવ્યા અને દસમહિના ગર્ભમાં સત્તપુરુષનું ધ્યાન કરી સંસારમાં પ્રગટ થયા. બાળકના રૂપમાં એમનો જન્મ થવાથી એમના પરિવારમાં ખુશી વ્યાપી ગઈ હતી.

દરિયાસાહેબ જ્યારે એક મહિનાના હતા, ત્યારે એક મહાત્મા એમના ઘરે આવ્યા અને એમની માતએ બાળકને સંતમહાત્મા સામે લઈ આવ્યા. મહાત્મા આ બાળકને પગથી કરીને માથા સુધી ધ્યાનથી જોયો ત્યારે માતાને આ બાળકનું ખૂબ જ ધ્યાન રાખવા, સંભાળ લેવા અને પ્યારથી લાલન પાલન કરવાની શિખામણ આપી અને તે જ સમયે તેમણે બાળકનું નામ 'દરિયા' રાખ્યું. આ મહાત્મા બીજા કોઈ નહિ પણ સત્‌ગુરુ જ હતા.

નવવર્ષની ઉંમરે તેમના લગ્ન માતા-પિતાએ કરી નાંખ્યા. બાલ્યાવસ્થામાં ભોળપણમાં પસાર થઈ ગયુ પરંતુ થોડા મોટા થયા ત્યારે તેમણે અનુભવ કર્યો કે સંસારના મોહ-માયાની તેમના પર અસર ન હતી. પંદર વર્ષના થઈ ગયા છતા અંદરથી ઉદાસ રહેતા હતા. પોતાની અંદર પ્રકાશ દેખાતો હતો પણ તે ઓલવાઈ જતો હતો. પાછલા જન્મોની સ્મૃતિઓ તેમની સામે આવીને ઉભી રહી જાતી હતી અને તેઓ વિચારોમાં ડૂબેલા રહેતા હતા. કેટલાક દિવસો બાદ એમના ઉપર સતગુરુની કૃપા થઈ અને એમને શબ્દનો ભેદ પ્રાપ્ત થયો. સતગુરુથી શબ્દનો ભેદ મળી જવાથી હૃદયને શીતલ કરવાવાળી શબ્દની મધુર ધૂન અથવા સુંદર અનહદ વાણી પ્રગટી ત્યારથી તેઓ પ્રેમ-ભક્તિ સાથે આયા નામથી સ્મરણ કરવા લાગ્યા. પ્રેમપૂર્ણ અભ્યાસથી એમની હૃદયની વિચરધાર નિર્મળ બની ગઈ અને સતગુરુએ બતાવેલી યુક્તિથી તેમનુ આંતરિક જ્ઞાન ખુલી ગયું હતું. જ્યારે આ જ્ઞાનભંડાર ખુલ્યો ત્યારે તેમની ઉંમર વીસ વર્ષની હતી.

દરિયા સાહેબે ગુરુ જ્ઞાનની વાત પરિવારને કરી કે સત્‌ગુરુના શરણમાં આવવાથી સદાને માટે છુટકારો થઈ જાય છે. એના માટે માંસ, માછલીનો ત્યાગ કરવો પડશે. પરેજી પાડવી પડશે. આંતરિક સાધનામાં લાગવા માટે ભાર મૂક્યો છે. એમના પરિવારે ખૂબ જ સદ્‌ભાવથી એનો સ્વીકાર કર્યો એ અરસામાં પોતાનો પ્રથમ ગ્રંથ 'દરિયા સાગર'ની રચના કરી હતી. એમણે મૂર્તિપૂજા તથા મંદિરોમાં જે બલિપ્રથા ચડાવવામાં આવતી હતી તેનો વિરોધ કરતા હતા. જ્યારે ગામના લોકો એમને મારવા માટે એમના ઘરે આવ્યા ત્યારે સામેથી દરિયાસાહેબ હાજર થયા. ગામના મુખીએ તલવાર ઉગામી નિર્ભય એવા દરિયા સાહેબને કોઈ અસર ન થઈ ત્યાં જ ભયંકર સિંહનાદ થયો ને બધા જ ભાગી ગયા.

એક વખત સાહેબ ગંગાકિનારા પર રહેલું બહાદુરપુર ગામમાં આવ્યા ત્યાં નિહાલસિંહે એમના રહેવાની વ્યવસ્થા કરી હતી. ભક્તિ-સાધના તથા અભ્યાસ માટે ગંગાકિનારે બેઠા હતા ત્યારે ગણેશ પંડિત આવ્યા અને મશ્કરી કરવા લાગ્યા. વગર સામગ્રીએ કાંઈ થોડી પૂજા થાય...ત્યારે દરિયા

સાહેબ બોલ્યા સમસ્ત જળ, સ્થળ, પરમાત્માના હુકમની અંદર છે. એમનો જ્યાં હુકમ થશે ત્યાં જ ગંગાની ધારા જશે, આસન લગાવીને બેસી ગયા ખબર પડતાં જ ગામજનો ભેગા થઈ ગયા. જોતજોતામાં ગંગામાં લહર આવી અને ચમત્કાર થયો. ગંગામાતા સામેથી દરિયા સાહેબ પાસે આવ્યા. લોકોએ જોયું તો જમીન પણ ભીની થઈ ગઈ હતી.

દરિયા સાહેબ ઉત્તર દિશામાં થોડે સુધી જઈને ભ્રમણ કર્યું. માતા-પિતાના સમાચાર મળતા પોતાના વતનમાં આવ્યા. આસો મહિનો ચાલુ હતો. સોળે કળાએ ખીલેલા ચંદ્રમાંનું આગમન થઈ ગયું હતું ત્યારે સતગુરુ સામેથી ત્યાં આવ્યા. થોડા દિવસ ત્યાં રોકાયા. દરિયાને ગૂઢ વાતો સમજાવી. અજર અમર લોક જેને 'અકહ' કહેવાય છે. જ્યારે સતગુરુનો અંતિમ સમય આવ્યો ત્યારે માંગવા માટે કહ્યું ધન, સંપત્તિ, ઐશ્વર્ય વિગેરે પરંતુ સાહેબે એવું કંઈ જ ન માંગતા એટલું જ માંગ્યું કે માયા, ઈન્દ્રિયોના પ્રલોભનોમાં ક્યાયં ન ફસાય. ક્યાંય હાથ લાંબો કરવો ન પડે અને એમના શિષ્યોને ક્યારેય અન્ન-વસ્ત્રાદિનો અભાવ ન રહે.

દરિયા સાહેબ ઈમાનદારીથી પોતાની આજીવિકા ચલાવવી જોઈએ એમણે જાતિ કે ધર્મનો ભેદભાવ પણ ન રાખ્યો. સાદગીભર્યું જીવન હતું.

ભક્તિ કરતાં કરતાં નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થઈ હતી. આ નિર્ભયતાના કારણે વિરોધીઓ વચ્ચે પણ ટકી શક્યા હતા. મોઢા ઉપર ભક્તિનું તેજ અલૌકિક હતુ અને ભક્તિ કરતાં કરતાં સમય કયાંય નીકળી જતો એ પણ ખ્યાલ નો'તો રહેતો. ભક્તિમાં એટલા બધા લીન બની જતા હતા કે સમગ્ર વસ્તુને ભૂલી જતા હતા. એમની તપોભક્તિના તેજને જોઈને કોઈ એમની સામે આવવાની હિંમત પણ કરતુ ન હતું. આ તપમય ભક્તિ દ્વારા અનેકના જીવનમાં પરિવર્તન થયેલ હતું.

સંત દરિયા સાહેબ એક ઉચ્ચ કોટીના સંત કવિ હતા. એમના સ્વરચિત ભોજપુરી પદ ખૂબ જ સુંદર છે એની હૃદય પર સીધી અસર થતી હતી. એમની રચનામાં અવધિ, વજભાષા, હિન્દી, ભોજપુરી, ઉર્દૂ અને ક્યાંક પંજાબી જોવા મળે છે. અંતરના ભાવથી સહજ રૂપે નીકળતી હતી. બિહાર, ઉત્તરપ્રદેશ અને નેપાળમાં દોઢસો જેટલાં દરિયાપંથી મઠ છે.

દરિયા સાહેબનું મૃત્યુ સંવત ૧૮૩૭ના ભાદરવા વદ ચોથને શુક્રવારે રાત્રિના સમયે થયેલું હતું. શાંતિ સમાધિપૂર્વક દેહનો ત્યાગ કર્યો હતો.

દરિયા સાહેબનું જીવન એક સાચા સંતનું જીવન હતું. પોતાનું પુરુ જીવન એમણે પરમાર્થ માટે અને લોકોના કલ્યાણ માટે જીવ્યાં હતાં. કડકમાં કડક વિરોધ સામે પણ અડગ થઈને ઉભા હતા. જીવના જોખમેં સચ્ચાઈ અને જીવકલ્યાણના માર્ગમાં મગ્ન રહેતા હતા. પોતાનું વિલક્ષણ વ્યક્તિત્વ, અલૌકિક અનુભૂતિ અને પ્રભાવકારી ઉપદેશ દ્વારા એમણે પરંપરાગત રૂઢીએ, અંધવિશ્વાસ અને

બાહ્ય કર્મકાંડોની વ્યર્થતા સિદ્ધિ કરી હતી તથા સંતમતનો વિશુદ્ધ સંદેશ દૂર સુદૂર સુધી ફેલાવ્યો હતો. પગપાળા ચાલીને ધર્મપ્રચાર કર્યો હતો.

દરિયા સાહેબનો સંદેશ –

कहे दरिया जग आएह संतन्हि के हित लागि ।

निन्हि जिन्हि शब्द विवेकिया, टिगुन माया कहं त्यागि ॥

अमर सार साखी २५, ह.ग.पृ.३६९

જે વાસ્તવમાં સત્ય છે જે ક્યારેય પણ બદલાતું નથી. જેનો ક્યારેય પણ નાશ થતો નથી. જે એક સરખું જ રહે છે. સન્તોએ એ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે. એમનો સંદેશ સદા એક જ રહે છે.

कही सुनी सब कहते है सुनि पडी यह कान ।

दरिया देखी जो कहे, सो बदिये परमान ॥

सहस्रानी, ह.ग.पृ.३६९

સ્વના અનુભવ વગર લોકો જે પણ કાનથી સાંભળે છે. એ સાંભળેલી વાતો બીજાને કહેતા ફરે છે. આ પ્રકારે સંસારમાં અન્ધ-પરમ્પરા ચાલી આવે છે અને લોકો પણ સત્યજ્ઞાનની શોધ વિના અન્ધ-વિશ્વાસમાં પડી રહે છે, પરંતુ દરિયા સાહેબનો આન્તરિક આંખથી જોઈને ઉપદેશ આપે છે.

जो किछु देखा-लिखा सोइ भाखा । ज्ञान दीमणा उर अंतर रखा ।

सत बचन लिखा भिजु ग्याना, संत समुझि लेहु पद निर्बाना ॥

अमर सार चोपाई २५०, २९९, ह.ग्र.पृ.३६२ और ३६८

દરિયા સાહેબ કહે છે કે પોતાની હૃદયની અંદરના જ્ઞાનદિપકના પ્રકાશમાં જે કાંઈ મેં જોયું છે માત્ર તે જ લખ્યું છે અને કહ્યું છે. સન્તોના હૃદયમાંથી મન-માયાનો પડદો હટી ગયો હોય તો તેમનું હૃદય સત્ય જ્ઞાનથી પ્રકાશિત રહે છે.

तन के त्रास जो बहुन देखावै, पंच अगिनि में तनहि जरावै ॥

उरध मुख झूलै दिन राती, जल ले मिलह सएन बहुभांति ॥

पय पीवहि जल करहिं अहारा, लंगा फिरे तन रहे उधारा ।.

अगर भभूति भारी मुख छारा, काम क्रोध निसदिन बैचारा ॥

भ्रिगत्रिसुना मद माया जो त्यागे, अंतीहु कपट बिखै रस लागे ॥

पाखंड कर्म करहिं सम जानी । ताते जीवन जन्म भव हानी ॥

भक्ति हेत चौपाई ९८-२०३, द. ग्र. २, पृ. २८६-२८७

પંચાગ્નિમાં શરીરને તપાવવું, રાત-દિવસ ઊંધા મસ્તકે રહેવું, પાણીની વચ્ચે રહી, તપસ્યા કરવી, માત્ર દૂધ પીને અથવા ફળ ખાઈને રહેવું. વસ્ત્ર વગર ફરતી રહેવું. શરીર ઉપર ભસ્મ લગાવવી અને મોઢા પર રાખ લગાવવી આદિ ક્રિયાઓ શરીર દ્વારા જે કરવામાં આવે છે તે કામ-ક્રોધમાં રહેવા માટે નહિ પણ તોડવા માટે છે. હરણની જેમ ભ્રમમાં રહેવા માટે નહિ પણ તોડવા માટે છે. જે લોકો લોભ અને અહંકારનો ત્યાગ નથી કરતા પરંતુ કપટ દ્વારા અન્ન સુધી વિષયોના રસમાં લુપ્ત રહે છે. આ અધર્મ છે. માનવ જીવનને હાનિ પહોંચાડે છે. ત્યારે એનું તપ નિરર્થક બની જાય છે. માટે દરિયા સાહેબ કહે છે કે તપ કરો પણ સત્યજ્ઞાનના પ્રકાશથી કરો.

जो जिस करे सो पावे सोई । यह संसार तत्व सब रोई ।

यज्ञ समाधि चोपाई २५९, ह .ग्र. पृ.४२२

જે જેવું કરે છે તે તેવું પામે છે. કર્મોના કારણે જ સંસારમાં રડવું પડે છે.

पाप पुण्य मन कारन अहई । दुख-सुख भोग दुवो यह करई ॥

ग्यानि दीपती चोपाई २३८. २३८५ ह .ग्र. पृ.३२६-३२७

મન જ આપણને પુણ્ય અને પાપમાં લગાવે છે અને દુઃખ તથા સુખ બન્નેના ભાગીદાર બનાવે છે. પુણ્યના ફળથી શરીરનું સુખ મળે છે અને પાપને કારણે તીવ્ર દુઃખ અને કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

काया कर्म कंड थापिया, पाप पुन्य जेहि साथ ।

सतगुरु पद नहि जानहि सोइ परे जम साथ ।

શરીર પ્રાપ્ત કરીને આપણે કર્મોનો સંગ્રહ કરીએ છીએ. આ કર્મોમાં પાપ અને પુણ્ય બન્ને ભેગી રહેલા છે. સદ્‌ગુરુના ચરણોમાં શરણ લીધા વિના આપણને આ કર્મોના કારણે યમરાજાની પાસે જવું પડે છે.

मीन मांस मदिरा का संग्न । अहै अपावन पाप उतंगा ।

फल अरु फूल अंकुर जत अहई । यह सुख संत सवा गुन कहई ॥

માંસ, માછલી અને દારુનું સેવન કરવુ એ મહાપાપ છે અને એ અપવિત્ર પણ બનાવે છે. ફળ, ફૂલ અને અંકુરથી ઉત્પન્ન થવાવાળી જેટલી પણ વનસ્પતિ છે અને અન્ન છે. એ જ સુખકારક છે. સંતો પણ સદા એના ગુણગાન કરે છે.

દરિયા સાહેબ કહે છે કે માંસ, માછલીના સેવનથી ભારે કર્મો બંધાય છે અને દારુના સેવનથી

આપણી નૈતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ હણાઈ જાય છે. આવા પદાર્થોનું જે સેવન કરે છે એનાથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ. કારણ કે આ પદાર્થોનું સેવન કરવાવાળો કયારેય પણ પરમાર્થી સાધના નથી કરી શકતો. આ અત્યંત ખેદનો વિષય છે કે મહાન ધાર્મિક અનુયાયી હોવાનો દાવો કરે છે અને આ ખાઈને કે પીને અકાર્ય કર્મ કરે છે. ધર્મના નામે આ પ્રકારે પાપ કરવા મહા અનર્થનું કારણે છે.

કોનો વધ કરવા જેવો છે એ વાત બતાવતા કહે છે કે...

जौं तोहि खून साँच मन भावा । करहु खून हम तुमहिं बताव ।

ग्यान खरग द्रिढ कर गहो । का भाविल भह मारी ।

पाँच पचीसहिं जाति कै । करम भरम सभ झारी ।

ग्यान सरोदै, चौपाई, ५६ और साखी, ८, ह .ग्र. पृ. २५३

દરિયા સાહેબ કહે છે કે જો તમારે મનને સાચેસાચ મારામારીમાં મજા આવે છે તો હું તમને મારવાની વસ્તુ બનાવું છું. તમે જ્ઞાનની તલવારને દ્રઢતાથી પકડો અને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર નામના યોદ્ધાની કતલ કરો પછી પાંચે ઇન્દ્રિયો અને પચ્ચીસોં પ્રકૃતિઓને જીતીને બધા પ્રકારનાં ભ્રમ અને કર્મથી મુકત બની જાઓ.

સંત ચરનદાસ

મહાપુરુષનો જન્મ રાજસ્થાન જિલ્લાનાં અલવર શહેરની બાજુમાં ડેહરા ગામ છે ત્યાં મુરલીધરભાઈ તથા કુંજીબાઈ રહેતા હતા. કુંજીબાઈની કુક્ષીએ સંવત ૧૭૬૦માં ભાદરવા સુદ-૩ મંગળવારના દિવસે મહાપુરુષનો જન્મ થયો જેમનું રણજીત નામ પાડવામાં આવ્યું.

આ પરિવાર પ્રભુભક્તિ માટે ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ હતો. એમના દાદા પ્રાગદાસ અને દાદી યશોદા હતા. નીતિમાન તથા દયાળુ હતા. માતા-પિતા પણ સન્ત સ્વભાવના તથા ત્યાગ વૃત્તિવાળા પ્રભુ ભક્ત હતા. સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સંસારથી પર હતા. તપરૂપી પ્રભુભક્તિ તથા સમાધિમાં લીન રહેવાવાળા હતા. ક્યારેક જંગલમાં ચાલ્યા જતા અને કલાકો સુધી સમાધિમાં લીન રહેતા હતા. માતા પણ સેવા, સહનશીલતા અને નમ્રતાની દેવી હતી. વચનમાં મીઠાસ અને મનના ઉદાર હતા. એક આદર્શ પત્ની તથા આદર્શ માતા પણ હતા. આ સંસ્કારો રણજીતમાં પણ જોવા મળતા હતા. નાની ઉંમરમાં જ નમ્રતા, ઉદારતા, ધૈર્ય, થોડું બોલવું, લડાઈ-ઝગડાથી દુર રહેવું. આનાં કારણે જોવામાં બાળક જેવો અને વ્યવહારમાં પરિપકવ બુદ્ધિવાળા દેખાતા હતા.

પાંચ વર્ષની ઉંમરે રામનામનો જાપ જીભ ઉપર ગુંજતો હતો અને પોતાના મિત્રોને પણ પ્રભુનું

નામ લેવાનું કહેતો હતો. સંતોની સંગત ગમતી હોવાનાં કારણે એક વૈરાગી-તપસ્વી મહાત્મા મળ્યા જેમણે બાળકને ઓળખીને એવા આશીર્વાદ આપ્યા કે બાળક જાગૃત થઈ ગયો. જંગલમાં સાધના કરતા પિતાજી અલોપ થઈ ગયા તપાસ કરવા છતા ક્યાંય ભાળ ન મળી. આ જ વાતનો સંકેત રણજીતે દસ દિવસ પહેલા જ આપી દીધો હતો. પતિ તથા સાસુ-સસરાનું મૃત્યુ થવાથી માત-પુત્ર ઉપર મુસીબતોનો જાણે પહાડ ટૂટી પડ્યો.

નાની ઉંમરમાં જ રણજીતે અલગ અલગ ભાષાઓ તથા ધર્મગ્રન્થોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. એમને રાજસ્થાની, પંજાબી, ફારસી, સંસ્કૃત ભાષાનું જ્ઞાન હતું. ગઝલોમાં ઉર્દૂ તથા ફારસી ભાષાના શબ્દો જોવા મળે છે. નાની ઉંમરમાં જ લગ્ન કરી દેવા માટે દરેકનો આગ્રહ હતો પણ રણજીત એક નો બે ન થયો.

દસ વર્ષની ઉંમરમાં જ રણજીતના હૃદય સાગરમાં પ્રભુભક્તિની લહેરો ઉઠવા લાગી. સદાય સન્તોની સંગતિ અને ભજન મંડળીઓમાં ભાગ લેવા માટે ઉત્સુક રહેતા હતા. ભૂખ્યા હોય, તરસ્યા હોય, ગરીબ અને લાચારની સેવા-સહાયતામાં તેમને વિશેષ રુચિ હતી. તેમનું સારુય ધ્યાન એકમાત્ર પરમેશ્વર પર કેન્દ્રિત હતું. એમની આંખોમાં પ્રેમના આંસુ વહેતા હતા. પ્રભુભક્તિમાં એટલા બધા લીન બની જતા હતા કે ખાવા-પીવાનું બધુ જ ભૂલી જતા હતા. ચાર વર્ષ આમને આમ પસાર થઈ ગયા. સોળવર્ષની ઉંમરે પ્રભુદર્શનનો તલસાટ અપૂર્વ હતો. સતગુરુના મિલનની તડપ લાગી હતી. ક્ષણ-ક્ષણ વ્યાકુળ રહેવા લાગ્યા. સતગુરુને મેળવવા દૂર સુધી શોધખોળ શરૂ કરી દીધી. ક્યારેક સિદ્ધ યોગીઓ પાસે ક્યારેક સાધુ-સન્યાસીઓ પાસે અઘોર નગ્ન સાધુઓ પાસે જવા લાગ્યો કેટલાય મહિના સુધી જંગલમાં ભટકતા રહ્યા પણ સંતગુરુ ન મળ્યા. સોળથી ૧૯ વર્ષ સુધી આ દશા રહી. ગંગા-યમુનાના મિલન પાસે મોરના તીસા સ્થાન પાસે, પહોંચ્યા ત્યાં એક તપસ્વીના દર્શન થયા. દર્શન થતા જ પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને શાંતિનો અનુભવ થયો અને અંતરમાં એવી પ્રતિતી થઈ કે જેના માટે તલસતો હતો એ શોધખોળથી પૂર્ણ થઈ, પ્રેમભર્યા હૃદયે અને અશ્રુભરી આંખે સતગુરુના ચરણકમળ પર માથુ ટેકાવી દીધું અને પોતાની જાતને ગુરુ સમીપે સમર્પિત કરી દીધી. રણજીતની વાત સાંભળીને કહ્યું કે જયારે તુ પાંચવર્ષનો હતો ત્યારે તને ઝાડ નીચે દર્શન આપ્યા હતા.

સતગુરુના મળવાથી રણજીતના જીવનમાં જાણે દીવાળી આવી ગઈ. એની પાત્રતા જોઈ ગુરુદેવે પ્રભુભક્તિની યુક્તિ બતાવી. અષ્ટાંગ યોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, હઠયોગ અને ભક્તિયોગના વિષયમાં સવિસ્તાર સમજ આપી તેમજ વેદ, ઉપનિષદ, છઃનો અને અન્ય ગ્રન્થો-શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન આપ્યું. દરેક પ્રકારની શંકાનું સમાધાન કરી આપ્યું. સતગુરુએ તેને વિધિવત દીક્ષા આપી અને તેનું નામ શ્યામ ચરણદાસ રાખવામાં આવ્યું. જે આગળ જતા ચરણદાસના નામથી પ્રખ્યાત થઈ ગયા.

માત્ર નામ જ નહી પણ સંપૂર્ણ જીવન બદલાઈ ગયું. એ સતગુરુનું નામ સુખદેવ હતું. ધ્યાન કેવળ એમનું જ કરવામાં છે કે જેઓ સાક્ષાત દેહસ્વરૂપે દેખાયા હોય.

ગુરુદેવ પાસે બાર વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યો. ચરણદાસમાંથી સ્વામી ચરણદાસ બની ગયા. શરીર અને આત્મા ભિન્ન છે. એનું જ્ઞાન સાથે અનુભવ થયો. જેમ અત્તરની સુગંધ ચારેબાજુ ફેલાય છે તેમ ચરણદાસજીનો મહિમા ચારે બાજુ દીર સુદૂર ફેલાઈ ગયો. સમાજના દરેક વર્ગમાં, દરેક ધર્મના લોકો સત્સંગમાં આવવા લાગ્યા. સ્વામીજી પરમાર્થ અને સ્વાર્થ બન્નેમાં લોકોને સહાય કરવા લાગ્યા અને હરક્ષણે જરૂરીયાતવાળાની આવશ્યકતાપૂર્ણ કરવા લાગ્યા. ચોર લોકો ચોરી કરવા આવ્યા તો એમને સામેથી રસ્તો બતાવ્યો પરંતુ એમનો એવો પ્રભાવ પડ્યો કે ચોરોનું જીવન પરિવર્તન થઈ ગયું.

ચરણદાસજીને પ્રભુભક્તિના કારણે દરેકમાં પરમાત્માના દર્શન થતા હતા. ઘણા લોકો તિરસ્કાર કરતા તો એમને પણ પ્રેમભરી વાણીથી બોલાવતા હતા. કોઈ એમની નિંદા કરે તો એને શત્રુ માનતા ન હતા પરંતુ એને મિત્ર, હિતેષી અને પરોપકારી માનતા હતા કે નિંદાના સાબુથી અમારો મેલ ધુવે છે. ગાળો કે અપશબ્દ કહેનારને પણ કાંઈક ખવડાવીને મોકલતા બે બ્રાહ્મણો આવ્યા. એકલા જોઈને તલવાર ઉગામી. ચરણદાસજીએ સામેથી માથુ નમાવી દીધુ. બ્રાહ્મણો શરમાઈ ગયા. એમનો સમતાભાવ જોઈને ગુરુ તરીકે ધારણ કર્યા. એક સન્યાસીએ રાખને પાણીમાં નાંખીને એમના ઉપર નાખી દીધી ત્યારે ચરણદાસજીએ હસીને કહ્યું તમે મારી સામે સારી રીતે હોળી રમી રહ્યા છો ત્યારે સન્યાસી એમની સહજ અવસ્થા અને આશ્ચર્યજનક ક્ષમાં ને જોઈને સમજી ગયા કે આ પૂર્ણ સાધુ છે. એ પણ આપના શરણે આવી ગયો. આવા તો અનેક પ્રસંગો બન્યા હતા.

ભક્તિરૂપી સાધનામાર્ગમાં પણ આગળ વધતા હતા. સાત પ્રહર (૨૦ કલાક ઉપર) ધ્યાન કરતા હતા અને એક પ્રહર સત્સંગ કરતા હતા. સત્સંગમાં આવવાવાળા સામે ખૂબ જ પ્રેમ અને નમ્રતાથી વ્યવહાર કરતા હતા. માતાએ પણ જ્યારે કહ્યું કે કેટલાય લોકોનું કલ્યાણ કર્યું પણ મારા અંતરમાં પ્રકાશ ન દેખાયો. ત્યારે માતાને આંખો બંધ કરાવી પોતાની દ્રષ્ટી દ્વારા માતાને અંદરમાં સ્થિર કર્યો ને માતાજીને ચેતનાનો અનુભવ થયો અને રસવિભોર બની ગયા.

નાદીર બાદશાહ જેઓ દિલ્લીના રાજા હતા. એમને પણ ચાલ્યા જવા માટેની તારીખ અને તિથિ આપી દીધી હતી પણ રાજાએ ધ્યાન ન આપ્યું ત્યારે મુહમ્મદ શાહે વાત કરી ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો તરત જ સૈનિકોને મોકલીને ચરણદાસને કેદ કર્યા પરંતુ તેઓ જેલમાંથી ગાયબ થઈ ગયા. બીજી વખત પણ એવી જ રીતે કર્યું ત્યારે પણ એમ જ થયું ત્યારે જંજીર બંધાવી ત્યારે તે જ રાત્રે ફકીરે નાદિરશાહને લાત મારી ઊંઘ હરામ કરી દીધી. મહારાજાએ માફી માંગી. સોનામહોરો તથા ગામ આપવાની પણ વાત કરી ત્યારે ચરણદાસજીએ કહ્યું કે મારે આ કાંઈ જ જોઈતું નથી તારે જો વચન

આપવુ જ હોય તો હવે પછી કોઈ જ સન્તને હેરાન નહી કરે. ધાર્મિક પક્ષપાત્ર ત્યાગીને બધા જ ધર્મના લોકોને એક દ્રષ્ટિ જોશે. કારણકે દરેક મનુષ્યની અંદર એક જ પ્રભુ-પરમેશ્વરનો પ્રકાશ છે.

પૂર્વના વિદ્વાનો જ નહીં પરંતુ પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ જેમનસ હેસ્ટિઝ, એચ. એસ. વિલ્સન, ડબલ્યૂ પાવલેટ, ડી.ઈ.મૈકલેગન અને ડબ્લયૂ ફૂક્સે પણ એમના અને સાહિત્યની પ્રશંસા કરી છે.

સંત ચરણદાસજી અવિવાહીત હતા, પરંતુ એમના શિષ્યો ગૃહસ્થ અને ત્યાગી બન્ને પ્રકારના હતા. પોતાના સેવકોને અનિતિનું ધન તથા પારકુ ધન એ ઝેર બરાબર ગણવાનું કહ્યું છે.

ચરણદાસજીના ભજનો

गुरुमुख यह जग झूँठ लखाया ।
साध संत अरु बेद कहते है और पुरानन गाया ॥
मृग तृस्मा कै नीर लोभाना सीमी रुपा जाना ॥
फटिक सिला पर पीवा परी है मूरख लाला लोभाना ।
सुमन मे सब ठाठ ठटो है कुल नाते परिवारा ।
दृष्टि खुली जब सब ही नासे रहो नही आचारा ।
ताते चेत भजन करि हरि को यहाँ आवा गवन न लागो ।
या सुपने में लभि यह है चरणदास मुख भाखो ।
विद्या पढि पढि पण्डित हूवा अर्थो कौ बहु भारी है ।
अभिमान हवै जन्म गवायो भयो न प्रेम खिलरी है ।
साँच भणित बिन हरि नहि रीसैं बहुत गये सिरमारी है ।
चरणदास शुभदेव श्याम पर तन मन सूँ बलिहारी है ।
सब मत अधिकी प्रेम बतावैं, जोग जगत सूँ बडा दिखावैं ।
प्रेमहि सूँ उपजे बैराग, प्रेमहि सूँ उपजै मन त्याग ।
प्रेम भक्ति सूँ उपजै ज्ञाना । होय चाँदना मिट अज्ञाना ।
दुरलभ प्रेम जु हाथ न आवै । हरि किरपा कर दें तो पावै ।
प्रेम प्री के बस भगवान सकल सास्तर कियो बखाना ।
भक्त हिये में प्रेम जो जागै । तौ हरि दरसन रहैं जो आगे ।
सकल सिरोमति प्रेमहिं जानो चरनदास निश्चै मन आनौ ।
काया कोह बुहरि जुवित सूँ, सत्त सिंहासन धरिये ।

ता पर बैठि अमाप पदवी लै, राज अभयपुर करिये ।
सब पर अमल चलै जब तेरो, तो सम और न कोई ।
सेवजी साहेब लोहा कंचन, बुंद समुन्दर होई ।
विघ्न कलेस आपदा नासै, निर्मल आनंद पावै ।
चरनदास सुखदेव दया सूँ रहनि गहनि समुझावै ।

સંત રૈદાસ

રૈદાસજીના જીવન વૃતાન્તમાં ભિન્ન મત પ્રવર્તે છે. એમનો જન્મ મહાસુદ પૂનમ તેમજ રવિવારે થયો હતો. એક એમ માને છે કે રૈદાસ પશ્ચિમી પ્રદેશના નિવાસી હતા. પશ્ચિમી ઉત્તરપ્રદેશમાં, ગુજરાત રાજસ્થાનના, રાજસ્થાનમાં મેવાડનો, રાજસ્થાનમાં માંણડવગઢ અથવા મંડાવરના નિવાસી હતા. જ્યારે બીજા એમ માને છે કે રૈદાસ પૂર્વ પ્રદેશ બનારસની આસપાસના રહેવાવાળા હતા. એમાં પણ કોઈ બનારસના રહેવાસી માને છે તો કોઈ બનારસની આસપાસના મહુઆડીના નિવાસી હતા. એમના અનુયાયીની સંખ્યા ગુજરાત તથા રાજસ્થાનમાં વધારે હતી માટે એ પણ માનવામાં આવે છે.

રૈદાસજીનો ચર્મકાર (ચામડાનું કામ કરનાર) પરિવારમાં જન્મ થયો હતો. પૂર્વ જન્મની વાત બતાવતા એમ કહે છે કે સ્વામી રામાનન્દનો એક શિષ્ય હતો જે ભિક્ષા લાવતા. ગુરુ એની ભિક્ષાનું ભોજન લેતા હતા. એક વખત વરસાદ પડયો, શિષ્ય ભિક્ષા લેવા જઈ ન શક્યો હતો, ત્યારે બાજુમાં એક વણિકનું ઘર હતું ત્યાંથી ભિક્ષા આવી એ ભિક્ષા વાપરી પરંતુ ભગવાનની મૂર્તિ ન આવી તરત સ્વામીજીએ પુછયુ ત્યારે કહ્યું કે આ તો વણિકના ઘરનું ભોજન છે. તપાસ કરતા ખ્યાલ આવ્યા કે એ વણિક એક ચર્મકાર સાથે વ્યાપાર કરતો હતો. બસ કારણ મળી ગયું એમણે એ શિષ્યને શ્રાપ આપ્યો કે જા તુ ચમારના ઘરે જન્મ લે અને તે શિષ્યનો જન્મ ચમારને ત્યાં થયો એ રૈદાસી તરીકે થયા.

રૈદાસ પૂર્વના સંસ્કારોના કારણે નાનપણથી સંત સ્વાભાવના હતા. બાર વર્ષની ઉંમરે તો સીતારામની માટીની મૂર્તિ બનાવીને ભક્તિ કરતા હતા. સત્સંગ, જ્ઞાનીઓને મળવાનું, પરિભ્રમણ કરવું અને ગુરુકૃપા દ્વારા અન્તર્જ્ઞાન થયુ હતું. પોતાના મનને માત્ર ભગવાનની પાઠશાળામાં જ ભણવાનો સંકેત આપ્યો હતો.

પશુઓને મારીને પગના પગરખા બનાવતા ન હતા પરંતુ જે પશુ કુદરતી જ મૃત્યુ પામ્યુ હોય એના જ પગરખા બનાવતા અને વેચતા. સંતો માટે કોઈ જ કિંમત લેતા ન હતા.

રૈદાસજીની સાત્વિક ભાવના, સદાચારપણું જીવન તથા ભક્તિભાવનાને જોઈને ઘણા જે લોકો

પ્રભાવિત થયા હતા અને એમની કીર્તિ પણ ચારેબાજુ ફેલાઈ હતી. એમનાથી પ્રભાવિત થઈને ચિત્તોડની ઝાલી રાણી શિષ્યા બની હતી.

રૈદાસજી અદ્વૈતવાદના ઉપાસક હતા. કોઈપણ કર્મકાંડ કરતા પહેલા હૃદયની શુદ્ધતા તથા ભક્તિ ભાવના પર ભાર આપતા હતા. રૈદાસજી કોઈ દાર્શનિક ન હતા પરંતુ એ ભક્ત કવિ હતા. એમના સંપૂર્ણ ચિંતનમાં આ એક વિકલ અનુભૂતિ (સત્તા પ્રત્યે અનન્ત જિજ્ઞાસા અથવા શોધખોળ) સર્વસ્થળે પૂર્ણરૂપથી વ્યાપ્ત છે. તેથી તેમની વાણીમાં આપણને વિકલતાની સાથે પ્રાયઃ બધી જ અનુભૂતિઓ દષ્ટિગોચર થાય છે. તેમની અનુભૂતિઓ વિધેયાત્મક અને નિષેધાત્મક બન્ને રૂપોમાં અભિવ્યક્ત થઈ છે. ભાવનાના આવેગમાં તે સત્તા ક્યારેક ભક્તિના પાત્ર બની તો ચિંતનના ક્ષણોમાં તે માત્ર જ્ઞાનનો વિષય બનેલ છે.

રૈદાસજી જે ક્ષણોમાં વિધેયાત્મક વિધિથી વિચારતા ત્યારે તે સમયે તે સત્તાને વિરાટ રૂપે માને છે તે વિરાટ અનુભૂતિમાં સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડને સમાવી દે છે. તેમનું કહેવું એ છે કે બ્રહ્મના પછી પાતાળમાં અને તેમનું માથુ આકાશ છે તે પૂર્ણરૂપ છે અને પ્રત્યેકમાં છે તે અત્યન્ત સુક્ષ્મ છે. બ્રહ્મની આ પૂર્ણતા તથા સર્વવ્યાપકતાને રૈદાસજીએ પર્યાપ્ત અનુભવ કર્યો હતો અને જીવમાત્રમાં તથા સર્વકાળમાં વ્યાપ્ત માનીને વિભિન્ન પદાર્થોના માધ્યમથી આ અનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ કરી છે. તે સાથે જ તે અનેક ગુણોથી પૂર્ણ, કર્તાહર્તા આદિ માનીને સંપૂર્ણ સંસારમાં તેનું નિયંત્રણ છે. તે અનુભૂતિ કરતા તેઓ કહે છે કે –

जानत जानत जान रह्यो सव परम ब्रह्म निज जैसा ।

कहत आन अनुभवत आन रसा मिले न बेगर होई ॥

તે પરમ સત્તા અથવા બ્રહ્મને, જ્ઞાન-વિવર્જિત નિર્વિકાર, નિશ્ચલ, નિરાકાર, અગમ, અગોચર, અક્ષર, નિગુણ, અતીત, અવિનાશી આદિ બતાવતા કહે છે કે આ અનુભૂતિ દ્વારા ખ્યાલ આવે છે.

ભક્તિમાં લીન થતા રૈદાસજી ભગવાનને રામ, ગોવિન્દ, વિઠ્ઠલ, વાસુદેવ, હરિ, વિષ્ણુ, પ્રભુ, કેશવ, કમલાપતિ (વિષ્ણુ) માધવ, ગોપાલ, મહેશ, દામોદર, નિરંજન, મુરારી, રઘુનાથ, મુકુન્દ આદિ નામોનો ઉલ્લેખ કરી એકાકાર બની જતા હતા. એ સિવાય પણ ઇસ્લામના ખુદા, ખાલિક, અણવાદ આદિના નામ લેતા હતા. અનેક સ્થળે એમણે ભગવાનની ભક્તિ તથા કર્મોની પવિત્રતાની પ્રેરણા આપે છે તથા કહે છે કે પવિત્ર જીવન વિધિને ગ્રહણ કરી ન ચાલવાવાળાને યમપુરમાં જવુ પડશે તથા સાવધાન કરતા પણ કહે છે કે મૃત્યુ તથા તારા કર્મોનો હિસાબ લેવામાં આવશે. આંતરિક સાધના, ચિંતન ભક્તિની આંતરિક ભાવુક્તા ઉપર વધારે ધ્યાન આપ્યું છે. જે સાધનામાં આંતરિક

ભાવક્તા ન ભળે તે માત્ર આત્મવંચના જ છે. એમણે મૂર્તિપૂજાનો પણ નિષેધ કરેલ છે. તેઓ કહે છે કે જે વ્યક્તિના હૃદયમાં બાહ્ય પ્રદર્શનના સ્થાન પર સદાય ભગવાનનું ધ્યાન રહે છે તે વ્યક્તિને કામ, ક્રોધાદિ ક્યારેય પણ સતાવતા નથી અને તે ભક્ત સ્વયં ઇશ્વરીરૂપ બની જાય છે.

સંત જીવનના મૂળમાં ભક્તિ રહેલી છે. બીજી બધી સાધનાઓ અઘરી છે. જ્યારે ભક્તિ સહેલી છે. સરળતા, સહજતા અને સર્વસુલભતાના કારણે પ્રાચીનકાળથી આનુ મહત્ત્વ રહેલું છે. રૈદાસજીએ ભક્તિને શ્રેષ્ઠ સાધના માની છે. રૈદાસજીનું માનવું છે કે ભક્તિના માધ્યમથી અનેક પાપીઓના ઉદ્ધાર થઈ શકે છે. એવી સંપૂર્ણ સમાજને આ પ્રેરણા આપી છે. તમામ પ્રકારના આકર્ષણોથી મુક્ત થઈને પોતાના આરાધ્ય દેવ પ્રત્યે તીવ્રતમ ભાવ આવી જવો તેને ભક્તિ કહેવામાં આવે છે. ભક્તિભાવનામાં દિનતાનો ભાવ, શરણાગતિનો ભાવ, પ્રભુમાં ધ્યાનમાં તન્મયતા અને આત્મનિવેદન તથા ભક્તિ ભાવનાના માધ્યમતી તાદાત્મયની અનુભૂતિ જ જોવા મળશે.

નવધાભક્તિ - શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સખ્ય, આત્મનિવેદન..

ષટ્પ્રાપ્તિ - અનુકૂળ સંકલ્પ, પ્રતિકૂળતાનો ત્યાગ, રક્ષષ્યતીતિ વિશ્વાસ, ગોસૃત્વ, આત્મનિક્ષેપ, કાર્મણ્યમ્

અગિયાર આસક્તિ – ગુણહાત્મયાસક્તિ, રૂપાસક્તિ, દાસ્યાસક્તિ, સખ્યાસક્તિ, આત્મનિવેદનસક્તિ, તન્મયાસક્તિ, પરમસ્કિતસક્તિ

રૈદાસજીની ભાષામાં વિભિન્ન પ્રયોગો જોવા મળે છે.

અવધિથી પ્રભાવિત પ્રયોગ

चमरहा गांठि न जनई, लोग गाठावैं पनहीं ।

વ્રજભાષામાં પ્રયોગ

चित्त सिमरन करउं नैन अवलोलनो

રાજસ્થાની ભાષામાં પ્રયોગ

माहीका पुतरा कैसे नाचतु हे देखै सुनै दोरयो फिरतु है ।

जब कुछ पावत गर्व करत है माया गई तो रोवन लगतु है ।

ખડીબોલીમાં પ્રયોગ

मेला मैला कपडा बैंता रे, एक धोउं ।

आवैं आयें नींदडी रे, कहां लो सोऊं ।

ઉર્દૂ-ફારસીમાં મિશ્રિતમાં પ્રયોગ

ना तसबीस खिराजु न माल खोफ़ न खाता न तरसवाला

રૈદાસજીની વાણીમાં આધ્યાત્મિકતા પણ જોવા મળે છે.

हृदय सुमिरन करूँ नैन अवलोकना, श्रवणो हरिकथा पूरिराखों ।
मन सु मधुकर करूँ चरनन चित्त धरूं राम रसायन रसना चाखूं ॥
मृग, मीन, भृंग पतंग, कुंजर, एक दोष विनासा
पंच दोष असाधा जामहि कौन ताकी आसा
त्रिगुन योनी अचेत संभव पाप पुन्य असोच
मानुषावतार दर्लभ, तिहु संगति पोच ।
प्रभुजी तुम चंदन हम पानी, जाकि अंग अंग बास समानी ।
जैसा रंग कसूंब का तैसा यह संसार
रमैये रंग मजीठ का कह रैदास चमार ।
जल की भीति, पवन का चम्बा रक्त बूँद का गारा ।
हाड मांस नाडी को पिंजर पंखी बसै बिचारा ॥

કબીર

હિંદિ સાહિત્યમાં લગભગ સાડા બારસો વર્ષના ઇતિહાસમાં દૃષ્ટિ કરીએ તો કબીર જેવુ અક્ષય અદ્‌ભૂત વ્યક્તિત્વ કોઈ અન્ય સંત કવિનું નથી મળતું. તેમને હિંદૂ-મુસલમાન બન્ને સમાન ભાવથી આદર આપતા હતા ને આજે પણ હિંદૂઓ માટે વૈષ્ણવ ભક્ત, મુસલમાનો માટે પીર, શીખો માટે ભગત અને કબીર પંખીઓ માટે અવતાર સ્વરૂપ છે. તેમણે સામાજિક ક્ષેત્રમાં હિંદૂ-મૂસલમાનની એકતાની જે અખંડ જ્યોત જલાવી તેનો પ્રકાશ આજે પણ જન-મનને આકર્ષિત કરે છે.

મહાન સંત કવિ કબીરજીનો જન્મ બનારસમાં લહરતારા નામના ક્ષેત્રમાં રામાનંદના આશીર્વાદ સ્વરૂપ વિધવા બ્રાહ્મણીના ગર્ભથી થયો હતા. તળાવ કિનારે મળી આવેલા કબીરજીનું પાલન પોષણ નીમા અને નિરૂ નામના દંપતિએ કર્યું હતું.

કબીરજીના લગ્ન તેર વર્ષેની ઉંમરે લુહારની કન્યા સાથે થયા હતા. લોઈ મૃત્યુ પામતા બીજા લગ્ન રમનનિયા સાથે થયા હતા. નવા સમાજનું નિરમાણ કરવા માંગતા હતા. સમાજ સમતા-સમાનતાના આધાર પર હોય જેમાં શોષણ, અન્યાય, ઘૃણા, દ્વેષ, અત્યાચાર, પાખંડ, અંધવિશ્વાસ ન હોય. જેમાં પ્રેમ, સત્ય, અહિંસા ન્યાય હોય. કબીરજીના કાવ્યમાં સર્વ-સર્વત્ર, એક-એકત્રના ચિંતનને વિરાટ પ્રતિબિંબમાં દર્શાવવાની અદ્‌ભૂત અંતદૃષ્ટિ છે. આ અંતદૃષ્ટિ તન, મન, પ્રાણ, આત્માના સૂત્રધાર એટલે પરમ શક્તિમાનનો સર્વ શક્તિ એક એકત્રરૂપમાં ભાવ-ભક્તિના દર્શન

કરાવે છે. આ ભાવભક્તિ બોધને ઈશ્વર, બ્રહ્મ, અલ્લાહ, વિગેરે નામથી પોતાની આસ્થા અનુસાર ઓળખવામાં આવે છે. રાજનીતિથી દૂર રહી સમાજ અને ધર્મને જ પોતાનો વિષય બનાવ્યો.

ધર્મ વાસ્તવમાં મનુષ્યનું ત્રીજું નેત્ર છે. ધર્મ જ આસ્થાઓને જન્મ આપે છે. તેના ઉપર સૃષ્ટિ ટકે છે. ધર્મ બધાને જોડવાનું કામ કરે છે તે ઉચ્ચકોટીનો આધ્યાત્મિક છે. ધર્મ વિશ્વાસનું બીજ છે. દરેક ધર્મના આચારો તથા સંસ્કારો પ્રત્યે સમાન આદરભાવ અને સન્માનની દૃષ્ટિ કબીરજીમાં હતી. તેઓ અર્થહીન આચારને ક્યારેય પણ પસંદ કરતા ન હતા. કબીરજી યુગદ્રષ્ટા અને સાચા સામ્યવાદી સમાજસ્રષ્ટા હતા એટલા માટે એમને રાજનીતિ, સમાજના મર્યાદિત ધર્મદાયરાથી ઉપર હતા. સમાજમાં વ્યાપ્ત તમામ ખરાબીઓ, અંધવિશ્વાસો, સંકિર્ણતાઓ, પ્રથાઓનો નાશ કરી અધ્યાત્મ ધર્મ, દર્શન દ્વારા સમાજના બધા ક્ષેત્રોમાં બૌદ્ધિક સામ્યવાદની પ્રતિષ્ઠા કરી હતી. એના માટે ચારે તરફથી એમની ઉપેક્ષાઓ થઈ. કડવા વચનો સહન કરવા પડ્યા, પંડિત મુલ્લાઓએ કડક આલોચના કરી હતી પરંતુ કોઈની પણ પરવા કર્યા વિના પોતાના અટલ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતા પોતાના સામ્ય મતનો પ્રચાર કરતા રહ્યા હતા.

કબીરજી હિંદૂ ધર્મના પાખંડ-મિથ્યાચારોના પાક્કા વિરોધી હતા. એમની દૃષ્ટિ સાફ અને સ્વસ્થ હતી. તેઓ બુદ્ધ-મહાવીર, ગોરખનાથની જેમ સ્પષ્ટ વકતા હતા. એમની દૃષ્ટિમાં મારવું, હત્યા કરવી એ જ હિંસા નહી પરંતુ શોષણ કરવું, છૂત-અછૂત એ પણ એક પ્રકારની હિંસા છે. તેઓ કોઇ એક ધર્મના જ ન હતા. તેઓ બધા ધર્મોથી ઉપર માનધર્મના હતા આવા સમાજ સુધારક પહેલા કવિ હતા.

કબીરજી મનના મેલને ધોઈને અને ભેદને મટાડીને તે વિષમતાઓનો નાશ કરવા માંગતા હતા. તેઓ સ્વયં સત્યવાદી હતા. સાચા હતા. ખોટાઓ પ્રત્યે ધિક્કાર અને દુર્જનોનો પ્રતિકાર કરતા હતા. નિંદકો માટે કહેતા....

निन्दक नियरे राखिए, आँगन कुही छवाय ।

बिन पानी साबुन बिना निर्मल होय स्वभव ॥

કબીરે ભગવાન પર અનન્ત ગુણોનો આરોપ લગાડતા. તેમની અવધારણા અથવા અવતાર ગ્રહણ કરવાના સિદ્ધાન્તનું સર્વથા ખંડન કર્યું છે. તેમની નિષ્ઠા નિરંજન-નિરાકાર પ્રત્યે હતી.

કબીરજીની દાર્શનિક ચિંતા અને સાધનામાં 'સહજ' કેવળ જ્ઞાનનો વિષય નહિ પમ પ્રેમનો વિષય છે. સહજ પરમપ્રિય રામ છે. જે પ્રત્યેકના શરીરમાં વિદ્યમાન છે. તે પ્રત્યેક જીવનું સાર તત્ત્વ છે. જેમાં જીવ એક મેકમાં વિદ્યમાન છે. કબીર નિર્ગુણ બ્રહ્મની જેમ સગુણને પણ માનતા હતા, પરંતુ તેઓ તો આ બન્નેથી પર હતા. આ સંબંધમાં ડૉ.રામવિલાસ શર્માનો મત છે કે સગુણ અને નિર્ગુણને લઈને હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ કે ભક્ત કવિઓમાં કોઈ પૂર્ણતઃ સગુણમાર્ગી અને નિર્ગુણમાર્ગી નથી. કબીરે કહ્યું છે કે જે દેખાય છે તે સગુણ છે અને નથી દેખાતું તે નિર્ગુણ છે. નિર્ગુણ સંપ્રદાયના

તેઓ સૂર્ય હતા. જેમણે પોતાની શક્તિથી સંપૂર્ણ પરંપરાને એક નવો પ્રકાશ આપ્યો. વિરોધ વચ્ચે પણ તેમણે એક નવી ક્રાન્તિ લાવી. પોતાની શૈલીના અન્નદાતા અને સરળ કવિ હતા. નીચેની ઉક્તિ કબીરજીના વિષયમાં અક્ષરસઃ ચરિતાર્થ થાય છે.

जिन ढूंढा तिन पाया गहरे पानी पैठि ।

मैं बापुरा डूबन जरा, रहा किनारे बैठि ॥

કબીરજીનું સંપૂર્ણ સાહિત્ય નિર્ગુણ પરંપરાનું મહાન અક્ષય કોષ છે. કબીરના નિર્ગુણ પંચ જ્ઞાનાશ્રયી માર્ગના સમાન્તર જ પ્રેમમાર્ગી શાખાની શરૂઆત થઈ જે સૂફી સંતો ભક્તોની દેણ છે. સૂફી સંપ્રદાય પણ નિર્ગુણને જ માને છે.

અક્ષર બ્રહ્મના પરમ સાધક કબીર અક્ષર જ્ઞાન રહિત હતા. એમણે પોતે જ લખ્યું છે કે "मसि कागद छुयो नही, कलम गहयौ नही हाथ" છતા કબીરજીનું વિશાળ સાહિત્ય છે. કબીર પોતે કશું જ લખ્યું નથી પરંતુ એમના શિષ્યાને એ વાણીનું સંકલન કરેલ છે.

સંત સદારલ દેવનું માનવું છે કે "સદ્ગુરુ કબીર સાહેબ સ્વયં પ્રકાશ સ્વરૂપ છે તથા તે શુદ્ધ બુદ્ધ મુક્ત સ્વભાવ નિત્ય અનાદિ ગુરુ છે. તે ચારોયુગોમાં પોતાની રીતે સંસારમાં પ્રગટ થઈ જગત્જીવનનો ઉપદેશ આપે છે. તેથી તેમને કાંઈ શીખવાની કે ત્યાગ કરવાની આવશ્યકતા નથી." । 1 । મહારાજા વિશ્વનાથ સિંહે બીજકની ટીકા કરતા લખ્યું છે કે સિકંદર લોહીએ કબીરજીની મહિમાં સાંભળી તેમના પાસેથી ન્યાય, વ્યાકરણ આદિ શાસ્ત્રોં પર પોતાના વિચાર વ્યક્ત કરીને અને લખીને મોકલવા માટે અનુરોધ કર્યો. । 2 । કબીરે હજારો ગાડીમાં રહેલા કાગળો પર એક ઠેકાણે "રામ" શબ્દ લખીને તેને પાછા મોકલી દીધા, જ્યારે તે ગાડીમાં રહેલા કાગળોને ખોલીને જોયું તો બધા કાગળો પર હિન્દુ તથા મુસલમાનોના ધર્મના ગ્રન્થોના વચન સ્વંય લખાઈ ગયા હતા. આ કબીરજીના વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ હતો અથવા એમની યોગસાધના હતી. બાદશાહ તથા મંત્રીઓને તો કાંઈ સમજ જ નહી પડી. તે લોકોએ આ ધારણાથી કબીરનો સિદ્ધાંત માનવા લાગ્યા.

કબીરજી નિર્ભય હતા. એમનામાં નિડરતા, નિષ્પક્ષતાથી પોતાની વાત કરી છે. ક્રાંતિ અને બદલાવ લાવવા માટે જે સાહસ અને આત્મવિશ્વાસ લાવવાની જરૂર હોય છે. કબીરના અક્ષય અને વિરાટ વ્યક્તિત્વમાં આની પ્રચુરતા હતી. એમનામાં અદ્ભુત ઓજ અને ઊર્જા હતી. એમની દૃષ્ટિ ખૂબ જ ચપળ હતી. તેમણે શબ્દોનો હથિયારના રૂપમાં ઉપયોગ કર્યો અને એની અસર પણ એવી પડી કે પાખંડના વિરોધી અને પરિવર્તનના આગ્રહી કબીર સામે કુટિલતા, હરીતિ અને કુશાસનનું ચાલી શક્યું નહિ. કબીર સાચા માનવતાવાદી હતા જેમનું એકમાત્ર લક્ષ માનવ માત્ર કલ્યાણની સાધના હતી. તેઓ તે જ્ઞાનને જ સ્તુત્ય માનતા હતા કે જેનાથી માનવની પીડાનું શમન થાય. । 1 ।

1. बीजक भाष्य, पृ. १
2. कबीर बीजक, पृ. २०-२२

કબીરજીના જનજીવન પ્રત્યે ઊંડી સંવેદના હતી. સત્યાગ્રહી કબીર સમતા-સમાનતાના પત્રમાં અને સહઅસ્તિત્વના સબળ સર્જક હતા. સમાજની વિસંગતિ અને વિષમતાને જોઈને તેઓ કહે છે કે....

निर्बल को न सताइए जाकी मोटी हाय ।
मरें जीव को श्वास से लौहे भस्म हो जाय ।
સમાજ પ્રત્યે પણ ઊંડી સંવેદના તેમનામાં હતી...
चलती चाकी देख के दिया कबीरा रोय ।
दो पाटन के बीच में बाली बचा न कोय ॥
તેઓ પોતાના સમયનાં સમાજના મોટા કડક આલોચક હતા.
मैं कहता हूँ जागत रहियो, तू कहता है सोई रे ।
मैं कहना निर्मोही रहियो तू जाता है मोही रे ॥

પ્રખ્યાત આલોચક પ્રો.નામવર સિંહે લખ્યું છે કે આજથી ૬૦૦ વર્ષ પહેલા સમાજને અંધવિશ્વાસમાંથી બહાર કાઢી રહ્યા હતા. સામાજિક કુરીતિઓ, આંડમ્બરો, વિસંગતિઓમાં સુધારા માટે "આત્મજ્ઞાન"ની વાત કરતા હતા. । 2 । તેમનું માનવું હતું કે આત્મજ્ઞાન મને મનની શુદ્ધિ દ્વારા મનુષ્યના દૃષ્ટિકોણમાં સુધારો આવે છે, માનવીય સુધાર અને આત્મોત્થાન દ્વારા જ સમાજને વિકસિત અને સુસંપન્ન સુખી બનાવવામાં આવે છે. તેઓ કહે છે કે "आत्मज्ञान बिना जन जग झुठा । क्या मथुरा क्या काशी" સામાજિક વાતાવરણ એટલું બધુ વિષમ થઈ ગયું છે કે સત્યના સહારે જ જીવનને સુખમય, શાંતિમય અને સુંદર બનાવી શકાય છે. સમાજમાં બાકી જીવન મુલ્યોને તોલતા હતા. તેમની એક પદોક્તિ છે. "हृदय तराजू तौल के तब मुख बाहर आना" તેઓ હમેંશા સાચુ બોલવા પર બળ આપતા હતા કારણ કે સત્ય જીવનની મોટી ઉપલબ્ધિ છે. આનાથી વધીને બીજો કોઈ ધર્મ નથી.

साँच बराबर तम नही, झूठ बराबर थाय ।
बल्के हिरदे साँच हैं, ताके हिरदै आप ॥

સત્ય સૌથી વધારે શક્તિશાળી છે. તેનો વિજય અવશ્ય થાય છે. સંત કવિઓએ સત્ય ને બ્રહ્મ, ઈશ્વર કહે છે. સત્ય બોલવું એ શ્રેયનું કારણ છે. સત્યની સાથે સાથે જે હિતકર છે. તે જ વાત કહેવી જોઈએ. મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ અહિંસાના સિદ્ધાન્તથી વધારે સત્યના આદર્શને પ્રસારિત કર્યો છે. અંગ્રેજીમાં પણ કહ્યું છે કે સત્યને પ્રાયઃ ગ્રહણ લાગી જાય છે. પરંતુ તેની જ્યોત ક્યારેય પણ બુજાતી નથી. કબીરે પણ કહ્યું છે કે

1. कबीर साहित्य की प्रासंगीकता पृ. १४१
2. साधो देखो जग बौराना ।

साँचे ताप न लागई, सांचे काल न खाय ।
साँचे को साँचा मिले, साँचे मोहि समाय ।
साँच बिना सुमिरन नहीं, भय बिनु भक्ति न होय ।
पारस में परवा रहे, कंचन किहि विधि होय ॥

કબીરજી ઉચ્ચકોટીના સાધક હતા. "આધ્યાત્મિક કાવ્યસૃષ્ટિમાં તેજકાય સમર્થ થઈ શકે છે. જે મૂળથી સાધક હોય જેનું મન ભગવતી આત્માથી ઓત-પ્રોત હોય. । 1 । કબીરના સાહિત્યમાં આધ્યાત્મિકતાની અપૂર્વ ચિંતના અને વિલક્ષણા હતી. તેઓ હંમેશા સદ્‌ગુણોની સ્થાપના અને દુર્ગુણોના નિવારણ પર જોર આપતા હતા અને જીવનના આદર્શો તરફ સંકેત કરતા હતા. આ કવિનું મન આધ્યાત્મના સર્વોચ્ચ શિખર પર સદૈવ પ્રતિષ્ઠિત રહેતુ હતું.

આધ્યાત્મિક વિચારધારાને ક્રમશઃ ત્રણ વર્ગમાં રાખી શકાય છે. (૧) પરમતત્ત્વ (૨) જીવત્ત્વ (૩) માયાતત્ત્વ.

પરમત્ત્વ - કબીર મુખ્યતઃ સાધક હતા. તેમની માન્યતા એ હતી કે દ્વૈત અને અદ્વૈતના બંધનથી પરમતત્ત્વ મુક્ત હોય છે.

एक कहौ तौ है नहीं, होय कहौं ते गार । है जैसा वैसा रहे कैहं कबीर विचार ॥

અધ્યાત્મના અંતર્ગત આત્મા અને પરમાત્માનું જે મિલન થાય છે એનું મૂળ કારણ અધ્યાત્મ પ્રેમ છે. પ્રેમનું સ્વરૂપ વાણી નહીં અવર્ચનીય છે. કબીરજીએ આના માટે સરળતા, દયા, કરુણાની ભાવનાને પ્રમુખ માને છે. કારણકે પ્રેમમાં માધુર્ય છે.

प्रेम पियाला पियै सीस वच्छिना देय । लोभी सीस न दे सके नाम प्रेम का लेय ॥
पियाला तठा चाहे प्रेस रस सखा चाहे मान ।
एक म्यान में दो खडग देखा सुना न मरना ॥

જીવનતત્ત્વ – બ્રહ્મ અને જીવમાં કોઈ અંતર નથી બન્નેની એક જ સત્તા છે. પરંતુ માયાના કારણે બન્નેમાં અંતર દેખાય છે. પંચમહાભૂતથી બનેલા શરીરરૂપી નગરમાં ચેતન નિવાસ કરે છે. તે ચેતનને જીવ અથવા જીવાત્મા કહે છે. જીવ સંબંધી કહ્યું છે કે જીવ ચેતન છે. તેની સંખ્યા અનંત છે. તે ક્યારે પણ મરતો નથી. ક્યારેય ઉત્પન્ન થતો નથી. અર્થાત્ ક્યારેય એવો સમય નથી આવ્યો કે જ્યારે જીવ ન રહ્યા હોય અને ક્યારે એવો પણ સમય નહી આવે કે જીવ ન હતો. કબીર કહે છે. આ સંસારમાં ચારેબાજુ વિષમ વાસનારૂપી આગ લાગી છે. આ આગને ઓલવવા માટે કહે છેકે....

1. કબીર સાધના અને સાહિત્ય - પૃ. ૩૫૯

कबीर चिंतममंकिय चहुं दिललगी लाइ ।
या तन का विवला करुं बाती मेलो जीव ।
लोही सीचूं तेल क्यों कब मुख देखैं पीव ॥

માયાતત્ત્વ – કબીરે માયાને બ્રહ્મની આદિશક્તિ કહી છે. અવિદ્યા માયા છે. જ્યારે તે અપરબ્રહ્મની ઉપર ઈશ્વરની સાથે થાય છે. તેને "માયા" કહેવાય છે. માયા પરમેશ્વરની બીજ શક્તિ છે. કબીરજીના પણ વિચારો માયાવાદથી પ્રભાવિત છે. તેમણે માયાનું આવરણ શક્તિ પર વધારે ભાર આપ્યો છે અને વિક્ષેપ શક્તિ પર ઓછો ભાર આપ્યો છે. સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે માયા રામબ્રહ્મની શક્તિ છે.

કબીરજીના સાહિત્ય પર અત્યાર સુધીમાં શતાધિક શોધ કાર્ય થઈ ચૂક્યા છે. તમામ પરચાઓ લખાઈ ગયા છે. વિદેશોમાં પણ ઘણું સંશોધન થયેલ છે. અમેરિકામાં આ કાર્ય મો "કબીર સંસ્થાન"ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. વૈજ્ઞાનિક શોધ માટે સર્વ પ્રથમ કાર્ય ૧૯૦૩માં એચ.એચ.વિલ્સને કર્યું છે. તેમને કબીરના નામ પર કુલ ૮ ગ્રંથ મળ્યા છે. જી. એચ, વેસ્કાટે કબીર લેખીત ૮૪ પુસ્તકોની સુચી બહાર પાડી. અલગ અલગ લોકો પાસે હોવાથી સાહિત્યમાં ભિન્નતા પણ જોવા મળે છે. લખાણમાં પણ ફેરફાર જોવા મળે છે. આમ કબીરજી એક ઉચ્ચ કોટીના સાધક હતા.

૩.૧૨ નાથ યોગી સંપ્રદાય

નાથયોગ દર્શન તથા સાધના જેના આદિ પ્રવર્તક આદિનાથ શિવ છે. અને જેના વિકાસ તથા સર્વધનમાં મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગોરખનાથ અને જાલંધરનાથ આદિ નવનાથ સહિત અનેક નામપંથી સાધકોનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે.

આ યોગમાં પરમપદ નાથ છે. આ યોગમાર્ગની ક્રિયાઓ તથા યોગસાધના હઠયોગીએ સાથે મળતી આવે છે છતાં અન્તિમ સાધના પદ્ધતિમાં સાધ્ય તદ્દન ભિન્ન છે. આ યોગમાં મનશુદ્ધિની સાથે કાયશુદ્ધિ પર પણ જોર આપવામાં આવ્યું છે.

આ યોગમાં હઠ તથા તન્ત્રની સમાન ગુરુની મહત્તા બતાવતા કહે છે. । 1 । કે ગુરુની કૃપાથી જ સંસારરૂપી બંધનોને તોડીને રવિની પ્રાપ્તિ સંભવે છે. નાથયોગમાં દ્વૈતદ્વૈત વિલક્ષણી કહ્યા છે. પરંતુ શિવ દ્વૈત કે અદ્વૈત ન હતા. નાથયોગ અનુસાર મોક્ષ આદિ તે છે જેના દ્વારા મંત્રોચાર તથા મનન માટે જીવવાનું તે જીવનમુક્તિ છે. નાથ સંપ્રદાયોમાં કુંડલીની શક્તિ પણ માની છે. એમના અનુસાર આ શક્તિ સર્પાકારે ગુપ્ત શરીરમાં રહે છે અને તે આત્માસંયમ દ્વારા પ્રગટ કરી શકાય છે. જ્યારે તે જાગે છે ત્યારે શરીરમાં રહેલા છ ચક્રોને ભેદે છે. બ્રહ્માંડ એટલે કે સહસ્રાધાર સુધી પહોંચે છે અને ત્યાં શીવ સાથે એક રૂપ બની જાય છે. આ પ્રકારે શિવ સાથેનું મિલન, જીવાત્મા કે પરમાત્માં લીન થવાનું પ્રતિક છે. શિવ અને શક્તિનું મિલન જ આ યોગનું ધ્યેય છે. । 2 ।

નાથયોગીનો સિદ્ધાંત એવો છે કે 'एक्मोऽहं बहुस्याम' જ્યારે પરમ તત્ત્વ, પરમ શિવમાં સૃષ્ટિ કરવાની ઈચ્છા મુક્તિનું કારણ છે.

ગોરખવાણીમાં કહ્યું છે કે

नाद नाद सबव्योई कहे, नावहिं लै कोई बिरला रहै ।
नाद बिन्दु है फीकी सिला, जिहिं साध्याते सिधै मिला ॥

માત્ર નાદ નાદ રટવાથી જ્ઞાનની સિદ્ધિ નથી મળતી. આ શબ્દ પરમબ્રહ્મની ઉપાસના છે. તેમાં મનને સંપૂર્ણ રૂપથી એકાગ્ર કરી તેને અમનસ્ક કરી ચિત્તવૃત્તિનો પૂર્ણ નિરોધ કરી નાદની અન્તિમ અવસ્થા જ શબ્દાતીત અવસ્થા છે. તેનામય બની પોતકાના આત્મસ્વરૂપને લઈ પરમાત્મા તાદાત્મ્ય રૂપે સ્થાપિત કરવામાં આવે છે. યોગી રાજ ભરતૃહરિને ગોરખનાથ કહે છે કે ...

1. અમનસ્ક યોગ - ૨૪
2. सिद्धसिद्धान्तपद्धति - ४/२६

नाद बिन्दु बजारलो दोउ पूर ले उपनहद बाजा ।

एकान्तिका बासा सोधिले भर्तृहरि कहे गोरखमच्छिन्द्रव्या वासा ।

सबदहिं ताला सबदहिं कूची सब्दगिं सबप जगाया ।

सबदहिं सबद सूं परिचय हुआ सबदहिं सबद समाया ।

આ સંબંધમાં એક ગૂઢ ઉલ્લેખ ગોરખવાણીમાં પણ મળે છે.

યોગસાધનાની દૃષ્ટિથી શબ્દ જ તાળુ છે. કારણ કે એ પરમાત્મા તત્વને ગુપ્ત રાખે છે. એટલા માટે જ શબ્દરૂપી ચાવીથી જ ખૂલે છે. પરમાત્માનું રહસ્ય પણ આના દ્વારા જ ખૂલે છે. નાથયોગ સાધનાના ક્રમમાં અજપાજપનો પણ ઉલ્લેખ વિશેષરૂપથી આવશ્યક છે. આજે પણ આ પરંપરા પ્રાચીનકાળથી ચાલી આવી છે. નાથયોગીઓએ આ પરંપરા અપનાવીને એક નવી જ દિશા બતાવી છે. ભીતરથી હંસ-હંસના જાપ અનાયાસે ૨૧,૬૦૦ થાય છે. આ હંસ મંત્રથી "સોઽહમ" શબ્દની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ મંત્રનો જાપ જ અજપાજાપ છે. આ જ યોગીઓને મોક્ષ પ્રદાન કરે છે.

મહાયોગી ગોરખનાથે સમયની આવશ્યકતાનો વિચાર કરીને એક એવી સર્વસ્પર્શી, સર્વસુલભ સાધનાનો પ્રચાર કર્યો. મધ્યકાલીન નિર્ગુણધારાના જેટલા પણ સન્ત થયા છે ભલે ને તે વૈષ્ણવ હોય કે બીજા અન્ય પંથના અનુયાયી હોય તે બધાપર ગોરખનાથનો મોટો પ્રભાવ પડ્યો હતો. રામાનંદ, કબીર, નાનક, દાદૂ, જ્ઞાનેશ્વર આદિ એ સિવાય પણ મુસ્લિમ ફકીર પણ મહાયોગી ગોરખનાથના પ્રભાવમાં યોગદીક્ષા લઈ સિદ્ધ બન્યા.

આ પ્રકારે ગોરખનાથ અને એમનું યોગદર્શન અને સાધનાનો ભારતીય આધ્યાત્મિક શોધપૂર્ણ મીમાંસા અત્યન્ત આવશ્યક છે.

૩.૧૩ સૂફીમત હલ્લામે મનસુર, બાસરા, સૂફીમત ગઝાલી, સોહરાવરદી, ભારતીય સૂફી પરંપરા

જગતના તમામ ધર્મોમાં એક યા બીજા સ્વરૂપે તપનો મહિમા વર્ણવવામાં આવેલ છે. તપ મુખ્યત્વે કરીને અપવર્ગ માટેનો સાધન છે. પાશ્ચાત્ય ધર્મોની વાત કરીએ તો યહુદીધર્મ, ખ્રિસ્તીધર્મ, ઇસ્લામ ધર્મ, જરસ્થોધર્મ અને બહાઈ ધર્મમાં પણ તપની વિભાવના કરવામાં આવેલ છે. તપ માત્ર શારીરિક અને બાહ્ય કલેશોનો નાશ માટેનો સાધન જ નહિ પરંતુ તપ એક જીવન જીવવાની વિચારધારા કે જીવનના માર્ગ તરીકે તમામ ધર્મોએ તપનો સ્વીકાર્યો છે.

ઇસ્લામ ધર્મમાં તપને ઝુહુદ કહેવામાં આવે છે. ઇસ્લામ ધર્મની તમામ શાખાઓ પછી તે સુન્નીપંથ વિચારધારા હોય કે શીયા પંથની વિચારધારા હોય. તમામમાં તપને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવેલ છે. કુશનમાં તપની વ્યાખ્યા માત્ર બે લીટીમાં જ આપવામાં આવેલ છે. તે મુજબ તપ એટલે "તારે જે છૂટી ગયું છે તેને અફસોસ ન કરવો અને તને જે મળ્યું છે તેનો ઉલ્લાસ ન કરવો" (કુરાન સુરાન ૫૭ આયાત નં.૨૩)

બીજી અન્ય સુરાતો કુરાન કહે છે કે "જે વ્યક્તિ ઝુહુદને પામ્યો છે. ઇસ્લામધર્મના ચોથા ખલિફા હઝરત ઇમામ અલીએ પણ તેમના નાહાઝુલબલગમાં ઝુહુદનું વર્ણન કરતા જણાવે છે કે "એ લોકો ઝુહુદ એટલે તમારી આકાંક્ષાઓ ઉપર કાબુ મેળવવો પરમાત્માને આભારી થવું અને પરમાત્માએ બક્ષેલા ન્યાયમતોનો સંયમપૂર્વક ઉપયોગ કરવો અને પરમાત્માએ પ્રતિબંધિત કરેલ માર્ગ ઉપર ન ચાલવું તેને ઝુહુદ કહે છે.

ઝુહુદને તપના સંદર્ભમાં વિચારીએ તો ઇસ્લામ ધર્મની સૂફી વિચારધારામાં તેના મૂળિયા જોવા મળે છે. સૂફી વિચારધારાઓ અનેક વિવિધ માર્ગોમાં વહેંચાયેલી જોવા મળે છે. હઝરત મહમંદ પયગમ્બર સાહેબનું જીવન દર્શન જોતા જણાય છે કે તેમને હઝરત ઝિબ્રીલ તરફથી કુરાનના સ્વરૂપે જે ઇશ્વરીય સંદેશો મળેલ તે સંદેશ પયગંબરના ખુબ જ તપનો પરિણામ છે. મહમંદ પયગંબર સાહેબે હીરા નામની ગુફામાં અનેક દિવસો સુધી આકરી તપશ્ચર્યા કરેલ અને પરમતત્વ પામવા મથામણ કરેલ. અંતે તેમને જે કુરાન સ્વરૂપે યહિ મળી તે જ ઇસ્લામના અનુયાયીઓ માટેનો ધર્મ બની રહ્યો. ઇસ્લામમાં પવિત્ર રમઝાન માસમાં ત્રીસ દિવસ સુધીનો ઉપવાસનો માત્ર મહિનામાં જ નથી પરંતુ ધર્મ દ્વારા તેને ફરજિયાત કરવામાં આવેલ છે. પ્રત્યેક મુસ્લીમ એણે ફરજીયાત પણે ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ કરવાના હોય છે.આ ઉપવાસને રોઝા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેને અરબી ભાષામાં

'ૌમ' કહે છે. દિપન્તુલઈષરાત્માં પણ તપશ્ચર્યાનો મહિમા વર્ણવામાં આવ્યો છે. સૂફી પરંપરાઓમાં માત્ર રમઝાન માસના બાર ઉપવાસ જ નહિ પરંતુ સિદ્ધિયોગીઓ કે હઠયોગીઓની જેમ તપશ્ચર્યાની વિવિધ પદ્ધતિઓ વર્ણવામાં આવેલ છે. ભારતમાં ઇસ્લામનું આગમન થતા અનેક સૂફી સંતો વૈદિક, ઉપનિષદ, બૌદ્ધધર્મ તેમજ જૈનધર્મની વિચારધારઓના સંપર્કમાં આવતા તેને કારણે જ એ.શારદા નામના વિદ્વાન સૂફીઓને વેતાન્તિઓ કહ્યા છે. સૂફીઓની તપશ્ચર્યા અતિ કઠોર તપશ્ચર્યા હતી. ભારતવર્ષની વાત કરીએ તો હઝરત ખ્વાજા, હઝરત નિઝામુદીન ચૂશ્તિ, હઝરતકુતબુદ્ધિન બખતારકાઢી, હઝરત નિઝામુદીન, ઓલિયા હઝરત બાવના પરિહુદીન ગજસકર, હઝરત નસિરુદ્દિન ચિરાગે, દિલ્લી જેવા સૂફીરચનાઓમાં આપણને વૈદિક પરંપરાના દર્શન થાય છે. સૂફીઓએ પરમાત્માને પ્રેયસિ તરીકે તેમની રચનાઓમાં ઉતરાયેલ છે. તમામ સુફીઓએ તેમની રચનાઓમાં કૃષ્ણભક્તિ કે હરિભક્તિ જેવા પદો રચ્યા છે. સૂફી પરંપરાના ઉપરોક્ત સૂફી સંતોનો માર્ગ મધ્યમ માર્ગ હતો તેમની તપશ્ચર્યા મધ્યમમાર્ગની હતી જેથી કરીને તમામ ધર્મના લોકો તેમની તપશ્ચર્યાના માર્ગે આવી શક્યા. ઇસ્લામ ધર્મમાં સંસાર ત્યાગનો ખ્યાલ જોવા મળતો નથી. મહદ્અંશે તમામ સુફીઓ ગૃહસ્થો હતા તેમજ એક સામાન્ય ગૃહસ્થની જેમ તેઓની દિનચર્યા પણ સરખી હતી. ભારતમાં સૂફી પરંપરા જોતા સૂફીઓ, વેદાન્તિઓ તથા અન્ય યોગીઓ તથા હઠયોગીઓ સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેમ પણ જણાય છે. મહાન સૂફીસંત હલ્લાજ મન્સૂરની તપશ્ચર્યાનો માર્ગ હઠયોગીઓની તપશ્ચર્યાને મળતો આવે છે. મન્સુરની તપશ્ચર્યા પદ્ધતિની દૃષ્ટિએ હઠયોગીઓ કે તંત્રયોગીઓને મળતી આવે છે પરંતુ સિદ્ધાન્તની દૃષ્ટિએ જોતા મન્સુરની ફીલોસોફી અદ્વૈત વેદાન્તને મળતી આવે છે.

સૂફી માર્ગ મુજબ ધ્યાનની નીચે મુજબ ચાર અવસ્થાઓ વર્ણવામાં આવી છે.

(૧) શરીયત (૨) તરિકત (૩) મારેફત (૪) હકીકત.

(૧) શરીયત – તમામ ગૃહસ્થોએ તેના નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે. બીજી રીતે કહીએ તો શરીયત દુનિયાની બાબતો સાથે નિસ્બત ધરાવે છે. મનુષ્યએ ભલે ને પૃથ્વી પર જન્મ લીધો છે. તો તેણે કેટલાક કર્મો મનેકમને કરવાના છે. માણસે પોતાના રોજીંદા જીવનમાં શું કરવું શું ન કરવું તે તમામ બાબતો શરીયતના કાનૂનથી બદ્ધ છે. એટલે કે શરીયતમાં જે બાબતો પર નિષેધ ફરમાવેલ છે તે બાબતો ગૃહસ્થી માટે તપશ્ચર્યા ગણાય છે.

(૨) તરિકત – તરિકત શરીરયતથી એક પગથિયું ઉપરની પરિસ્થિતિ છે. અહીં વ્યક્તિએ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. આ લોક પરલોકની બાબતોના જ્ઞાનની મીમાંસા કરી મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવવાનો છે.

(૩) મારેફત – તરિકતથી ઉપરનું પગથિયું મારેફત છે. જ્ઞાન પિપાસુ સાધકે અહીં ગુરુ આજ્ઞા મુજબ ચાલવાનું છે. કહેવાય છે કે ગુરુ વિના જ્ઞાન અધુરુ છે તેમ મારેફતનું સ્ટેજ સાધકને પોતે, તરિકતમાં મેળવેલ જ્ઞાનનો ઉપયોગ ગુરુની દિશા સુચન મુજબ ઉપયોગ કરવાનો છે. અહીં સુફીઓને ગુરુ વિષેનો ખ્યાલ હિન્દુ કે ભારતીય ધર્મોની પરંપરાથી ખુબ મળતો આવે છે. ગુરુને ઈસ્લામમાં મૂર્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૩) હકીકત – સાધના માર્ગનું આ અંતિમ પગથિયું છે. પંતજલિ યોગદર્શન મુજબ પતંજલી મુનિએ જે સમાધિનું વર્ણન કર્યું છે. બરાબર તેને મળતી સૂફીઓની આ વિચારધારા છે. અહીં સાધકને પોતાનું પણ ભાન રહેતું નથી. આ અવસ્થામાં સાધક પોતે પરમાત્મા સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે. તેને કોઈપણ જાતની દુન્યવી બાબતોનું ભાન રહેતુ નથી. સાધકને ભલેને દુન્યવી બાબતોનું ભાન રહેતુ ન હોય પરંતુ સાધક પરમાત્મા પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે સભાન અવસ્થામાં હોય છે. આ અવસ્થામાં સાધકને કોઈપણ જાતના બંધનો હોતા નથી. ઈસ્લામ ધર્મે ફરજીયાત કહેલા પાંચ સ્તંભો છે. (૧) તોહિદ (૨) સલાત (૩) સૌમ (૪) જકાત (૫) હજ ની બાબતોના બંધનો પણ તેને સ્પર્શતા નથી. આથી જ હલ્લત મન્સુરે હકીકતની અવસ્થામાં અનલહક "अहं ब्रह्मास्मि" શબ્દો ઉચાર્યા હતા અને મન્સુરે જાહેર કર્યું કે હું જ પરમાત્મા છું. તેમણે કહ્યું –

"મુલ્લા છોડ, તસ્વી તોડ, કિતાબે ડાલ પાની મેં
પકડ દસ્તતુ ફકીરોં કા અનલહક તુ કહાતા જા"

મન્શુરને ઈસ્લામના શરીયતવાદી ગૃહસ્થો સમજી શક્યા નહી અને અંતે ઈશ્વર નિંદાના અપરાધ બદલ ગૃહસ્થોએ તેમને ફાંસીને માંચડે ચડાવ્યા. હકીકતના સ્ટેજમાં સાધકને કોઈપણ જાતના ધાર્મિક બંધનો સ્પર્શતા નથી. તે બાબત મન્સુરના સમયમાં ગૃહસ્થો સમજી શક્યા ન હતા. મન્સુરની મહાન તપશ્ચર્યાને પરિણામે જ મન્સુરના રોમેરોમમાંથી આપમેળે જ અનલહક સ્ફુર્યુ હતું. અહીં મન્સુરનો કોઈ દોષ કે અહમ નથી. એ તો પરમાત્માના સ્વરૂપ જ મન્સુરમાંથી પ્રગટ થયું હતું.

તપશ્ચર્યાની ઈસ્લમાદર્શનના સંદર્ભમાં વિભાવના કરીએ તો ઈસ્લામે બતાવેલા પાંચ ફર્જ તપશ્ચર્યાનો જ ભાગ છે. આ પાંચ ફર્જ નીચે મુજબ ચે. (૧) કલમાં અથવા તૌહિદ (૨) સલાત એટલે કે નમાજ અથવા બંદગા. (૩) સૌમ એટલે કે રોઝા (ઉપવાસ) (૪) જકાત એટલે કે દાન (૫) હજ એટલે પવિત્ર કાબાની યાત્રા.

(૧) તૌહિદ કલમા – તૌહિદ એટલે તમામ પ્રકારના બંધનોનો ત્યાગ કરી માત્ર ને માત્ર અદ્રશ્ય

પરમાત્મામાં વિશ્વાસ મૂકવો તેને તૌહિદ કહે છે. બીજી રીતે કહીએ તો તૌહિદ એટલે એકેશ્વરવાદ. માત્ર ને માત્ર અલ્લાહ એક જ ઇશ્વર છે અને તેના સિવાય કોઈ પણ સર્જન, પાલનહાર કે સંહારક કોઈપણ છે નહિ. તેના સિવાય કોઈની પણ બંદગી કરવી તેનો અર્થ તૌહિદમાં અવિશ્વાસ મુકવા બરાબર છે. ઈસ્લામધર્મના ઉદય સમયે અનેક દેવ દેવતાઓની પૂજા થતી હતી. દરેક ફળને પોતાના અલગ અલગ ફળ દેવતા હતા. પવિત્ર કાબામાં ૩૬૦ દેવી દેવતાઓ બિરાજમાન હતા એ પૈકી અલ્લાત, મનાત અને હુજ્જ આ ત્રણ મુખ્ય દેવીઓ હતી. આ ત્રણ દેવીઓ અલ્લાહની પુત્રીઓ ગણવામાં આવતી. અનેક દેવી દેવતાઓના કારણે પ્રત્યેક કૂળ પોતાનો કૂળદેવતા કે કુળદેવીને વધુ મહત્ત્વ આપતા આને કારણે જુદા જુદા બલિદાનો વચ્ચે લોહિયાળ ઝઘડા થતા. ઈસ્લામધર્મના ઉદય બાદ પવિત્ર સ્થળમાં દેવી, દેવતા કે ઇશ્વરના નામે હિંસા ન થાય તે માટે નાબુદ કરી અદૃશ્ય અલ્લાહની સ્થાપના કરી અને માત્ર એકેશ્વરવાદનો મહિમા સમજાવ્યો તેને તોહિદ કહે છે. અનેક દેવી દેવતાઓ પ્રત્યેની આસ્થામાંથી પોતાની જાતને માત્ર એક ઇશ્વર તરફની આસ્થા પ્રત્યે વાળવી તે પણ એક તપશ્ચર્યા જ કહેવાય છે. અનેક વર્ષોથી ગૂઢ થયેલા અને સઢ થયેલ આસ્થાનો ત્યાગ કરવો સહેલી બાબત નથી તેના માટે ત્યાગની જરૂર છે. એકેશ્વરવાદ કે તોહિદ એટલે તપશ્ચર્યાપૂર્વક અન્ય આસ્થાઓ પ્રત્યેનો ત્યાગ સુચવે છે. તોહિદ માટે પયગંબર સાહેબ જે મંત્ર આપે છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

"લાઈલાહા ઈલ્લલા મોહમંદ રસુલ્લલા" જેનો અર્થ થાય છે અલ્લાહ સિવાય કોઈ ઇશ્વર નથી અને મોહમંદ માત્ર સંદેશાવાહક છે.

(૨) સલાત - નમાજ – સલાતનો અર્થ થાય છે બદંગી. તમામ મુસ્લીમોએ પોતાની દિનચર્યામાંથી કેટલાત સમયનો ત્યાગ કરી ઇશ્વર પ્રત્યે પોતાની આસ્થા પ્રગટ કરવા દિવસમાં પાચ વખત નમાજ ઈબાદત ધર્મ ફરજીયાત કહેલ છે. નમાજ એક મોટી તપશ્ચર્યા છે. જે કોઈ પણ ગૃહસ્થ કરી શકે તેમ છે. રોજિંદા જીવનમાંથી કેટલાક સમયનો ત્યાગ કરી પરમકૃપાળુ પરમાત્માની બંદગી કરવા પાછળ આશય દુન્યવી બાબતો પ્રત્યે ત્યાગની ભાવના કેળવવાનો છે. સામાન્ય દૃષ્ટિએ જોતા નમાજમાં તપશ્ચર્યાનો ભાવ મહદ્અંશે ઓછો લાગે છે પરંતુ દરરોજ નમાજની ક્રિયાઓ કરતા મનુષ્યમાં ત્યાગની ભાવના દૃઢ બને છે. પોતાના રોજીંદા વ્યસ્ત સમયમાંથી પાંચ વખત ઈશ્વર પ્રત્યેની આસ્થા માટે ફાળવે તે પહેલા તપશ્ચર્યાનું સ્વરૂપ શું છે ? આ એક એવા પ્રકારનું તપ છે જે વ્યક્તિનું ઉત્પિડન કોઈનું નથી. સાથે સાથે શિસ્તબદ્ધતા અને ઇશ્વરે દર્શાવેલ માર્ગ પર ચાલવાની પ્રેરણા આપે છે. આમ નમાજ શરીયતના કાનૂન મુજબ તમામ ગૃહસ્થો માટે ફરજીયાત છે. જે સાધક છે અથવા તો શરીયતથી ઉપરના પ્રસ્થાન ઉપર માટે છે. તેમના માટે આ ત્રણ પગથિયાનું કોઈ બંધન રહેતું નથી. તેમનો માર્ગ તો ઘણો આકરો કઠીન છે.

(૩) સૌમ - રોઝા – સૌમ એટલે ઉપવાસ જેને રોઝા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એ પવિત્ર રમઝાન માસમાં સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી કોઈપણ જાતનો અન્ન કે જળ લેવા પ્રત્યે નિષેધ ફરમાવેલ છે તેને સૌમ કહે છે. આ સમય દરમ્યાન ગૃહસ્થે કોઈપણ જાતનો અન્નનો દાણો લેવાનો હોતો નથી. ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ દ્વારા ફરજીયાત બતાવવામાં આવેલ છે. એટલે કે ઉપવાસની તપશ્ચર્યા તમામ મુસ્લીમ ગૃહસ્થો માટે ફરજીયાત છે. સૌમ પાછળની ફીલસૂફી જોતા જણાશે કે અન્યની ભૂલનો અહેસાસ મનુષ્ય પોતે અન્ન કે જળ લીધે વિના દિવસો પસાર કરે ત્યારે જ થતો હોય છે જેણે ભૂખ કે તરસ વેઠ્યાની તેને અન્યની ભૂખ કે તરસનું જ્ઞાન થઈ શકે નહી અને એ જ્ઞાન ન થતા અન્ય પ્રત્યે કરુણાનો ભાવ જન્મે નહિય આમ સૌમ દ્વારા એક રીતે જોતા ધર્મ તપશ્ચર્યા સાથોસાથ કરુણા ઉપર ખાસ વિશેષ ભાર મૂકે છે. સૌમમાંથી જ ચોથા સ્તંભ જકાતનો જન્મ થાય છે.

(૪) જકાત - દાન – ઈસ્લામમાં દાન, દક્ષિણાનો ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. ઈસ્લામમાં જકાત, સદ્કાત, ફીતરાત અને ઇમદાદ જેવી બાબતો ઉપર વિશેષ ભાર મૂકે છે. ઈસ્લામના સિદ્ધાંતો મુજબ પ્રત્યેક વર્ષ વ્યક્તિએ તેની સ્થાવર-જંગમ મિલ્કતો તેમજ અન્ય બાબત ઉપર અમુક ટકા એણે જકાત ફરજીયાત કાઢી ગરીબોને વહેંચવાનું ફરજીયાત છે. મોટાભાગે જકાત પવિત્ર રમઝાન માસમાં જ ગરીબોમાં વહેંચવામાં આવે છે. જકાત ઉપરાંત પોતાની જાત તેમજ પોતાના બાળકો તેમજ પશુ પક્ષીઓ માટે અને તેમના આરોગ્યની પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ કરેલ હિફાજત માટે ઈસ્લામ સદાકત અને ફીતશતના સ્વરૂપે ગરીબોમાં દાન, દક્ષિણા આપવાનું સુચવે છે. જકાત, ફીતરાત અને સદ્ગાત દ્વારા આપવામાં આવતુ દાનને ઈસ્લામ પ્રમ દાન તરીકે પણ સ્વીકારવાની મનાઈ ફરમાવેલ છે. જકાત, ફીતરાત, સદાગતને એક સ્વીકારવાની મનાઈ ફરમાવેલ છે. જકાત, ફીતરાત, સદાગતને અક ઋણ તરીકે અથવા તો ઈશ્વર પ્રત્યેના પોતાનું ઋણ સમજીને તેને ગરીબોમાં આપવાની વાત છે. ઈસ્લામધર્મમાં આ ખુબ જ મોટી તપશ્ચર્યા કહી શકાય. આજે દુનિયામાં લોકો પોતાના નામ માટે દાન આપે છે. જ્યારે ઈસ્લામમાં નામથી આપેલ જકાત, ફીતરાત અને સદગાતનો બદલો પરમાત્મા ક્યારેય નહી આપે તેવું ભારપર્વક જણાવે છે. જકાત, ફીતરાત અને સદ્ગાતમાં તે માત્ર અતિ ગરીબ લોકો, વિધવાઓ, બાળકતો અને અનાથ લોકો જ તેના હકદાર છે. આ સિવાય અમુક જ્ઞાતિને પણ જકાત, ફીતરાત અને સદ્ગાત આપી શકતા નથી. જો તેઓ ગરીબ હોય તો તેમને ઇમદાદ એટલે કે મદદ કરી શકાય છે.

(૫) હજ – પવિત્ર કાબાની યાત્રા, યાત્રા દ્વારા વિચારોની સાત્વિકતા વધે છે. તેમજ વિચારોનું ઉર્ધ્વગમન થાય છે. મનુષ્યમાં પાશવિક વૃત્તિઓ યાત્રા સમય દરમ્યાન ખુબ જ મંદ પડી જાય છે. શરૂઆતમાં યાત્રા પદયાત્રા સંદર્ભે છે. સમય જતા તેમાં દેશકાળના ફેરફારના કારણે તેમજ વાહન

વ્યવહારની સગવડો વધતા પદયાત્રાનું મહત્વ ઓછું થતું ગયું છે પરંતુ ધર્મ દષ્ટિએ જોઈએ તો યાત્રા બે પ્રકારની છે. (૧) બાહ્ય (૨) અંતરયાત્રા, બાહ્ય યાત્રા દ્વારા પગપાળા પ્રવાસ કરાવની આકરી તપશ્ચર્યા થતા વ્યક્તિમાં ઈશ્વર પ્રત્યેની આસ્થા વધુ દઢ બને છે. વિચોરોમાં અદ્ભુત ક્રાંતિ આવે ચે. બાહ્ય યાત્રા દ્વારા પોતાની જાતને તપસ્વી સાધક પોતાની જાતને અંતરયાત્રાની વાત કરે છે. આથી જે લોકો અંતરયાત્રા કરે છે એ લોકો કોઈ ને કોઈ જાતના હલનચલન કે મુસાફરી કર્યાવિના વિશ્વની કે બ્રહ્માંડની યાત્રા કરે છે. આ યાત્રા આધ્યાત્મિક યાત્રા છે. ઈસ્લામ પવિત્ર કાબાની યાત્રાનો મહિમાં એટલા માટે વર્ણવ્યો છે કે વ્યક્તિ યાત્રા કે તે દરમ્યાન તેનાં રહેલી નિમ્ન ભાવના પાશ્વીક વૃત્તિ અને ખોટા ખ્યાલા છે. તે ક્ષમ્ય થાય છે અને વ્યક્તિ પવિત્ર બને છે. આધુનિક સમયમાં આ યાત્રા સાધનો દ્વારા કરવામાં આવેલ છે. પરંતુ તેની પાછળ તો ઈશ્વર પ્રત્યેની આસ્થા હોય આવી યાત્રા પણ વ્યક્તિને પ્રભુતા તરફ લઈ જવામાં મદદરૂપ થાય છે. પદયાત્રા દ્વારા કરાવમાં આવતી યાત્રા એક તપશ્ચર્યા જ છે. ઈસ્લામ ઉદયકાળે મહમંદ પયગંબર સુચવેલા પવિત્ર કાબાની હજયાત્રામાં તપશ્ચર્યા જ મૂળ જોવા મળે છે. ઈસ્લામ પાંચ સીમાસ્તંભ છે તે તપશ્ચર્યાના જ સિમાસ્તંભ છે તેમ કહી શકાય.

૩.૧૪ બાઉલ પંથ

બાઉલ સંતો કે બાઉલ ફકીર

બંગાળના બાઉલ તે વિચરતા લોક સમુદાયના સંતોનું એક આધ્યાત્મિક પંથ છે. તેઓ સતત વિહાર કરતા હોય છે. અને આ વિહાર દરમ્યાન તેઓ પ્રેમ, આનંદ અને ગૂઢ શક્તિ સાથેના તાદાત્મ્ય માટે સતત પ્રયત્નશીલ હોય છે. તેઓ ભગવા વસ્ત્રો ધારણ કરે છે અને બંગાળના ગામડાઓમાં નાની ઝૂંપડીઓમાં વસતા હોય છે. તેઓનું જીવન સંપૂર્ણપણે ભિક્ષા કે દાન ઉપર આધારિત છે. તેઓ આધ્યાત્મિક ગુરુ છે. તેઓ હંમેશા પ્રેમ ભાઈચારો અને શાંતિનો સંદેશો પ્રજામાં ફેલાવતા હોય છે. તેઓ બંગાળના નાયકો તરીકે ઓળખાય છે. આ વિચરતા કે ભ્રમણ કરતા આ બાઉલ સંતો આધ્યાત્મિકતાને વરેલા હોય છે. તમામ બાઉલ સંતો તમામ સંપ્રદાયના બાઉલ સંતો "ભગવાન મનુષ્યના હૃદયમાં છૂપાયેલો છે. તે સિદ્ધાન્તને સ્વીકારે છે અને કોઈપણ જાતના વિધિ વિધાન મંદિર કે મસ્જિદ ધર્મ કે ધર્મકાર્ય કે પુસ્તક ભગવાનને પામવા માટે નથી તેના માટે તો માત્ર મનુષ્ય કૃત્ય જ પર્યાપ્ત છે. "કેથેવેલ" નામના અંગ્રેજી ચિંતક માને છે કે બાઉલ સંપ્રદાયના બૌદ્ધ ધર્મ, શાક્ત ધર્મ, વૈષ્ણવ ધર્મ, તે તંત્ર માર્ગ અને ઈસ્લામના સૂફીમતના મૂલ્યો વર્ણવેલા જોવા મળે છે. બાઉલ સંતો મુખ્યત્વે ભ્રમણ કરતા, નાચતા, ગીત ગાતા અને પોતાનામાં જ તલ્લીન થયેલા જોવા મળે છે. બાઉલ સંપ્રદાયનો ઉદ્ભવ ૧૬મી સદીમાં ચૈતન્ય દેવના સમયમાં થયો હોય તેવું લાગે છે. બાઉલ સંપ્રદાય જડ વિધિ-વિધાનમાં માનતા નથી. કુરિવાજોમાં માનતા નથી બાઉલ શબ્દનો અર્થ સંસ્કૃત શબ્દ બતુલ ઉપરથી ઉતરી આવ્યો છે. બતુલનો અર્થ પવનથી ખરડાયેલો અથવા તો પાગલ જેવો થાય છે.

બીજા એક મત મુજબ બાઉલ શબ્દ પરશિયન શબ્દ આઉલ, અઉલા ઉપરથી ઉતરી આવ્યા છે. આઉલનો અર્થ થાય છે ખૂબ જ મહત્ત્વનો વ્યક્તિ, બાઉલ સંપ્રદાયના મત મુજબ શરીર એ જ મંદિર છે અને તેમાં વસેલો આત્મા તે જ મંદિરમાં વસ્તા પરમાત્મા જેવો છે. કેટલાય બાઉલ સંતોના નામનો ઉલ્લેખ કરીએ તો બાલન શાહ, તુન-તુન શાહ, ફકીર, છોટા રબ ફકીર, અબ્દૂલ રજાક શાહ, ફકીર અલ્લાઉદીન વિશ્વાસ, મુક્તવર ફકીર, અબ્દુલ રજાક શાહ, ફકીર અલ્લાઉદીન વિશ્વાસ, મુક્તવર ફકીર, રાજમન ફકીર અને ફકીર ભન્તુ એનરજીનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત પૂર્ણદાસ, સંધ્યાદાસ, નારાયણચંદ્ર અધિકારી, વિનોદ દાસ, સત્યાનન્દ દાસ વિગેરેના સંપ્રદાયના મુખ્ય, મુખ્ય સંતોનો ઉલ્લેખ થાય છે. બાઉલ ફકીરોની ઉપાસના પદ્ધતિને આરાધના પદ્ધતિની તપશ્ચર્યા અતિ કઠોર નથી. તેઓ સહજતા સરળતા ને વરેલા છે. માનવ વચ્ચે મૈત્રિ, ભાઈચારો અને પ્રેમ જળવાઈ રહે તેને જ તેઓ આધ્યાત્મિક આદર્શ માને છે. બાઉલ સંપ્રદાયના ગીતો ખુબ જ લોકભોગ્ય છે. બંગાળી ભાષામાં તેઓ મુખ્યત્વે માયા એટલો જ તણાવ, મૃદંગ

હારમોન્યમ્, એકતારા ખંજરી કરતાલ ઘૂઘરી અને સમય જેવા લોકભોગ્ય વ્યાખ્યાનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. આ સંપ્રદાયના મહાન બાઉલ કવિ લાલન શાહનો જન્મ ૧૭૭૪ની બંગાળ દેશના હોશીયારપુર ગામમાં થયો હતો.

કવિશ્વર રવિન્દ્રનાથ ટાગોર પણ લાલન શાહના ભરપેટ વખાણ કર્યા છે. કવિ લાલન કહેતા હતા કે મનુષ્ય આપણી અંદર જ રહેલો છે. આ એ મનુષ્ય છે. એસે સે The man is

મનુષ્ય એ આપણી અંદર જ રહેલો છે.

બાઉલ સંપ્રદાયનું તત્ત્વજ્ઞાન મુખ્યત્વે હિન્દુ અને ઇસ્લામ ધર્મના તત્ત્વચિંતનનું મિક્ષ સ્વરૂપ છે. આ ઉપરાંત બાઉલ ઉપર બોદ્ધધર્મની પણ ગહેરી અસર જોના મળે છે. બાઉલ સંપ્રદાય બુદ્ધ ભગવાનનો મધ્યમ માર્ગ અપનાવે છે. તેથી તેમના વિધિ, વિધાનો સમાજમાં ખૂબ જ સાદા અને સરળ હોય છે. તેઓ લોકભોગ્ય ભાષામાં પોતાનો સંદેશો આપતા હોય છે. બાઉલ સંપ્રદાય સામાન્ય દૃષ્ટિએ જોઈએ તો કોઈ પણ જાતના ખાતજાતનો ભેદભાવ મળતો નથી. બાઉલ મુખ્યત્વે ચાર ચાંદને અભ્યાસ માનીને તેના તત્ત્વદર્શનની ચિંતા કરે છે. આ ચાર ચાંદ એ શરીરના ચતુર્દશ સાથે તાદામ્ય ધરાવે છે. આ ઉપરાંત તેઓ નવ દ્વારની વાત કરે છે. અને નવ દ્વારની સાથે નવગ્રહની માણસોના જીવન પર અસર કેવી રીતે થાય છે અને તેને આધ્યાત્મિક જીવન સાથે વણી લેવું તે બાઉલ સંતોનો લોક સંગીતનો મુખ્ય સુર છે.

પ્રકરણ - ૪

જૈનધર્મ તથા જૈનેતર ધર્મમાં રહેલા સનાતન માનવ મુલ્યો અને આધ્યાત્મ તત્ત્વો તપના સંદર્ભે

૪.૧	માનવ મુલ્યો એટલે શું ?	૩૮૭
૪.૨	જૈનેતર ધર્મોમાં રહેલા સનાતન માનવ મૂલ્યો	૪૦૫

પ્રકરણ - ૪

જૈનધર્મ તથા જૈનેતર ધર્મમાં રહેલા સનાતન માનવ મુલ્યો અને આધ્યાત્મ તત્ત્વો તપના સંદર્ભે

માનવ મુલ્યો એટલે શું ?

જે દાનવમાંથી માનવ અને માનવમાંથી મહામાનવ બનાવે, જે વામનમાંથી વિરાટ બનાવે. જે પામરમાંથી પરમાત્મા બનાવે, જીવન જીવવાની કળા શીખવાડે, જેના દ્વારા જીવન જીવવાની માસ્ટર કી (Master Key) પ્રાપ્ત થાય, જે પતનમાંથી ઉત્થાન કરાવી દે. જે તળેટીથી શિખર સુધી પહોંચાડી દે. જીવન જીવવાનો અમુલ્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરાવી દે. જે તરસમાંથી તૃપ્ત બનાવી દે. જીવનમાં જામેલી ખારાશને દૂર કરી, જીવનને મીઠાસમય બનાવી દે. જીવનમાં વ્યાપી ગયેલી હતાશા, નિરાશા, બોધરેશન, તણાવ. આ બધાને દૂર કરી આશા, ઉત્સાહ, તરવરાટ, થનગનાટ વિગેરે જો કોઈ આપનાર હોય તો તે છે માનવ મુલ્યો...

માનવ એ હીરો છે જ્યારે મુલ્યો એ શિલ્પીકાર છે જેમ શિલ્પીના હાથમાં હીરો આવી જાય છે ત્યારે એ પાસા પાડીને વ્યવસ્થિત બનાવી દે છે એમા જામી ગયેલી ધૂળની રજકણોને પણ દૂર કરી દે છે. બસ એવી જ રીતે માનવરૂપી હીરો મુલ્યોરૂપી શિલ્પી ઘાટ ઘડે છે અને માનવમાંથી મહામાનવ બનાવી દે છે.

માનવ એ વિદ્યાર્થી છે અને મુલ્યો એ શિક્ષક છે. જેમ શિક્ષક વિદ્યાર્થીને વિદ્યાઅધ્યયન કરાવીને એના જીવનનું ઘડતર અને ચણત્તર બન્ને કરે છે તેમ માનવરૂપી વિદ્યાર્થીનું શિક્ષકરૂપી મૂલ્યો. એટલે કે મુલ્યો દ્વારા માનવનું પણ ઘડતર અને ચણતર બન્ને કરે છે.

માનવ એ શિષ્ય છે અને મુલ્યો એ ગુરુ છે. જેમ ગુરુના હાથ નીચે શિષ્ય ઘડાઈ જાય છે. માતા-પિતા તો જન્મ આપે છે પરંતુ શિષ્ય તો આખુ જીવન પરિવર્તન કરી દે છે તેમ ગુરુરૂપી મુલ્યો પણ શિષ્યરૂપી માનવના જીવનમાં અંધકારને દૂર કરી પ્રકાશ ફેલાવી દે છે.

મુલ્યો ખૂબ જ અમુલ્ય છે કારણ કે મુલ્યો ત્રિકાળી છે. ત્રણે કાળમાં જોવા મળે છે. આની નાસ્તિ ક્યારેય પણ જોવા નહી મળે. આ મુલ્યો સનાતન છે. દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ આનો સ્વીકાર કર્યો છે કારણ કે મુલ્યોની ગેરહાજરીમાં આદિ માનવ કેવા હતા એ ઇતિહાસ તરફ નજર કરીશું ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે ઉત્ક્રાંતિના પ્રથમ ચરણમાં આદિ માનવનો શરૂઆતનો ડર જંગલી પશુઓનો હતો. આથી તેઓ વૃક્ષ ઉપર જ રહેતા અને ફળફળાદિ તથા વૃક્ષોનાં પાંદડાંઓ ખાઈ જીવનિર્વાહ

કરતા હતા. આવી રીતે વસતા મનુષ્યોમાંથી એક મનુષ્યને એક સુંદર વિચાર આવ્યો કે આમ ડરી ડરીને ક્યાં સુધી જીવીશું જો આપણે સમૂહમાં નીચે ઉતરીએ અને સાથે રહીને પશુઓનો સામનો કરીએ તો બીજા ઘણા લાભ આપણને મળે. ઘણા વૃક્ષવાસી મનુષ્યોને આ મનુષ્યના વિચાર ઉપર ભરોસો ન બેઠો અને તેઓએ આ મનુષ્યને એકલા નીચે ઉતારી પશુનો સામનો કરવાનો પડકાર ફેંકયો. વૃક્ષની એક જાડી ડાળી તોડી આ મનુષ્ય ખરેખર નીચે ઊતર્યો અને એ જાડી ડાળીની લાકડી બનાવી પાસે આવતાં પશુઓનો તેણે પોતાના બાવડાંના બળે હાંકી કાઢ્યા. વૃક્ષવાસી મનુષ્યો તો જોઈ જ રહ્યા અને દંગ થઈ ગયા. બધાએ એક બીજા સામે જોયું અને પછી બધા હુકુડુ કરતાં નીચે ઊતરી અને બધાએ સમૂહમાં પશુઓનો સામનો કર્યો અને પશુઓને ભાગી જતાં જોઈ હર્ષની ચિચિયારીઓ પાડી. સૌથી પહેલો જે માનવ નીચે ઉતર્યો હતો તે અનાયાસે બની ગયો નાયક અને પાછળ ઉતરી આવેલા મનુષ્યોનો બની ગયો પહેલો સમાજ. પણ એ મૂળભૂત જરૂરીયાત હતી તેથી તે બધા નદી કિનારે આવ્યા ને ત્યાં જ વસવાટ ઉભો કર્યો.

આદિમાનવ જ્યાં સુધી વૃક્ષ પર રહેતા હતા ત્યાં સુધી તે ચારપગા હતા. પરંતુ જમીન પર ઊતર્યા પછી તેણે બે પગ પર ઉભા રહી આજુબાજુના જગતને જોવા માંડ્યું. કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના કહેવા પ્રમાણે આદિમાનવે જે કાંઈ ઉપલબ્ધિઓ મેળવી તેમાં સૌથી અગત્યની ઉપલબ્ધિ બે પગ ઉપર ઉભા રહીને ડોકને ચારેબાજુ ફેરવીને જગતને જોવાની હતી. આ ઉપલબ્ધિએ તેને વિશાળતા બક્ષી અને તે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો.

જૈનદર્શનમાં આદિમાનવને યુગલિક કહેવામાં આવે છે. આ યુગલીયાઓ કલ્પવૃક્ષના આધારે જીવન જીવતા હતા, પરંતુ પુણ્યનો હ્રાસ થતો ગયો અને કલ્પવૃક્ષ પાસેથી જીવન જરૂરીયાતની વસ્તુ મળવાની બંધ થઈ એટલે સહુ વિમાસણમાં પડી ગયા કે હવે જીવન કેવી રીતે જીવશુ ? ત્યારે જૈનધર્મના પ્રથમ તીર્થંકર ઋષભદેવ (આદિનાથ) થયા તેમણે પુરુષોની ૭૨ કળા અને સ્ત્રીઓની ૬૪ કળા બતાવી જેનાથી માણસ જીવન જીવવાની રીત અને રસમ શીખ્યો. આમ જીવનની પ્રગતિ કરતા આજે માનવ પહોંચી ગયો.

જન્મ-રોગ-જરા અને મૃત્યુ એમ ચારેય વાત આદિમાનવ જ નહી પરંતુ આજના મનુષ્યને પણ અકળ લાગે છે. પોતે ક્યાંથી આવ્યો છે, ક્યાં જવાનો છે. મને જ કેમ રોગ થયો અને બીજાને કેમ નહી ? મૃત્યુ પછી શું ? ચિર યૌવન કેમ નહીં ? વૃદ્ધાવસ્થા કેમ ? આવા અનેક સવાલો આદિમાનવને થયા અને તેનો જવાબ તેણે શોધી કાઢ્યો અને એને ધર્મના સ્વરૂપનો આકાર આપ્યો. મનુષ્યોએ આચરવાનો ધર્મ, મનુષ્યોએ કરવાનાં કર્તવ્ય, બીજાઓ કરતાં વધુ જ્ઞાની માનવોએ બતાવ્યા અને જે જે મનુષ્યોને જે જે જ્ઞાની માનવોની વાત સાચી લાગી તે તે તેમને અનુસર્યા અને તે રીતે

તે તે ધર્મનું સ્વરૂપ બંધાયું જેનાથી માનવ જીવના મૂલ્યોની પ્રાપ્તિ થઈ અને આ મૂલ્યો દ્વારા અમૂલ્ય એવા જીવનને જીવવાનો આનંદ પ્રાપ્ત થયો.

મૂલ્યો અમૂલ્યો શા માટે ?

આ સંસારમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ રહેલી છે કે જેનું ક્યારેય પણ મુલ્ય થતું જ નથી. આ મુલ્યો જીવન જીવવા માટેનો માર્ગ બતાવે છે. આ મુલ્યોથી સારુ કે નરસાના ભેદનો ખ્યાલ આવે છે. એટલે કે વિવેકબુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેની પાસે વિવેક છે એ જ મુલ્યોમય જીવન જીવી શકે છે અને જેની પાસે વિવેક નથી એ મૂલ્યોમય જીવન જીવી શકતા નથી માટે જ નીતિશતકકારોએ પણ કહ્યું છે કે....

आहार निद्रा भय मैथुनं च सामान्य मेतद पशु भी नराणां । । 1 ।

धर्मो हितेषां अधिको विशेषो धर्मेण हिता पशुभी समाना ॥

આહાર, નિદ્રા, ભય વિગેરે તો માણસમાં પણ છે અને પશુમાં પણ છે પરંતુ માણસને મહાન કહેવામાં આવ્યો છે એટલા માટે જ કે એની પાસે ધર્મ છે, વિવેક છે, વિચારવાની શક્તિ છે, જે વિવેકઆદિનો ઉપયોગ નથી કરતા તે માનવના રૂપમાં પણ પશુ જ છે તો મુલ્યો એ માનવ અને પશુની ભેદરેખાને બતાવે છે. આકૃતિથી માણસ બની ગયા પણ પ્રકૃતિ તો જનાવરની છે. પશુના સંસ્કારની છે. પાશવીક સંસ્કારોને બદલવાનું કામ અને જીવનમાં આમુલ પરિવર્તન કરવાનું કામ આ મુલ્યો જ કરે છે માટે મુલ્યો દ્વારા સારા-નરસા વિવેકરૂપી ભેદનો ખ્યાલ આવે છે માટે મુલ્યો તો અમુલ્યો જ છે.

વ્યક્તિગત જીવન મુલ્યો –

પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે મુલ્યો જરૂરી છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ મુલ્યોનું જીવન આચરણ કરે અને બીજો ન કરે તો એ ન ચાલે. જેમ જે ભોજન કરે એનું જ પેટ ભરાય પરંતુ જે ભોજન ન કરે એનું પેટ ભરાતુ નથી. અમુક વસ્તુ સમૂહમાં શીખવા મળે છે અને અમુક વ્યક્તિગત રીતે શીખવા મળે છે. અને એ માટે મુલ્યોનું સંશોધન કરવું જરૂરી છે. નીતિશતકકારો પણ કહે છે કે –

प्रत्य हं प्रत्यवेक्षेत नरश्चारित्र मात्मनः । । 2 ।

किंनुमें पशुभिस्तुलयं किनुं में सत्पुरुषेरिवः ॥

દરરોજ તપાસવાનું છે કે મારુ જીવન કેવું છે ? માનવને શોભે તેવું છે કે પશુને શોભે તેવું

1. પ્રાર્થના મંદિર
2. પ્રાર્થના મંદિર

છે ? જો માનવને શોભાયમાન બનાવવું હોય તો માનવ મુલ્યોને વ્યક્તિગત રીતે જીવન આચરણમાં લાવવા પડશે અને પશુ જેવું જીવન જીવવું હોય તો મૂલ્યોની કોઈ જ જરૂરીયાત નથી. મુલ્યોને જીવનમાં અપનાવવાથી વ્યક્તિની અલગ જ ઓળખ ઉભી થાય છે જેનાથી એના જીવનમાં નિખાર આવે છે. એની વ્યક્તિત્વ (પર્શનાલીટી) આખી અલગ જ તરી આવે છે. મૂલ્યોથી વ્યક્તિની અલગ જ ઓળખ ઉભી થાય છે અને એ ઓળખ એનામાં રહેલા સુખના દરવાજાને ખોલી નાંખે છે.

વ્યક્તિ વિકાસ માટે જરૂરી –

મૂલ્યોથી વ્યક્તિ વિકાસ ઝડપી બને છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આદિમાનવ અને એનું જીવન કેવું હતું. એની પાસે મૂલ્યોને ન હતા, જ્ઞાન ન હતું માટે એ નાનકડી દુનિયામાં રહેતો હતો. એના સાધનો, એની જગ્યાઓ સમિત હતી પરંતુ જેમ જેમ મૂલ્યો મળતા ગયા, મૂલ્યોવાળુ જીવન બનાવતા ગયા તેમ તેમ એના વિકાસ ઝડપથી થતો ગયો. મૂલ્યોથી જીવનમાં ત્રણ પ્રકારે વિકાસ સધાય છે. (૧) તનનો વિકાસ (૨) મનનો વિકાસ (૩) ધનનો વિકાસ

તનનો વિકાસ – મૂલ્યોથી તનનો વિકાસ થાય છે. શરીરમાં ઓજ અને તેજની વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પ્રસન્નતામય જોવા મળે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. શરીરની ક્રાંન્તિમાં વધારો થાય છે. મૂલ્યોના કારણે શારીરિક શ્રમ કરવાનું મન થશે જેના કારણે શરીર સૂડોળ બને છે અને શારીરિક શ્રમના કારણે ડૉકટરો પાસે જવાની જરૂરીયાત રહેતી નથી. પર્સનાલીટી (વ્યક્તિત્વ) પણ વધી જાય છે. આમ મૂલ્યોથી તનનો વિકાસ અનેક પ્રકારે થાય છે.

મનનો વિકાસ – મૂલ્યોના કારણે માનસિક સ્તર આખુ બદલાઈ જાય છે. જે મન હતાશામય નિરાશામય હતુ તે ઉત્સાહી બની જાય છે. મન મક્કમ અને મજબૂત બની જાય છે. માટે જ કહ્યું છે કે –

મન કે હારે હાર હૈ, મન કે જિતે જિત
મન હિ લઈ જાય મોક્ષ મેં મન હિ નરકમોઝાર

મન જો હારી ગયુ તો સવળુ પણ અવળુ બની જાય છે અને ક્યારેક એવુ પણ બની જાય છે કે મન મક્કમ બની જાય છે તો અવળુ પણ સવળુ કરી દે છે. માનસિક સ્તરનો વિકાસ થશે તો વિચારોનો વિકાસ થશે અને વિચારોનો વિકાસ થશે તો આચરણમાં આવશે. એ આચરણ દ્વારા મન નિર્મળ, પવિત્ર બની જશે. મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. અનાદિ કાળના કુસંસ્કારો જે મનમાં આવે છે તે પણ મૂલ્યોરૂપી સાબુ દ્વારા ધોવાઈને સાફ થઈ જાય છે ત્યારે મનમાં સારા વિચારો આવે છે. કોઈનું સારુ જોઈને ખુશી થવાય છે. સહુનું ભલુ થાય, સહુનું સારુ થાય એવી ભાવનાની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવી રીતે મુલ્યો દ્વારા મનનો વિકાસ પણ સુંદર થાય છે.

ધનનો વિકાસ – મૂલ્યો દ્વારા ધનનો વિકાસ પણ સુંદર થાય છે. મૂલ્યોના કારણે આસુરી સંપત્તિનો હ્રાસ થાય છે અને દૈવિ સંપત્તિનો વિકાસ થાય છે. દૈવિસંપત્તિના કારણે વિચારોમાં પરિવર્તન આવે છે. વિચારોની શુદ્ધિ થાય છે. અતૃપ્ત વાસનાઓ દૂર થતા તૃપ્ત બની જાય છે અને એ તૃપ્તના કારણે શાન્તિ-સમાધિ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. આ મૂલ્યોના આચરણથી શરૂઆતમાં થોડો સમય તકલીફ પડશે. કસોટી થશે પરંતુ આગળ જતા બધા જ માર્ગો ખુલ્લા થઈ જશે. મૂલ્યોને જાળવીને પ્રાપ્ત થયેલું ધન નીતિ, પ્રમાણિકતામાં વધારો કરે છે. માટે મૂલ્યો દ્વારા ધનનો વિકાસ પણ થાય છે.

જીવન જીવવા માટે જરૂરી – જીવન મળ્યુ છે અને જો જીવી જાણવું હોય તો મૂલ્યોને અપનાવા જ પડશે. જેમ રહેવા માટે ઘર જરૂરી છે, જીવવા માટે ભોજન જરૂરી છે, શ્વાસ લેવા માટે પ્રાણવાયુ જરૂરી છે. ગ્રાહકો માટે દુકાનમાં માલ હોવો જરૂરી છે. તેમ જીવનમાં મૂલ્યો પણ એટલા જ જરૂરી છે. મૂલ્યોને જીવનમાં સ્થાન મળતા જીવનમાં પરિવર્તન આવશે. જીવનમાં રહેલો કચરો ધીમે ધીમે દૂર થતો જશે અને જીાવન જીવવા જેવું લાગશે. જીવનની કિંમત શું છે ? કેટલું કિંમતી છે. એનો પણ ખ્યાલ આવી જશે. અનાદિકાળના સંસ્કારોના કારણે જે ઘરેડમાં જીવન જીવતા હતા એમાંથી બહાર નીકળી જવાસે અને એક અલગ જ જીવનનો આનંદ મળશે. જેમ તળાવમાં રહેલા પાણી ઉપર સેવાળ એકબીજાથી છૂટી પડી બરાબર એ જ સમયે એ કાંચબો ઉપર આવ્યો અને જ્યારે એણે બહારની દૂનિયા જોઈ એ અચંબામાં પડી ગયો. બસ આવી જ રીતે આપણી આસપાસ પણ કુસંસ્કારરૂપી સેવાળ જામેલી છે એને મૂલ્યો દ્વારા દૂર કરવામાં આવશે ત્યારે આપણને પણ આપણા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવશે. આપણી જાહોજલાલીનો પણ ખ્યાલ આવશે માટે જ મૂલ્યોથી જીવનમાં નવસંચાર થાય છે અને જીવન જીવવાની કળા પ્રાપ્ત થાય છે. આમ મૂલ્યો જીવન માટે પણ જરૂરી છે.

એકબીજા માટે જરૂરી –

એકબીજાનાં જીવનમાં સેતુરૂપ બનવા માટે પણ મૂલ્યો જરૂરી છે. મૂલ્યો એકબીજાને નજીક લાવે છે. ભાઈચારો વધારે છે. પરસ્પર લાગણી અને પ્રેમને જન્માવે છે. જૈનદર્શનમાં પણ તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં ઉમાસ્વાતિજીએ આ જ વાતને પુષ્ટી આપી છે કે ...

"परस्परोपग्रहोजीवानां" ।। 1 । (तत्त्वार्थ सूत्र)

દરેક જીવો એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે અને એકબીજા સાથે સંકળાયા એમા જ સમાજની રચના થઈ. એકબીજા નજીક આવ્યા. સંઘર્ષો દૂર થયા, સ્વાર્થ વૃત્તિમાં ફેરફાર થયા. એકબીજામાં વિશ્વાસના અંકુર ફૂટ્યા જે આગળ જતા મિત્રાચારીમાં કે સંબંધોમાં પરિણમે છે. મોટા જીવો, નાના જીવોની પાછળ અને નાના જીવો એમાંથી નાના જીવો. આમ ચક્ર ફર્યા જ કરે છે.

હિન્દૂ ધર્મમાં પણ આ જ વાત બતાવી છે.

ॐ सहनाभवतु सह नौ भुनक्तु ।

મુસ્લિમોમાં પણ એક જ થાળમાં સામે બેસીને જમવાનું એ પણ ભાઈચારો જ બતાવ્યો છે એકબીજાના સહચર બતાવવામાં આવ્યા છે.

બુદ્ધધર્મમાં પણ દરેક ઉપર કરુણા રાખી સહુ જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ કેળવી પોતાના જેવા સમજવાના છે.

જૈનધર્મમાં એકબીજાના આધાર પર જીવવાની વાત બતાવી છે. કુદરતી રીતે જ એવી ગોઠવણ થઈ છે કે ક્યાંય અસમજ પણુ ન થાય ઘણા કહે છે કે પશુઓનો વધ કરવામાં નહીં આવે તો વસ્તી વધી જશે. જીવવું ભારે પડશે, પરંતુ જૈનદર્શન ના પાડે છે. જો પરસ્પરતાનો સંબંધનો ખ્યાલ આવી જશો તો કોઈ જ પ્રશ્નો ઊભા નહી થાય. આમ આ મુલ્યો એકબીજા માટે પણ અતિ જરૂરી છે.

સમાજ માટે જરૂરી –

સમાજના ઘડતર માટે પણ મૂલ્યો જરૂરી છે. જે મૂલ્યોનું જતન સમાજમાં ન હોય તો સમાજમાં અંધાધુંધી ફેલાઈ જશે. જ્યાં માનવોનો સમૂહ છે ત્યાં સમાજ છે. એ સમાજને ચલાવવા મૂલ્યોની જરૂરીયાત પડશે. આ મૂલ્યોના કારણે સમાજમાં સભ્યતા, નિર્ભયતા, પરસ્પરતા, સહાયકતા, ભાવુકતા, આત્મીયતા આવા બધા જ ગુણો મૂલ્યોથી પ્રાપ્ત થશે અને જ્યાં મુલ્યો નથી ત્યાં ભય, દંગાફિસાદ, ચોરી, લૂંટફાટા, ક્રૂરતા, દાનવતા, હિંસાત્મક વલણ વિગેરે જોવા મળશે અને સમાજજગતમાં રહેવાથી મૂલ્યોની અસર યુવાનો તથા બાળકો પર જલ્દી પડે છે. એ ઝડપથી એનો સ્વીકાર કરી લે છે. વડીલોને પણ શાંતિ અને સમાધિ મળી રહે છે. જ્યાં મૂલ્યો છે ત્યાં જ સમાજ છે જેમકે માનવોનો સમાજ અને જ્યાં મૂલ્યો નથી ત્યાં સમાજ નથી જેમક પશુઓનો, પશુઓ વેરવિખેર પડ્યા છે.

ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ પણ સમાજની એકતા માટે ચતુર્વિધ સંઘની સ્થાપના કરી. સાધુ-સાધ્વી-શ્રાવક અને શ્રાવિકા આ ચતુર્વિધ સંઘને સાંકળવા માટે ભગવાને વિનયરૂપી મૂલ્ય બતાવ્યું છે. એકબીજા વચ્ચે વિનયની સાકળ બતાવી છે. જે આજે પણ ભગવાન મહાવીરસ્વામીને નિવાર્ણ પામ્યાને ૨૫૦૦ વર્ષથી વધારે થયા છતા પણ આજ ચતુર્વિધસંઘ આજે પણ એ જ રીતે આગળ વધી રહ્યો છે.

એ સિવાય બીજા પણ દર્શનોમાં સંતો, મંહતો, સન્યાસીઓ વિગેરે બતાવ્યા છે. આમ સમાજ માટે પણ મૂલ્યો ઉપયોગી છે.

દેશ માટે જરૂરી –

દેશના ઘડતર માટે પણ જરૂરી છે કારણકે દેશ એક મહાન સંપત્તિ છે. દેશ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. મૂલ્યોથી જ દેશની શોભા વધે છે. જે દેશમાં મૂલ્યો છે ત્યાં અખંડીતતા જોવા મળશે. એ દેશમાં અરાજકતા જોવા નહિ મળે. દેશનો વિકાસ ઝડપથી થાય છે. વિશ્વાસનીયતમાં વધારો થાય છે. દેશમાં મૂલ્યો હશે તો ગામડામાં પણ મૂલ્યો જોવા મળશે. જે દેશમાં મૂલ્યો હશે એ દેશ સુખી હશે, ત્યાં સંપ અને ભાઈચારો જોવા મળશે. ત્યાં દુષ્કાળ કે અરાજકતા કે કુદરતી નુકશાન જોવા નહિ મળે. શિયાળો-ગરમી અને વર્ષાઋતુ સમયે સમયે આવી જશે. આમ દેશ માટે પણ મૂલ્યો જરૂરી છે.

આંતરાષ્ટ્રીય બંધુત્વની ભાવના –

મૂલ્યોના કારણે દરેક દેશો વચ્ચે બંધુત્વની ભાવના જાગે છે. દરેક દેશો પ્રગતિ કરે એ જરૂરી છે. પણ સ્પર્ધા કરે અને એકબીજાને નીચા પાડવાનું કરે એ જરૂરી નથી માટે જ મૂલ્યો પ્રગતિ કરાવે છે. પતન નહિ આજે મૂલ્યોના અભાવે પ્રતિસ્પર્ધા અને પ્રતિસ્પર્ધિ વધતા જાય છે. ભયના ઓજાર હેઠળ જીવી રહ્યા છે. ક્યારે શું થશે એની પણ ખબર નથી. પહેલા સાધનો ઓછા હતા અને લોકો શાંતિથી રહેતા હતા કારણકે એમની પાસે મૂલ્યો હતા. આજે સાધનો વધ્યા છે પણ શાંતિથી રહી શકતા નથી કારણકે એમની પાસે મૂલ્યો ઘટતા જાય છે.

ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ પણ આ બંધુત્વની ભાવના જગાડવા માટે અનેકાન્તવાદની વાત કરી છે જ્યાં એકાન્તવાદ છે ત્યાં સ્વાર્થ છે અને જ્યાં સ્યાદ્વાદ છે ત્યાં પરમાર્થ છે. અનેકાન્તવાદ એટલે સહુ પોતાની રીતે સાચા છે. દરેક ઍંગલથી જોવામાં આવતો શુભ ભાવનામાં વધારો થાય છે અને એક જ ઍંગલથી જોવામાં આવે તો અશુભ ભાવમાં વધારો થાય છે.

ભગવાન મહાવીરે 'અપરિગ્રહ'ની વાત કરી છે. આ સિદ્ધાન્ત જો આખુ વિશ્વ સ્વીકારી લે તો ત્રીજા યુદ્ધની જરૂર નથી. આજે મોટાઓ પરિગ્રહ વૃદ્ધિમાં પડી ગયા છે ત્યારે નાનાઓને પણ ખેચાંવુ પડે છે. જો પરિગ્રહની મર્યાદા કરવામાં આવે તો સંતોષરૂપી ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરિગ્રહમાં પડીને આજે શસ્ત્રોની દોટ વધી ગઈ છે. સાધના-સગવડતાઓ વધતી જાય છે અને માસણ એનો ગુલામ બનતો જાય છે. આ ગુલામીમાંથી મુક્ત થવું હોય તો 'અપરિગ્રહ' રૂપ મૂલ્યોનો સ્વીકાર કરવો જ પડશે.

ભગવાન મહાવીરે સર્વજીવો સાથે ખમતખામણા કરી બંધુત્વની ભાવના જગાડતા કહે છે કે–

खामेमि सव्वे जीवा सव्वेजीवावी खमंतु में ।

मित्तिमे सव्वभूएसु, वेर मज्जं न केणइ । આવશ્યક સૂત્ર

સર્વ જીવોને યાદ કરીને ખમતખામણા કરવાની વાત બતાવી છે અને જેમ જેમ ખમતખામણા કરવામાં આવશે તેમ તેમ બંધુત્વની ભાવના જાગશે અને એ બંધુત્વ દ્વારા વિશ્વમાં શાંતિ સ્થપાશે. વિશ્વમાં ઉદારતાનો વધારો થશે. સહુ એકબીજાને મદદ કરશે. જરૂરિયાતના સમયે એકબીજાના પડખે ઉભા રહેશે. પોતાની પાસે વધારાનો માલ હશે તો એ બીજા દશને જરૂર મદદ કરશે એટલે કે આયાત અને નિકાસ બન્નેને જાળવશે. આ મૂલ્યો દ્વારા બંધુત્વની ભાવના જગાડી સહુને સુખ અને શાંતિ મળશે.

કુદરતી સંપત્તિની જાળવણી –

કુદરતનો આપણને અમૂલ્ય વારસો મળ્યો છે. એ વારસાની જાળવણી માટે મૂલ્યોની જરૂરીયાત છે.

धर्मो रक्षति रक्षतः ।

જો તમે ધર્મનું રક્ષણ કરશો તો ધર્મ તમારુ પણ રક્ષણ કરશે. એવી જ રીતે આપણે કુદરતી સંપત્તિની જાળવણી કરીશુ તો કુદરત આપણી પણ રક્ષા કરશે. કુદરતનું સંતુલન જાળવવુ હોય તો મૂલ્યોને અપનાવવા પડશે. કુદરતે આજે આપણને કોઈ પણ કિંમત લીધા વિના મફતમાં જ હવા, પાણી, વનસ્પતિ, જમીન, આકાશ વિગેરે જીવનજરૂરિયાતની વસ્તુઓ આપી છે પરંતુ મૂલ્યો કરતા જ્યારે સ્વાર્થની ભાવના વધે છે ત્યારે કુદરતી હોનારત સર્જાય છે. જળ ત્યાં સ્થળ અને સ્થળ ત્યાં જળ કરી નાંખે છે.

પહેલાના સમયમાં માણસો પાસે મૂલ્યોની મજબૂતાઈ હતી એટલે કુદરત ખુશ હતી અને દરેક ઋતુઓ સમયસર આવી જતી. કુદરતનું કોઈ જ નુકશાન ન હતું. આજે મૂલ્યો સાથે ચેડા કરવામાં આવ્યા છે. એટલે મજબુતાઈ ઘટી છે અને વારંવાર કુદરતનો ખોફ(નુકશાન) સાંભળવા મળે છે. પહેલા "સહુના સુખમાં મારુ સુખ" આ ઉક્તિઓ સાંભળવા મળતી હતી અને હવે "હું, તું અને આપણા બે" સાંભળવા મળે છે. જે ભાવનામાં ઘટાડો થયો છે એની સાક્ષી પૂરે છે આજે કુદરતી સંપત્તિ ઉપર કૂઠારઘાત થયો છે. પાણીનો દૂરઉપયોગ વધી ગયો છે. વનસ્પતિકાય ઝાડ વિગેરેને કાપવામાં આવી રહ્યા છે. કારખાનાઓ દ્વારા કેમિકલવાળુ પાણી છોડતા જમીનને નુકશાન થઈ રહ્યું છે. આજના વૈજ્ઞાનિકોએ પણ આજના વિશ્વને ચેતવણી આપી છે હવે થોભી જાવ ઘણા આગળ વધી ગયા છો પાછા વળી જાઓ નહિતર ભયંકર વિનાશ માટે તૈયાર રહેવું પડશે. માટે જ જ્ઞાનીઓએ

તપ રૂપી મૂલ્યો બતાવ્યા છે જેને અપનાવવાથી કુદરતી સંપત્તિની જાળવણી થઈ શકશે.

મૂલ્યો દ્વારા માનવ ઉત્કર્ષ –

માનવનો ઉત્કર્ષ મૂલ્યો દ્વારા જ થશે. ઉત્કર્ષ બે પ્રકારે થાય છે. ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક.

ભૌતિક ઉત્કર્ષ –

જીવન છે તો ભૌતિકતાની પણ જરૂર છે. નહિતર એ તમને ગુલામ બનાવી દેશે.

આ ત્રણ બાબતો ભૌતિક ઉત્કર્ષ માટે જરૂરી છે.

(૧) નૈતિક - માનસિક સ્તર ઊંચુ જોઈશે. કારણકે માનસિક સ્તર સારુ હશે તો જ એનામાં હિંમત આવશે અને હિંમત હશે તો જ એ એકબીજાને મદદરૂપ બનશે. નીતિમત્તા પ્રામાણિકતા જોઈશે. નીતિમાં તો નીતિ રાખવાની જ છે પણ આજે તો અનીતિમાં નીતિ રાખે તો પણ ઘણું છે અને આજની એ તાતી જરૂરીયાત છે.

(૨) સુસમાજ – સમાજમાં ઘડતર જરૂરી છે. તો જ એ સુસમાજ બની શકે છે. સુસમાજ માટે વિચાર અને આચાર બન્ને ઉચ્ચ કક્ષાના જોશે એટલે "Simple Living and high thinking" સાદુ જીવન અને ઉચ્ચ વિચારો જોશો પરંતુ આજે Simple Thinking and high Living વિચારો સાદા છે અને જીવનનું બાહ્ય સ્તર વધી ગયું છે ત્યારે સુસમાજની કે રામરાજયની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. જો રામરાજય બનાવવુ હોય તો વિચારો અને આચારો બન્ને દ્રઢ જોઈશે તો સમાજ ઘડતર ઉચ્ચકક્ષાનું બનશે અને એના દ્વારા જ સુસમાજની સ્થાપના થશે.

(૩) સુવ્યક્તિ – વ્યક્તિ પણ સંસ્કારીત જોઈએ જે વ્યક્તિમાં સારા સંસ્કારો હશે એજ એનું વ્યક્તિત્વ બતાવી શકશે અને એ જ વ્યક્તિ વિકાસને સાધી શકશે. એ વ્યકિત થોડા હશે તો પણ ચાલશે. જો કે સારી વ્યક્તિ થોડી જ હોય છે. આમ પણ મોતી થોડા જ છે અને કાચના કટકા ઘણા છે. જેમકે ગાંધીજી, સરદાર, શાસ્ત્રી, નહેરુ, શિવાજી, જગડુસા જેવા થોડાક જ મળે છે પરંતુ એ લોકો દરેક માટે પ્રેરણારૂપ રહે છે. દરેક ઉપર છવાઈ જાય છે અને આવી વ્યક્તિઓ જ સુવ્યક્તિનું નિર્માણ કરે છે.

આ ત્રણ બાબતો દ્વારા ભૌતિક ઉત્કર્ષ સધાય તો અવશ્ય સમાજમાં ક્રાંતિ આવશે.

આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ –

આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ એ ચેતનાને જગાડનારુ છે. શાશ્વત સુખને આપનારુ છે. ભૌતિકતાની ભૂતાવળમાંથી છોડાવનાર હોય તો તે આધ્યાત્મિક છે. આધ્યાત્મિકતા દ્વારા જીવનમાં સાચી ક્રાંતિ આવે છે. જીવન જીવવાની કળા પ્રાપ્ત થાય છે. આ આધ્યાત્મિકસ્તરને પ્રાપ્ત કરવા આપણું ચિંતન સુનિયોજીત જોઈશે. આપણું દર્શન સમ્યક પ્રકારનું જરૂરી છે. અંતિમ તત્વનાં અંતિમ દ્રવ્યને પ્રાપ્ત કરાવનાર જરૂરી છે અને અંતિમ સત્યને પામનારુ બની જશે.

મૂલ્યો દ્વારા બંધન અને મુક્તિ –

મૂલ્યોને જીવનમાં અપનાવવા માટે કાંઈક છોડવું પડે છે. બંધનમાં આવવું પડે છે પરંતુ બંધન ગમતુ નથી જે સુખનું કારણ છે. એ એને બંધનનું કારણ લાગે છે. પરંતુ આ બંધન નથી મુક્તિનું કારણ છે. બંધન તો સંસારના કેટલા બધા છે કે જેનો માણસ અનેક ગુલામ બની ગયો છે. રંક બની ગયો છે અને જડ વસ્તુઓ પાસે ભીખ માંગી ભીખારીવેડા કરી રહ્યો છે.

મૂલ્યો શરૂઆતમાં બંધન લાગશે પરંતુ એ જ બંધન મૂક્તિનું કારણ બની જશે એ બાદશાહ બનાવે છે. રામ, મહારાજા પણ બનાવે છે. કર્મોથી મૂક્ત કરી જીવન મૂક્ત બનાવી દે છે માટે જ એક શાયરે પણ કહ્યું છે કે –

"ખુદીકો કર બુલંદ ઈતના કિ હર તકદીર સે પહેલે

ખૂદા ખુદ પૂછે બંદેસે બતા તેરી રઝા ક્યા હૈ ?

આ મૂલ્યોનું આચરણ કરીને ખુદ ભગવાનને પણ પુછવાનું મન થઈ જાય કે તારી શું ભાવના છે. એવા મૂલ્યોને સમજીએ....

૪.૧ જૈન ધર્મમાં રહેલ સનાતન માનવ મુલ્યો તપના સંદર્ભે

જે 'જિન'ના અનુયાયી છે તેને જૈન કહેવામાં આવે છે. જિન શબ્દ બન્યો 'જિ' ધાતુ પરથી 'જિ'નો અર્થ છે જીતવું. 'જિન' એટલે જીતવાવાળો જેણે પોતાના મનને જીતી લીધું છે. જેણે પોતાની વાણીને જીતી લીધી છે અને જેણે પોતાની કાયાને જીતી લીધી છે તે છે 'જિન'. 'જિન'ને તીર્થંકર પણ ઓળખવામાં આવે છે. તીર્થ એટલે ઘાટ, કિનારો. જેમણે પોતાના ઉપદેશથી આ સંસારના અસંખ્ય જીવોને તારી દીધા. કિનારે પહોંચાડી દીધા તેવા ધર્મ ઉપદેશકને જૈનધર્મમાં તીર્થંકર તરીકે

ઓળખવામાં આવે છે. જૈનધર્મ પ્રમાણે ચૌવીસ તીર્થંકર થાય છે. અત્યારે ભગવાન મહાવીર સ્વામીને શાસન ચાલે છે.

જૈનધર્મ જગતને અનાદિ-અનંત માને છે. આ જગતને બનાવનાર કે મિટાવનાર કોઈ નથી સહુના પોતપોતાના કર્મ અનુસાર આ જગત ચાલે છે. જીવ અને અજીવ આ બે મુખ્ય દ્રવ્ય છે. જેનામાં બધા જ દ્રવ્યોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

જૈનધર્મમાં મહત્વના પાંચવ્રતો બતાવવામાં આવ્યા છે. આ વ્રતનાં કેટલા પ્રકાર છે ? આ વ્રતના બે પ્રકાર છે.

અણુવ્રત, મહાવ્રત

અણુવ્રત – અણુ એટલે નાનુ, જેમાં વ્રત ધારણમાં મર્યાદા બતાવવામાં આવી છે અને શ્રાવકોના વ્રત હોવાથી એમાં છૂટછાટ પણ આપવામાં આવી છે.

મહાવ્રત – જે વ્રતને સંયમિઓ જ ગ્રહણ કરે છે અને એનું સંપૂર્ણપણે એટલે કે નવ કોટીએ (ત્રણકરણ અને ત્રણ યોગ કરણ એટલે કરવુ નહિ, કરાવવુ નહિ અને કરતાને અનુમોદન કરવુ નહિ. યોગ એટલે મન-વચન અને કાયા. આમ ૩ × ૩ = ૯ થાય) આમાં ક્યાયં છૂટ છાટ નથી હોતી. મહાવ્રત એટલે મોટાવ્રત.

આ વ્રત પાંચ પ્રકારના બતાવ્યા છે.

(૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અચૌર્ય (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ

આ પાંચ મહત્વના મૂલ્યો બતાવ્યા છે અને પાંચેનું પાલન કરવુ એટલે તપની આરાધના કરવા બરાબર છે. આ પાંચ મૂલ્યો જ તપ છે.

(૧) અહિંસા –

કોઈપણ જીવોની હિંસા ન કરવી કારણકે બધાને જીવવુ ગમે છે. દશવૈકાલિકસૂત્રમાં કહ્યું છે કે

सव्वे जिवावि इच्छन्ति जिविउं न मरि जिउं । (દશવૈકાલિક સૂત્ર-અ.૬, ગા.૧૧.)

દરેક પ્રાણીમાત્રને જીવવું ગમે છે કોઈને પણ મરવુ ગમતુ નથી. સર્વે જીવોને શાતા પ્રિય છે. દુઃખ કોઈને પણ ગમતું નથી.

सव्वाहिं अणुजुत्तीहिं मईमं पडिलेहिया ।

सव्वे अकान्तदुक्खा य, अओ सव्वे अहिंसया ॥ (સૂયગડાંગ - ૧/૧૧/૯)

છએ કાયના જીવો સંબંધી સમ્યક્જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે અને બધા જ જીવો દુઃખથી ગભરાય છે એટલે દરેક ને દુઃખ ગમતું જ નથી સર્વેને સુખ જ ગમે છે. શાતા જ પ્રિય છે.

કોઈ આપણને દુઃખ આપે તો ગમતું નથી. જો આપણને દુઃખ ગમતુ ન હોય તો આપણે બીજાને કેવી રીતે આપી શકીએ.

હિંસા બે પ્રકારની બતાવી છે. (૧) સ્થૂલહિંસા (૨) સુક્ષ્મહિંસા.

સ્થૂલહિંસા – આપણી આંખથી પણ ન દેખાય તેવા સુક્ષ્મ જીવો રહેલા છે. આ જીવોની હિંસા અનિવાર્ય છે. છતા જેટલી દયા પળાય તેટલી દયા પાળવાની છે.

હિંસાથી બચવુ દરેક જીવોને અભયદાન આપવુ તે અહિંસા રહેલી છે. ભારતદેશ અહિંસા પ્રધાન દેશ છે. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને ધર્મનો પાયો જ અહિંસા છે. દરેક ધર્મોએ અહિંસાને સ્થાન આપ્યુ છે. અહિંસાનો ઝંડો યુગે યુગે ફરકતો રહ્યો છે અને રહેશે જ. અહિંસા એક શાશ્વત સત્ય છે.

ભગવાન મહાવીરસ્વામીની અહિંસા એ સર્વસંપન્ન અહિંસા છે. એમના જેટલુ અહિંસાનું સુક્ષ્મ વર્ણન કોઈએ પણ કર્યું નથી. મહાત્મા ગાંધીજીએ તો ભગવાન મહાવારીસ્વામીની અહિંસાના સાક્ષાત દર્શન કરાવ્યા છે. વગર શસ્ત્રએ Quite India સૂત્ર આપી દેશ આખામાં જાગૃતિ આવી અને અંગ્રેજો પણ સમજી ગયા કે હવે અહિ રહી શકશે નહિ અને તેઓ ચાલ્યા ગયા. જૈનધર્મની અહિંસા અને ગાંધીજીની અહિંસાનો સમન્વય કરીએ તો તે સમજવામાં બહુ સુલભ બની જશે.

સૂક્ષ્મ કે સ્થૂળ અહિંસાની સાધનાને જીવનમાં ઉતારવા માટે જૈનદર્શને "દયાનું મૂળ સંયમ" બતાવ્યું છે. કારણકે જીવમાત્રને જીવવું તો છે જ અને जीवो जीवस्य जीवनं વિકાસને જીવનનો ધ્યેય રાખી એ જ સાચો સંયમી છે. આવા સંયમમાં જ મહાત્માજીનું જીવન વણાયેલુ હતું. રાષ્ટ્રધર્મમાં પણ સંયમને જ સ્થાન આપ્યુ હતું અને તેનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ પડ્યો ભલે આજે કોઈના ગળે વાત ઉતરે કે ન ઉતરે પરન્તુ તે માર્ગ સાચી શાન્તિ માટે શુદ્ધ, સત્ય અને સૈદ્ધાંતિક છે.

હિંસા ત્રણ પ્રકારે થાય છે. (૧) મનથી (૨) વચનથી (૩) કાયાથી આ ત્રણે પ્રકારે હિંસા થવાનું કારણ છે. "प्रमत्त योगात् प्राण व्यपरोपणं हिंसा" ।

હિંસા થવાનું કારણ છે પ્રમાદ. પ્રમાદ છે ત્યાં હિંસા છે માટે પ્રમાદના ત્યાગની જરૂર છે. અપ્રમાદને કેળવવો પડશે તો મન, વચન અને કાયાથી અહિંસાનું પાલન કરી શકાશે. સહુને પોતાના સમાન ગણવામાં આવે તો અહિંસાનું પાલન શક્ય બની જાય છે.

અહિંસા એ વીર પુરુષનું લક્ષણ છે. ફૂફાડા મારતો ચંડ-કૌશિક સર્પ જ્યારે અહિંસારૂપી મુલ્યને સમજ્યો શાંત બની ગયો તે જ જીવનમાં કાંઈક પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અહિંસાની સાધના માટે જાગૃતિ, વિવેક, સંયમ અને નિર્ભયતા આ ચાર લક્ષણો જરૂરી છે. આ ચાર લક્ષણો દ્વારા વિશ્વબંધુત્વ, ઉદારતા, સંયમિતા, સ્વાવલંબિત્વ એ જીવનક્રિયાના મુખ્ય સૂત્ર બની જશે અને એના દ્વારા વ્યક્તિમાં, સમાજમાં, રાષ્ટ્રમાં અને વિશ્વમાં સર્વત્ર શાન્તિની વ્યાપકતા જોવા મળશે. બધા જ ધર્મનો સાર अहिंसा परमो धर्मः । બતાવ્યો છે.

૨. **સત્ય –**

અસત્યનો ત્યાગ કરવાનો છે. અસત્યની વ્યાખ્યા આપવી કઠીન છે. અસત્ય બોલવાથી માણસ ખોટો પડી જાય છે. આજે માણસ થોડા સ્વાર્થ માટે થઈને જુઠુ બોલે છે. એક વખત અસત્ય બોલાઈ જાય તો પછી વારંવાર બોલવાની ઇચ્છા થાય છે. જે પોતે જ પોતાના પગ ઉપર કૂહાડો મારીને પોતાના આત્માને નુકશાન પહોંચાડે છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે....

मुसावाओ च लोगम्मि, सव्वसाहूहिं गरहिओ ।
अविस्सासो य भूयाणं, तम्हा मोसं विवजाए ॥ (દશવૈકાલિક સૂત્ર : ૬/૧૩)

અસત્યને સંસારમાં પણ સત્પુરુષો દ્વારા નિન્દનિય માનવામાં આવ્યું છે અને બધા જ પ્રાણીઓ માટે તે અવિશ્વસનીય બને છે. એટલા માટે પણ અસત્ય બોલવું છોડી દેવું જોઈએ.

સત્ય બોલવામાં કોઈ જ નુકશાન નથી અને કદાચ નુકશાન જોવામાં આવશે તો મામૂલી હશે કે સત્ય બોલશો તો કોઈ ગુસ્સે થશે. કીર્તિ, યશ અને પ્રતિષ્ઠામાં નાનપ જેવુ લાગે. કદાચ માર ખાવો પડે. બસ આનાથી મોટુ કોઈ જ નુકશાન નથી. સત્ય એ હમેંશા સત્ય જ રહે છે. એ ક્યારેય પણ અસત્ય થતું નથી કારણકે એ સનાતન સત્ય છે. પ્રશ્ન વ્યાકરણસૂત્રમાં પણ મહાવીરસ્વામીએ કહ્યું છે કે सच्चं खु खलु भयवं ।

સત્ય છે ત્યાં જ બગવાન છે. જ્યાં સત્ય નથી ત્યાં ભગવાન નથી.

મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ આ સૂત્રને ખૂબ જ સુંદર રીતે ચરિતાર્થ કરીને બતાવ્યુ કે "સત્ય એ જ પરમેશ્વર બાપુનો બોલ" । 2 । એટલે કે સત્ય છે ત્યાં જ પરમેશ્વર છે. આ સત્ય અને અહિંસાએ તો બાપુને અમર બનાવી દીધા. વિશ્વમાં કોઈ એવો દેશ કો શહેર નહિ હોય જ્યાં મહાત્મા ગાંધીજીનું પુતળુ ન હોય, કોઈ એમને યાદ કરતા નહી હોય.

1. આત્મકથા મહાત્મા ગાંધીજી
2. કાવ્યાનંદ

સત્ય બોલવું ખુબ જ સહેલુ છે, કારણકે એને યાદ રાખવુ પડતુ નથી. જ્યારે અસત્ય વારંવાર બોલવામાં આવે તો યાદ રાખવુ પડે છે. જેને સત્યની કિંમત સમજાઈ ગઈ તેને બધું જ સમજાઈ ગયું. મહારાજા વિક્રમ પાસે લક્ષ્મીદેવી, સરસ્વતીદેવી, કીર્તિદેવી, સત્યદેવ, યશદેવ વિગેરે આવ્યા અને જવાની રજા માંગી. એમણે એકને છોડીને બધાને જવાની રજા આપી. એક સત્યદેવને પોતાની પાસે રહેવા માટે કહ્યું ત્યાં બધાએ કહ્યું સત્યને છોડીને અમે ક્યાયં જઈ શકીએ તેમ નથી. યુધિષ્ઠીર મહારાજા સત્યવાદી હતા. જીવનમાં એક જ વખતે ન સત્ય ન અસત્ય જેવું બોલ્યા હતા. મહારાજા વસુ સત્યવાદી હતા. જેમના સત્યના પ્રભાવે એમનું સિંહાસન જમીનથી એક ફૂટ અધ્ધર રહેતુ હતું. હરિશ્ચન્દ મહારાજાએ આ સત્યને ખાતર બધુ જ છોડી દીધું. આવા તો અનેક દાખલાઓ છે.

કહ્યું પણ છે કે सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात । । 3 ।

સત્ય બોલો પ્રિય બોલો

तहेव फरुसा भासा गुरुभूओवधारणी ।
सच्चा वि सा न वत्तव्वा, जओ पावस्स आगमो ॥ (દશવૈકાલિક સૂત્ર, અ-૬)

જે ભાષા કઠોર હોય, બીજાને ખૂબ જ દુઃખ પહોંચાડનારી હોય તે સત્ય કેમ ન હોય છતાં પણ ન બોલવી જોઈએ કારણકે ત્યાં પાપનો આશ્રવ હોય છે.

સત્યથી વચનસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. સત્યનું તેજ જબકી ઉઠે છે માટે સત્યરૂપી મૂલ્યને જીવનમાં આચરવા જરૂરી છે.

(૩) અચોર્ય –

આજ્ઞા વિના વસ્તુ લઈ લેવી, બીજાની વસ્તુ ઉપર પોતાની માલિકી કરી દેવી તે ચોરી છે. એક વખત જો કોઈની વસ્તુ લઈ લેવમાં આવે તો વારંવાર લેવાનું મન થાય છે. ચોરી કરવાની આદત પડી જાય છે.

सुरुवे अतित्ते य परिग्गहम्मि सत्तो व सत्तो न उवेइ तुट्ठिं ।
अतुट्ठिदोसेण दुही परस्स लोभाविले आययइ अदत्तं ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૩૨/૨૯)

- રૂપમાં જેને સંતોષ નથી અર્થાત્ જે રૂપ અને રૂપવાનના પરિગ્રહમાં અત્યન્ત આસક્ત થઈ ગયા છે અને જેને તેના સંગ્રહની હમેંશા લાલસા રહે છે માટે બીજાની ચોરી કરે છે.

પરિગ્રહની આસક્તિ, લોભના કારણે તથા સ્વાર્થના કારણે ચોરી કરે છે. જરૂર ન હોય છતાં ચોરી કરીને અનર્થદંડના પાપથી દંડાય છે. ચોરી કરવા જતા કેટલાય લોકોનો વિશ્વાસઘાત કરવો

પડે છે. આત્માની સાથે છેતરપીંડી કરવી પડે છે. ચોરી કરીને પકડાઈ જવાના બીકથી ક્યારેક હિંસાત્મક બની જાય છે. અસત્યનો સાથ લેવો પડે છે માટે ચોરી ન કરવી જોઈએ.

અચોર્ય એ આત્માનો ગુણ છે જે લોભ, લાલસા, મમતા પરિગ્રહ વિગરેથી બચાવે છે અને સંતોષ, સમતા સરળતા રૂપ ગુણની પ્રાપ્તિ કરાવે છે પરંતુ ચોરીને છુપાવવા જાય તો નુકશાન પણ ઘણુ છે. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે...

तवतेणे वयतेणे रुवतेणे य जे नरे ।

आयार भावतेणे य कुव्वइ देव-किव्विसं ॥ (દશવૈકાલિક સૂત્ર ૫/૨/૪૬)

એટલે કે જે માણસો તપ, ઉંમર, આચાર અને ભાવને સંતાડે છે. બીજા પૂછે તો સ્પષ્ટ નથી કહેતા તે સાધુ હોવા છતા કિલ્વિષી દેવની યોનિમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે....

तैर्दत्ता न प्रक्षयैभ्यो भुङ्क्ते स्तेन एव स : ।

જેણે પોતાની ઉપર ઉપકાર કર્યો હોય, આપણને જેના તરફથી મદદ મળી હોય તેનો બદલો ન વાળવો તે ચોરી છે.

પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્રમાં ચોરીના ત્રીસ નામ બતાવ્યા છે. પુણ્યશ્રાવકને ત્યાં અણહક્કનું છાણું આવી જતા સામાયિકમાં મનની સ્થિરતા ન રહી આના ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે ચોરીથી નુકશાન કેટલું છે અને અચૌર્યથી લાભ કેટલો છે.

૪. બ્રહ્મચર્ય –

બ્રહ્મ + ચર્ય - બ્રહ્મ એટલે વીર્ય, વિદ્યા, આત્મા, ઉત્તમ આત્મા વિવિધ અર્થ થાય છે. ચર્ય એટલે રક્ષણ, અધ્યયન, ચિંતન થાય છે. વીર્યરક્ષા, આત્મ-ચિંતન, વિદ્યાધ્યયન આદિ થાય છે. બ્રહ્મચર્યની પરિભાષા - આત્મચિંતન માટે મન અને ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવવો આવશ્યક છે. સુખની અભિલાષાથી ઇન્દ્રિયો દુવિષયો તરફ છોડે અને મન ઇન્દ્રિય-અનુગામી બને તે આત્મા માટે હિતકારક છે. જ્યારે ઇન્દ્રિયો દુર્વિષયો તરફ દોડે નહિ અને ઇન્દ્રિયો સાથે મન પણ આત્માનો અશુભ ચિંતક ન બને તેમાં જ આત્માનું હિત છે. ઇન્દ્રિયો અને મન ખરાબ વિષયમાં દોડે નહિ ખરાબ વિષયોની ઇચ્છા ન કરે અને સુખની લાલસાથી તેને ન ભોગવે તે જ બ્રહ્મચર્ય છે.

ગાંધીજીએ 'બ્રહ્મચર્ય'ના અર્થમાં લખ્યું છે કે "બધી ઇન્દ્રિયો અને સંપૂર્ણ વિકારો પર પૂર્ણ અધિકાર કરી લેવો તે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ છે. બધી ઇન્દ્રિયોને તન, મન અને વચનથી દરેક સમય અને દરેક

ક્ષેત્રોમાં સંયમિત રહે તેને બ્રહ્મચર્ય કહે છે.

બ્રહ્મચર્યના ત્રણ ભેદ – બ્રહ્મચર્ય મન, વચન અને કાયાથી હોય છે. મન, વચન અને કાયાથી પાળેલું બ્રહ્મચર્ય જ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય છે. કહ્યું છે કે

कायेन मनसा वाया सर्वावस्थासु सार्वद्य ।

सवत्रं मैथुन त्यागो, ब्रह्मचर्य प्रयक्षते ।

શરીર મન અને વચનથી બધી અવસ્થાઓમાં હંમેશા અને સર્વત્ર મૈથુન-ત્યાગને બ્રહ્મચર્ય કહે છે.

ઇન્દ્રિયો દુર્વિષયમાંથી નિવૃત થાય, મન દુવિર્ષયોની ભાવના ન કરે, દુવિર્ષયોથી ઉદાસીન રહે. કાયિક, વાચિક અને માનસિક શક્તિને આત્મ-ચિંતન, આત્મ-હિતસાધન તથા આત્મ-વિદ્યાધ્યયનમાં જોડી દેવું તેનું નામ જ બ્રહ્મચર્ય છે.

બ્રહ્મચર્યથી શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે. આત્મનાં તેજમાં નિખાર આવે છે. આત્મશક્તિનો વધારો થાય છે. નૈતિક હિંમતમાં પણ વધારો થાય છે. બ્રહ્મચારી આત્માને દેવો પણ વંદન કરે છે અને એમની રક્ષા કરે છે.

દરેક ધર્મના દર્શનકારોએ શીલ અને સદાચારની વાત કરી છે. જીવનમાં સદાચાર છે તો બધુ જ છે અને સદાચાર નથી તો કાંઈ જ નથી.

અબ્રહ્મચર્યના આચરણથી ભયંકર નુકશાન થાય છે. નરક, તિર્યંચ જેવી દુર્ગતિમાં પરિભ્રમણ કરવું પડે છે. ઇન્દ્રિયો વશમાં ન રહેતા મન, વચન અને કાયામાં કુમતિનો પ્રવેશ થઈ જાય છે. માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી અનેક લાભ થાય છે.

૫. પરિગ્રહ –

દુઃખનું મૂળ કારણ તૃષ્ણા છે. કીડીથી માંડીને ચક્રવર્તી સુધીના બધા જીવો તૃષ્ણા પાછળ દોડી રહ્યા છે. ખેદની વાત છે કે આ દોડનો કોઈ અંત નથી, કોઈ વિરામ નથી. તૃષ્ણાપૂર્તિ માટે કોઈ ગમે તેટલા ઉપાય કરે પણ તે પૂર્ણ તો નહિ જ થાય. નીતિશતકકારો એ પણ કહ્યું છે કે –

तृष्णा न जिर्णा वय मेव जिर्णा ।

આ શરીર જીર્ણ થઈ જશે પણ આ તૃષ્ણા ક્યારેય પણ જીર્ણ થતી નથી.

ઠાણાંગસૂત્રમાં પણ ચાર પ્રકારના ખાડા બતાવ્યા છે જે ક્યારેય પણ ભરાતા નથી. એ ચારમાં

એક ખાડો તૃષ્ણાનો બતાવ્યો છે. પરિગ્રહના પાપમાં પડીને જીવ અનેક પ્રકારના દૂરાચારને સેવી રહ્યો છે. પરિગ્રહને મહત્વ આપીને પરમાત્માને પણ ગૌણ કરી દીધા. પરિગ્રહ જ સર્વસ્વ છે. એમ માની લીધું પરંતુ આ પરિગ્રહ ક્યારેય કોઈનો થયો નથી અને થવાનો પણ નથી. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે –

वित्तेण त्याणं न लभे पमत्ते । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અ-૩)

પ્રમાદી પુરુષને ધન રક્ષણરૂપ થઈ શકતું નથી. ધન કોઈને પણ મોતમાંથી બચાવી શકતુ નથી તે દુઃખોનું સર્જન કરે છે.

પરિગ્રહની વ્યતુપત્તિ શાસ્ત્રકારોએ નીચે પ્રમાણે કરી છે. "परि ग्रहणे परिग्रहः" અર્થાત્ જેને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે જેની ઉપર કોઈ પ્રકારનું મમત્વ હોતું નથી તેવી વસ્તુને ગ્રહણ કરતા નથી તેમ જ પાસે પણ રાખતા નથી. આ રીતે જેને મમત્વભાવથી ગ્રહણ કરવામાં આવે તે જ પરિગ્રહ છે.

પરિગ્રહના ભેદ – પરિગ્રહના બે ભેદ છે. બાહ્ય અને આભ્યંતર. મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ અને કષાય એ આંભ્યંતર પરિગ્રહ છે જેની ઉત્પત્તિ મુખ્યત્વે મનમાંથી થાય છે. બાહ્ય પરિગ્રહના બે ભેદ છે. (૧) જડ (૨) ચેતન. જેનામાં જીવ નથી નિર્જીવ છે તે જડ છે. વસ્ત્ર, સોનું, ચાંદી આદિ...જેનામાં ચૈતન્ય લક્ષણ છે તે ચેતન મનુષ્ય પશુ, પક્ષી આદિ...

જડ કે ચેતન વસ્તુ પ્રત્યે મમત્વ ભાવ તે જ પરિગ્રહ છે. શ્રી ઉમાસ્વાતિજીએ પણ કહ્યું છે કે–

मूर्छा परिग्रह : । तत्त्वार्थसूत्र

મૂર્છા જ પરિગ્રહ છે.

પરિગ્રહથી આધ્યાત્મિક અને શારીરિક બન્ને રીતે નુકશાન થાય છે. (૧) સંગ્રહબુદ્ધિ જન્મે છે (૨) પદાર્થ પ્રત્યેનો રાગભાવ વધે છે. (૩) છએ કાયાના જીવોની હિંસાના ભાગીદાર બનાય છે. (૪) પરિવારમાં તિરાડ પણ પડે છે. (૫) ભવિષ્ય દુઃખમય બની જાય છે. (૬) પ્રેમ, સ્નેહ, સંપનો નાશ થાય છે. (૭) લોભવૃત્તિ વધે છે. (૮) ઉદારતાનો ગુણ પ્રાયઃ નષ્ટ થઈ જાય છે. આવા તો અનેક પ્રકારે નુકશાન થાય છે માટે પરિગ્રહ જ દુઃખનું કારણ છે એમ સમજીને એનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આ પાંચ ઉપરાંત બીજા પણ મૂલ્યો બતાવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે છે.

ભગવાન મહાવીર સ્વામી મૂલ્યો બતાવતા કહે છે કે...

- સમ્યક્ દર્શન-સાચુ દર્શન, સમ્યક્ દેવ-ગુરુ અને ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખવી.
- સમ્યક્ જ્ઞાન જે વિજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરાવે છે માટે એને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો.
- સમ્યક્ ચારિત્ર એટલે સદાચારનું આચરણ કરવું.
- મન, વચન અને કાયાને શુદ્ધ પવિત્ર રાખવા.
- બધા જ પ્રાણીઓ પ્રત્યે મિત્રતા અને પ્રેમભાવ રાખવા.
- દરેકના અપરાધોને ક્ષમા આપવી.
- કોઈપણ સાથે વેર, વિરોધ ન રાખવો.
- દરેક સાથે વિનયપૂર્વક વર્તવું.
- દરેકની સેવા કરવી.
- દીન અને દુઃખી લોકો પ્રત્યે દયાભાવ રાખવા.
- વિરોધીઓ કે દુશ્મનો પ્રત્યે પણ સમતાભાવ રાખો. તટસ્થભાવ રાખવા.
- મેં કર્મો બાંધ્યા છે અને મારે કર્મો ભોગવવાના છે એને સતત યાદ રાખવું.
- સર્વજીવો સાથે ક્ષમાપના કરવી.
- સવાર તથા સાંજે પોતાનાથી થયેલા દોષોને યાદ કરવા. અને ભૂલની માફી માંગવી.
- માતા-પિતાની સેવા કરવી.
- દરેકને અભયદાન આપવું.
- દરેકને સુખ ગમે છે. દુઃખ કોઈને પણ ગમતું નથી માટે દરેકને સુખ આપવું.

૪.૨ જૈનેતર ધર્મોમાં રહેલા સનાતન માનવ મૂલ્યો

૧. હિન્દુધર્મ –

હિન્દુધર્મ પ્રાચીન ધર્મ છે અને તેની વિશિષ્ટ બાબત એ છે કે તેની સ્થાપના કોઈ એક વ્યક્તિએ કરી નથી. હિન્દુ ધર્મની ઓળખ એક વ્યક્તિથી ન હોવાને લીધે તેમાં વિવિધ પ્રકારના દર્શન છે. વિવિધ પ્રકારની ઉપાસનાઓ છે. હિન્દુ ધર્મમાં નિગુર્ણ અને સગુણ બન્ને પ્રકારની ઉપાસના છે. આર્યોના ધર્મ છે અને આર્યો એ સનાતન મૂલ્યો બતાવ્યા છે.

સનાતન મૂલ્યો –

સનાતન મૂલ્યો દસ પ્રકારના બતાવ્યા છે. જેમાં હિન્દુ ધર્મનો નિચોડ આવી જાય છે.

૧. મુશ્કેલી વખતે ધીરજ રાખવી
૨. અપરાધને ક્ષમા આપવી.
૩. મનને દુષ્કૃત્યોં કરતાં રોકવું.
૪. ચોરી કદીય ન કરવી.
૫. આંતરિક અને બ્રાહ્ય સ્વચ્છતા રાખવી.
૬. ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી
૭. મતિ સારી રાખવી
૮. વિદ્યાઅભ્યાસ કરવો
૯. સત્યનું પાલન
૧૦. અક્રોધ અપનાવવો.

૧. મુશ્કેલી વખતે ધીરજ રાખવી –

સુખી થવાની આ કિંમતી ચાવી છે. સુખમાં તો સહુ ધીરજ રાખે પરંતુ દુઃખમાં ધીરજ રાખે તે જ મહત્વનું છે. સાચી કસોટી જ એમાં છે અને એને જ વીર કહેવામાં આવે છે. કુંતાજીએ ભગવાન પાસે દુઃખ જ માંગ્યું હતું કારણકે અત્યારે ધીરજ રાખવાની ક્ષમતા છે. સહન કરવાની શક્તિ છે અને સમજ પણ છે માટે અત્યારે જ બધા કર્મો ભોગવાઈ જાય. મહાપુરુષોના જીવનમાં જોઈશું તો એમના ધૈર્યના જ દર્શન થશે. એમની ધીરતા અને વીરતા જ જોવા મળશે.

કહેવત પણ છે કે "ધીરજના ફળ મીઠાં" જો ધીરજ રાખવામાં આવશે તો જરૂર પરિણામ આવશે. ઉતાવળે આંબા ક્યારેય પણ પાકતા નથી.

ભગવાનને પણ આજ પ્રાર્થના કરવાની છે કે હે પ્રભુ ! જ્યારે પણ મુશ્કેલી આવે ત્યારે હું ધીરજ રાખું એવી મને શક્તિ આપજે.

૨. અપરાધીને ક્ષમા આપવી –

જીવન માટે ખૂબ જ મહત્વનું આ સૂત્ર છે. આપણામાં એવી મિથ્યા સમજ ઘર કરી ગઈ છે કે જે આપણે આપરાધ કરે તેને આપણે દોષિત ગણીએ છીએ અને તેને માર મારીને ગુસ્સો કરીને, અપશબ્દો બોલીને, ઝઘડો કરીને આપણે તેને નવાજીએ છીએ પરંતુ જ્ઞાની પુરુષો તો કહી રહ્યા છે કે અપરાધી તો નિમિત્ત માત્ર છે. અપરાધી તો નિર્દોષ છે. આપણી અમસમજના કારણે આપણે અપરાધીને દંડ આપીએ છીએ. અપરાધીને દોષ નથી દોષ તો આપણો જ છે. આપણે પૂર્વ જનમમાં એનો અપરાધ કર્યો હતો તેનું ફળ અત્યારે આપણને મળ્યુ છે માટે અપરાધીને નિર્દોષ ગણી એને ક્ષમા આપવાની છે. જેના કારણે કષાયો ન થાય. વેરબંધ ન થાય. આજે અપરાધીને દોષિત ગણીને વેરબંધના કારણે કેટલાય વર્ષોના અબોલા જોવા મળે છે. પરીવારમાં ખૂબ જ ખરાબી તથા અંજપો જોવા મળે છે.

ગુનેગાર તો અપરાધી છે. અપરાધી તો નિમિત્ત માત્ર છે. આમ અપરાધીને ક્ષમા આપી વેરનું વિસર્જન કરીએ અને સ્નેહનું સર્જન કરીએ. આ જીવનના ચોપડાને નિર્મળ અને પવિત્ર બનાવીએ.

૩. મનને દુષ્કૃત્યો કરતાં રોકવું –

મનુષ્યને જીવનમાં ખૂબ જ કિંમતી વસ્તુ મળી છે અને એ છે મન. મનના બે પ્રકાર છે. સુમન અને કુમન.

સુમન જેમાંથી સારા વિચારોનો પ્રવાહ નીકળે છે. જે આપણે સારી પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા આપે છે. બીજા પ્રત્યે સારા વિચારો કરાવે છે. જ્યાં ઈર્ષા, અદેખાઈ, બુરાઈ, લુચ્ચાઈ વિગેરે જરા પણ નથી. ખરાબ કામો કરતા આપણે એક વખત તો જાગૃત કરે જ છે અને પ્રેરણા આપવાનું કામ કરે છે.

કુમન એ ખરાબ વિચારોની દેન છે. ખરાબ કર્મોની પ્રેરણા કરે છે. જે દુર્ગુણ સિવાય બીજુ કાંઈ જ દેખાતું નથી. હિંસા, અસત્ય, ચોરી, વિગેરે કરવું ખૂબ જ ગમે છે. આવા કુમનથી છુટવા માટે સુમનનો સાથ લેવો જરૂરી છે. સુમનને પ્રોત્સાહિત કરવા સત્સંગ, સદ્‌વાંચન, સત્પ્રવૃત્તિ કરવી જરૂરી છે. સુમનનું જોર જેટલું વધશે તેટલું મન બૂરાં કામ કરતુ અટકી જશે.

મન બૂરાં કામ કરવા તૈયાર થાય છે તો પહેલા એને આત્માને થતા ભયંકર નુકશાનની સમજણ આપો. જેમાં લાભ બિલકુલ નહી માત્ર ખોટ જ છે. નરક અને પશુજીવનના જાલીમ દુઃખોનો વિચાર કરવો, મનુષ્ય જીવનમાં પણ, મંદબુદ્ધિ, ખોડખાપણ વિગેરે જોવા મળે છે. તે પૂર્વ ભવે કરેલા બૂરાકર્મોનું ફળ છે. આમ સમ્યક્ રીતે વિચાર કરવામાં આવશે તો મન બૂરાં કામોથી અટકી જશે.

૪. ચોરી કદીય ન કરવી –

લઈ લેવાની ભાવનાને કૂઠારઘાત કરતુ આ સુંદર સૂત્ર છે. મફતમાં લઈ લેવાની ભાવના જાગે છે ત્યારે વર્તમાન લાભને ન જોતા ભવિષ્યના નુકશાનને જોવાનું છે. થોડા સમયના સુખ કરતા વધારે સમયના દુઃખને ઓળખવાની જરૂર છે.આ પતનનો માર્ગ છે. વર્તમાન જીવનને પણ બગાડે છે અને ભવિષ્યના જીવનને પણ બગાડે છે. દુ-ખની પરંપરા ઉભી કરે છે. કારણકે માત્ર ચોરી જ નથી થતી પણ એની સાથે બીજા પણ પાપોનું સેવન થઈ જાય છે. ચોરી પકડાઈ જવાના બીકથી હિંસા કરવી પડે છે. જૂઠુ હોલવું પડે છે. આવા અનેક પાપોનું સેવન થઈ જાય છે.

ચોરી એ કાદવ સમાન છે. જેમ કાદવ પાસે ઉભા રહીએ બન્ને પગનું થોડુ વજન આપો કાદવમા ઉતરતા પગને સારુ લાગશે પછી એક પગને કાઢવા જશો તો બીજો ખૂંપી જશે. એમાંથી બહાર નીકળવુ મુશ્કેલ બની જશે. બસ એવી જ રીતે ચોરી રૂપી દુર્ગુણ છે. એક વખતે કરશો એટલે મફતમાં મળતું સારુ લાગશે. થોડા દિવસ થશે ને બીજી વખત કરવાનું મન થશે. પછી ત્રીજી વખત બસ પછી તો આ સીલસીલો શરૂ થઈ જશે અને ચોરી કરતા જ રહેશું. આમ આ નુકશાનનો જાણીને ચોરી ન કરીએ. ચોરી કરનારને શાબાશી પણ ન આપીએ તેવા જીવનનું ઘડતર કરીએ.

૫. અંતરની અને બાહ્યની સ્વસ્છતા રાખવી –

માણસની ઓળખાણ કરાવતુ આ મુલ્ય ખૂબ જ સુંદર સંદેશો આપે છે.

બાહ્ય સ્વચ્છતા – બાહ્ય સ્વચ્છતા એટલે સ્નાન કરવું. ધોએલા કપડા પહેરવા એટલે બાહ્ય સ્વચ્છતા આવી જશે ? આ તો સામાન્ય સ્વચ્છતા છે. બાહ્ય સ્વચ્છતાનો આવો જ અર્થ કરવામાં આવે છે, પરંતુ આમ કરતા પણ વધુ મહત્વ છે. બાહ્ય આચરણની સ્વચ્છતાનું. બાહ્ય આચારશુદ્ધિ હશે તો બાહ્ય સ્વચ્છતા આપોઆપ આવી જશે, માત્ર સ્નાન કરવાથી સ્વચ્છતા નથી આવી જતી તો તળાવમાં, નદીમાં, દરીયામાં રહેલા માછલાઓ, કાચબાઓ અને એ સિવાયના બીજા પણ જીવજંતુઓ સ્વચ્છ બની જશે પણ ના... બાહ્ય સ્વચ્છતા માટે બાહ્ય આચરણની શુદ્ધિ જોશે. આપણું નાનું પણ આચરણ શુદ્ધ જોઈશે. મહાત્મા ગાંધીજી પાસે એક બહેન પુત્રને લઈ આવ્યા અને ગોળ ખાવાની ફરીયાદ કરી ત્યારે મહાત્માજીએ અઠવાડિયા પછી આવવાનું કહ્યું. મહાત્માજીએ બાળકને સમજાવ્યો અને

બાળક માની ગયો. બેને પુછ્યુ આટલી નાનકડી વાત હતી તો અઠવાડિયા પછી શા માટે કહ્યું ? ત્યારે મહાત્માજીએ કહ્યું પહેલા મેં એનો ત્યાગ કર્યો છે અને પછી જ છોડવાની વાત કરી છે. આચરણની શુદ્ધિ હશે તો બાહ્ય સ્વચ્છતા આવી જ છે.

૬. અંતરની સ્વચ્છતા – આચરણની શુદ્ધિ આવશે એટલે અંતરની સ્વચ્છતા આવશે. કારણકે આચરણની શુદ્ધિ સાથે વિચારની શુદ્ધિ થાય છે. વિચારની શુદ્ધિ થવાથી અંતરમાં રહેલા કષાયો, વિષયોરૂપી કચરાઓ સાફ થઈ જશે અને અંતર સ્વચ્છ થઈ જશે. અંતરને વધુ સ્વચ્છ બનાવવા માટે તપરૂપી સાબુ અને સંયમરૂપી પાણી જોઈશે. જેમ જેમ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તેમ તેમ અંતર શુદ્ધ, પવિત્ર, નિર્મળ, નિખાલસ બનતુ જશે.

બાહ્ય તથા આંતરની સ્વચ્છતા ત્યારે જ થાય કે જ્યારે મન, વચન અને કાયાની એકરૂપતા સધાય. એ માટે નીતિશતકકારોએ પણ કહ્યું છે કે

मनस्येकं वचस्येकं कायस्येकं महात्मनम् ।

मनसन्यद वचसन्यद वायसन्यद दुरात्मनम् ॥

મન, વચન અને કાયા જેના એક રૂપ થઈ ગયા છે તે તે સજ્જન પુરુષ છે. એટલે કે અંતર અને બહારની સ્વચ્છતા થઈ ગઈ છે તથા જેમાં મન, વચન અને કાયની એકરૂપતા નથી તે દુર્જન છે. એમની અંતર તથા બાહ્યની એકતા ક્યારેય પણ સંધાતી નથી. આમ આચાર તથા વિચાર ની શુદ્ધિ થતા અંતર તથા બાહ્ય જરૂર સ્વચ્છ બની જશે.

૭. ઈન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખવી

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય બતાવી છે. તેના ઉપર સંય રાખવો.

જેના દ્વારા આપણને જીવન વ્યવહારનું જ્ઞાન થાય સારા, નરસાનો વિવેક કરી શકીએ તે જ્ઞાનેન્દ્રિય.

જે આપણી પાસે કામ કરાવે, જીવન વ્યવહારના કાર્યમાં સહાયક થાય તે કર્મેન્દ્રિય.

રસેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરેન્દ્રિય, કર્ણેન્દ્રિય, સ્પર્શેન્દ્રિય આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે. જે વ્યવહારિક જ્ઞાન કરાવે છે.

આંખ, કાન, જીભ, નાક, ત્વચા આ કર્મેન્દ્રિય છે. જે શરીરમાં રહેલી અશુદ્ધિને પણ દૂર કરે છે અને સામાન્ય જીવન જરૂરિયાતનું જે કાર્ય છે તે પણ કરે છે. આ ઈન્દ્રિયો કાબૂ બહાર જાય તો ધનોતપનોત કરી નાંખે છે અને કાબુમાં રહી તો અણુમાંથી વિરાટ બનાવી દે છે માટે ઈન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખવી.

૮. મતિ સારી રાખવી –

મનનું સમ્યક્ પ્રકારે વહન કરવું. આત્માના આધિપત્યને રાખતાં આવડી જાય તો મતિ સમ્યક્ જ રહે છે.

મતિના બે પ્રકાર (૧) કુમતિ (૨) સુમતિ

જે આપણી પાસે અસત્ વિચાર કરાવે. હિંસાના કાર્યો થાય તેવા વિચાર કરાવે, વાતવાતમાં અસત્ય બોલાવે, કોઈનું પગથી લેવાનું મન થાય. પોતાની ધાર્યું થાય તો રાજી અને પોતાનું ધાર્યું ન થાય તો ગુસ્સો વિગેરે કરાવે તે કુમતિ છે.

જે સારા વિચારો દ્વારા સારુ કાર્ય કરવાનું મન થાય. જીવદયા, સદ્ભાવ, મૈત્રી વિગેરે રાખવાનું મન થાય. કાર્યમાં, સારાકાર્યોમાં સદાય સાથ આપવાનું મન થાય, દરેક પ્રત્યે સારા વિચારો આવે તે સુમતિ છે.

કુમતિ તો ભવોભવને બગાડનારી છે. જ્યારે સુમતિ તો ભવોભવને સુધારનારી છે. માટે મતિ સારી જ રાખવી જોઈએ.

વિદ્યા અભ્યાસ કરવો –

વિદ્યા હોવી જરૂરી છે જે જ્ઞાન ન હોય તો જીવન વ્યવહાર બધો જ અટકી જાય. જેમ મંદબુદ્ધિના મનુષ્યો રહેલા છે જેને કાંઈ જ ખબર પડતી નથી.

સારુ જ્ઞાન જ્યાંથી મળે ત્યાંથી પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ કારણકે જ્ઞાન જ અજ્ઞાનને ટાળે છે અને નીતિશતકકારોએ પણ કહ્યું છે કે "विद्याधनं सर्व धनं" જેની પાસે વિદ્યાધન છે એની પાસે બધુ જ છે અને જેની પાસે વિદ્યાધન નથી એની પાસે કાંઈ જ નથી. વિદ્યા જ્ઞાનપૂર્વકની હોવી જોઈએ. વિદ્યા સમ્યક્ પ્રકારની હોવી જોઈએ માટે જ કહ્યું છે કે "विद्या विनयेन शोभते" વિદ્યા વિનયથી શોભે છે. વિદ્યા જીવનમાં ઉતરી જશે તો નમ્ર, ભાષામાં મિઠાસ, કોમળતા, દાક્ષિણ્યતા, સહિષ્ણુતા વિગેરે ગુણોની પ્રાપ્તિ કરાવે છે અને વિદ્યાનું અજીર્ણ થઈ જાય તો અહંકાર, તોછડાઈ, અવિવેક, કઠોરતા વિગેરે કેટલાય દુર્ગુણો આવી જાય છે.

વિદ્યાભ્યાસમાં સતત ઉદ્યમ કરવાથી નવુ નવુ જાણવા મળે છે. નવુ નવુ શીખવા મળે છે. સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થતો જાય છે. જેના દ્વારા અન્યોને પણ પ્રેરણા મળે છે. જેને પણ વિદ્યાનું મહત્વ સમજાઈ જાય છે તે ક્યારેય પણ આળસ કરતો નથી. ચીનના ફિલોસોફર હ્યુ-એનસંગ જ્યારે ભારતમાં આવ્યા અને જતા સમયે ભારતીય ગ્રંથો જોઈને જતા હતા. ગંગાનદીમાંથી

પસાર થતા પાણીમાં એકાએક પૂર આવ્યું. નાવિકે વજનવાળી વસ્તુ નાખી દેવા કહ્યું ત્યારે તેમને વળાવવા આવેલા ત્યાગરાજ અને વિજયરામજ બન્ને પંડિતોએ નાવમાંથી પડતુ મૂક્યું પણ ગ્રન્થોને બચાવી લીધા માટે વિદ્યા અધ્યયન કરતા રહેવું જોઈએ.

૯. સત્યનું પાલન –

સત્ય હમેંશા બોલવું જોઈ. સત્યના પાલનથી જ જીવનમાં તેજ આવી ઉઠે છે. સત્ય એ જ માણસની સાચી પ્રતિષ્ઠા છે. સત્યના પાલનથી જીવનમાં ખુમારી આવે છે. જોમ વધે છે. શક્તિનો સંચાર થાય છે. અહિંસાત્મકભાવનામાં વધારો થાય છે. આના કારણે જ હરિશચન્દ્ર રાજા હોય, નળ રાજા હોય, પાંડવો હોય ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં પણ અસત્ય પાસે ઝૂક્યા ન હતા. મરણપર્યન્તના કષ્ટો આપ્યા પણ સત્ય પાલનમાં અડગ રહ્યા.

સત્ય પાલન કરવા જતા પહેલા કસોટી થશે પરન્તુ પછી તો સુખ જ સુખ છે. સત્યનું પાલન કરવાથી આત્મવિશ્વાસમાં સતત વધારો થતો જાય છે. મહાભારતના સમયમાં વસુરાજા પૂર્ણ સત્યવાદી હતા જેના સત્યરૂપ તપના કારણે એમનું સિહાંસન જમીનથી અધ્ધર રહેતુ હતું. જેને જોવા દેવો પણ આવતા હતા. સત્ય બોલનારની દેવલોકમાં પણ પ્રશંસા થાય છે. યશ પ્રતિષ્ઠામાં વધારો થાય છે. સહુને એની મિત્રતા ગમે છે. આમ સત્ય બોલવામાં અનેક લાભો રહેલા છે.

૧૦. અક્રોધ અપનાવવો –

ક્રોધનો ત્યાગ કરવો, ક્રોધમાં ભયંકર નુકશાન જ જોવા મળે છે. મહાવીર ભગવાને પણ કહ્યું છે કે "कोहो पिइं पिणासेई" ક્રોધ પ્રિતીને નાશ કરે છે. ક્રોધ પ્રેમનું ધોવાણ કરી નાંખે છે. અમૃતના સંબંધો ઝેરમાં પરિણામે છે માટે અક્રોધને અપનાવવાનો છે. અક્રોધ એ કષાયોનું મારણ કરે છે. આપણો આત્મા કષાયોની ચુંગલમાં ફસાયેલો છે તેને મુક્ત કરવો હોય તો અક્રોધને અપનાવવો જ રહ્યો.

અક્રોધથી જ જીવનમાં શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરસ્પર એકબીજામાં સહાયક બનાય છે. ઘરમાં સ્વર્ગ સમાન વાતાવરણ ઉભું થાય છે. જીવન પણ જીવવા જેવું લાગે છે. રોગોથી બચી જવાય છે અને વીતરાગલામાં પ્રવેશ થઈ જાય છે. ક્રોધનો વિરોધ નથી કરવાનો પરંતુ રોધ(સંયમ) કરવાનો છે તો અક્રોધ જરૂર બની જવાશે.

આમ હિન્દુ ધર્મમાં મૂલ્યો આવી સુંદર અમુલ્ય વાત બતાવી છે.

૨ - બૌદ્ધધર્મ –

બૌદ્ધધર્મની સ્થાપના બુદ્ધે કરી હતી

બુધ્ધં શરણમ્ ગચ્છામિ

ધમ્મં શરણમ્ ગચ્છામિ

સંઘં શરણમ્ ગચ્છામિ

આ ત્રણ પદો બૌદ્ધધર્મના પ્રખ્યાત પદો છે. બૌદ્ધધર્મમાં એમ કહેવાય છે કે જે વ્યક્તિ બુદ્ધની, ધર્મની અને સંઘની શરણમાં આવે છે તે સમ્યક્જ્ઞાન વડે ચાર આર્ય સત્યોને જાણી લે છે. આ ચાર આર્ય સત્ય આ પ્રમાણે છે. (૧) દુઃખ, (૨) દુઃખનો હેતુ (૩) દુઃખથી મુક્તિ અને (૪) દુઃખમાંથી મૂક્તિ તરફ લઈ જનાર અષ્ટાંગિક માર્ગ. આ માર્ગના શરણે જે જાય છે તેનું કલ્યાણ થાય છે. કારણકે આ માર્ગનું શરણ ઉત્તમ છે અને તેના શરણે જવાથી મનુષ્ય બધા જ દુઃખોમાંથી મુક્તિ પામે છે.

બૌદ્ધધર્મના મૂલ્યો –

ચાર આર્યસત્ય બતાવ્યા છે.

પહેલુ આર્ય સત્ય છે દુઃખ, દુઃખ શું છે ? બૌદ્ધ ધર્મમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જન્મ દુઃખ છે, જરા દુઃખ છે. વ્યાધિ દુઃખ છે. મરણ પણ દુઃખ છે. અપ્રિય લોકો સાથેનું મિલન દુઃખ છે. પ્રિય લોકોનો વિયોગ દુઃખ છે. અપ્રિય લોકો સાથેનું મિલન દુઃખ છે. પ્રિયો લોકોનો વિયોગ દુઃખ છે. ઈચ્છા કરવા છતાંય કોઈનું ન મળવું એ પણ દુઃખ છે. એ પછી બૌદ્ધ ધર્મમાં દુઃખને વિષદરૂપે સમજાવવામાં પાંચ ઉપાદાન સ્કંધ જણાવવામાં આવ્યા છે, જે છે રૂપ, વેદના, સંજ્ઞા, સંસ્કાર અને વિજ્ઞાન.

બીજું આર્યસત્ય છે - દુઃખનું કારણ. બૌદ્ધ ધર્મમાં દુઃખનું કારણ તૃષ્ણા બતાવવામાં આવ્યું છે. ફરીથી જન્મ લેવાની તૃષ્ણા, પ્રસન્ન થવાની તૃષ્ણા, રાગ સહિત જયાં ત્યાં ખુશ થવાની તૃષ્ણા, કામ તૃષ્ણા, ભવ તૃષ્ણા, વિભવ તૃષ્ણા.

ત્રીજું આર્યસત્ય છે દુઃખમાંથી મુક્તિ. જો વ્યક્તિ તૃષ્ણાથી વિરકત થઈ જાય તો દુઃખ પણ ખતમ થઈ જાય છે.

ચોથું આર્યસત્ય છે દુઃખમાંથી મુક્તિ અપાવનાર અષ્ટાંગિક માર્ગ છે.

– સમ્યક્ જ્ઞાન – આર્યસત્યોનું પૂરેપૂરુ જ્ઞાન.

– સમ્યક્ સંકલ્પ – આ માર્ગ પર ચાલવાનો પાકો નિશ્ચય

– સમ્યક્ વચન – સત્ય બોલવું.

– સમ્યકુ કર્માન્ત – હિંસા, દગો અને દૂરાચરણથી બચવું.

– સમ્યક્ આજીવ – ન્યાયપૂર્ણ રીતે જીવનનિર્વાહ ચલાવવો.

– સમ્યક્ વ્યાયામ – સત્યકર્મોના માટે સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું,

– સમ્યક્ સ્મૃતિ – લોભ-લાલચ વગેરે ચિત્તને દુઃખ આપતી વાતોથી દૂર રહેવું.

– સમ્યક્ સમાધિ – રાગદ્વેષથી મુક્ત ચિત્તની એકાગ્રતા.

આ આઠે મૂલ્યોનું પાલન કરવાથી મનુષ્યની પ્રજ્ઞાનો (જ્ઞાન) ઉદય થાય છે અને પ્રજ્ઞાનો ઉદય થવાથી નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩ - યહૂદી ધર્મ

યહૂદી ધર્મ ઇઝરાઈલમાં વસતા નાગરિકો પાળે છે. યહૂદીઓ વિશ્વભરમાં ફેલાયેલા છે. યહૂદી ધર્મની મૂળ માન્યતા નીચે પ્રમાણે છે.

"ઈશ્વર, જીવ અને જગતની રચના કરવાવાળો છે. ઈશ્વર એક છે. ઈશ્વર પ્રેમમય છે. ઈશ્વર કરુણામય છે. ઈશ્વર સર્વવ્યાપી છે. ઈશ્વર નજીકમાં છે. ઈશ્વર દૂરથી પણ દૂર છે. ઈશ્વર અંધકારની જેમ રહસ્યમય છે. ઈશ્વર સૂર્યના પ્રકાશની જેમ સ્પષ્ટ છે. ઈશ્વર સત્કર્મથી, પ્રેમથી, કરુણાથી બધાની સાથે સ્નેહભર્યા વ્યવહાર કરવાથી પ્રસન્ન થાય છે. ઈશ્વરનું નામ છ યોહાવા

યોહાવા એ જીવન જીવવાના પવિત્ર મુલ્યો બતાવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે છે.

– હું તારો પરમેશ્વર યોહાવા છું.

– તું મને યોહાવાને મૂકીને બીજા કોઈને માનતો નહીં.

– તારા પરમેશ્વરનું નામ એટલે કે યહોવાનું નામ કોઈ વ્યર્થ વાત માટે કે કોઈ સ્વાર્થ માટે લેતો નહિ.

– અઠવાડિયાના છ દિવસ તું કામકાજ કરજે અને સાતમે દિવસે આરામ કરજે. આરામ કરવાના દિવસને પવિત્ર માનજે અને તે દિવસે તારા ઘરના સભ્યોથી લઈને નોકરચાકર, મહેમાન બધાને વિશ્રામ આપજે.

- તારા માતાપિતાનો આદર કરજે. તેમને સન્માન આપજે.
- તું કોઈની હત્યા ન કરતો.
- તું વ્યભિચાર ન આચરતો
- તું ચોરી ન કરતો
- તું જૂઠી સાક્ષી ન આપતો
- તું કોઈપણ ભૌતિક ચીજની લાલચ ન કરતો.
- તું અભિમાન કરતો નહીં.
- જૂઠુ બોલતો નહીં.
- નિર્દોષોનું લોહી તારા હાથે વહેડાવતો નહીં.
- અર્થ વગરની મનમાં કલ્પના કરતો નહીં.
- બૂરાઈઓ તરફ તારા પગને દોડવા દેતો નહીં.
- જૂઠી સાક્ષી આપતો નહીં.
- ભાઈ-ભાઈ વચ્ચે ફાટફૂટ પડાવતો નહીં.
- જો તમે ભલુ કરશો તો તમારુ પણ ભલું થશે જ.
- જે વ્યક્તિ કંગાળ, દુર્બળ અને અશક્તને તાત્કાલિક મદદ કરે છે તેને ઈશ્વર મદદ કરે છે. કોઈને પણ વાયદો આપી ભલું કરવાનાં સ્વપ્નમાં પણ ન વિચરતા. તું કાલે આવજે ત્યારે હું તને મદદ કરીશ તેવું વાક્ય જીવનમાં કાઢી નાખજો કારણ કે કાલ કોઈએ દીઠી નથી.
- ભૂખ્યા દુશ્મનને પણ ખાવાનું અને પીવાનું આપવું.
- એકલપટા ન બનતા, વહેંચીને ખાવું.
- આળશ છોડી મહેનત કરનારને અવશ્ય ફળ મળે છે.
- મનને હમેંશા શુદ્ધ રાખજો. મનને ભટકવા દેશો તો તમે પણ ભટકી જશો.
- કોઈ સ્થળે ઝઘડો જુઓ તો તમે શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરજો, ઝઘડાને વધવા ન દેતા.
- તમારો દરેક શબ્દ અમૂલ્ય છે એટલે એવા બોલ બોલજો કે જે સાંભળી સામા માણસના દિલમાં શાંતિ થાય.

- વિષય વાસનાથી બચજો. પરાઈ સ્ત્રીના મોહમાં ફસાઈ જીદંગીને બરબાદ ન કરતા.
- માતાપિતાનો ખૂબ આદર કરજો.
- હિંસા ન કરવી.
- ઈમાનદારીપૂર્વક જીવન જીવવું.
- કોઈની પણ ધૃણા ન કરતા
- જગતના સર્વ જીવો પ્રત્યે દયા રાખજો અને બને તેટલું દાન કરજો. આ જ સત્કર્મ છે. તમારા જીવને ઉજ્જવળ બનાવશે.
- અંતે પ્રભુને પ્રેમ કરજો અને તેનાથી ડરતા રહેજો. પ્રભુને પ્રેમ કરશો તો તમને સદાય સત્કર્મ કરવાની ઈચ્છા થશે અને પ્રભુથી ડરતા રહેશો તો કોઈ ખરાબ કામ કરતા તમે અટકી જશો.

આ પ્રમાણેના મૂલ્યો બતાવી યહોવાએ માનવીને સુંદર સંદેશો જીવન જીવવાનો બતાવ્યો છે.

૪ - ખ્રિસ્તી ધર્મ

હિન્દુઓ જેમ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશની ત્રિત્રયીને માને છે તે જ પ્રમાણે ખ્રિસ્તી ધર્મ પણ માને છે કે ભગવાન પોતાની જાતને ત્રણ સ્વરૂપોમાં પ્રકટ કરતા હોય છે.

(૧) પરમપિતા પરમાત્મા

(૨) ભગવાનના એકમાત્ર સંતાન ઈસુ.

(૩) પવિત્ર આત્મા.

ખ્રિસ્તી ધર્મ માને છે કે પરમેશ્વર છે. તેઓ એકમાત્ર છે. તેઓ સમગ્ર જગતના પિતા છે. તેઓ સર્વજ્ઞ છે. તેઓ સર્વશક્તિમાન છે. તેઓ સર્વવ્યાપી છે તેઓ પરમપવિત્ર છે. તેઓ પરમ ન્યાયી છે. તેઓ પરમ કરુણામય છે. તેઓ પરમ પ્રેમમય છે. તેઓ પરમ ક્ષમાશીલ છે. તેઓ અનાદિ-અનંત છે. તેઓ પૂર્ણ છે. તેઓ રક્ષક છે. તેઓ નિર્વિકાર છે. વિશવ્માં જે કાંઈ છે તે બધી જ તેઓની કૃતિ છે. તેઓએ જ બધુ બનાવ્યું છે. સ્ત્રી-પુરુષને પણ તેઓએ જ ઘડ્યા છે. એ જ રીતે પશુ-પક્ષી અને બાકીના જગતને પણ તેઓએ ઘડ્યું છે.

ઈસુ ખ્રિસ્તે માનવ જીવનને આપેલા અમુલ્ય મૂલ્યો –

- વિશ્વમાં એક દૈવી આત્મા પવિત્ર આત્મા છે. આ પવિત્ર આત્મા મનુષ્યના ચિત્તને શુદ્ધિ કરે છે. અને તેને ભગવાનની તરફ દોરી જાય છે. તેના દ્વારા જ મનુષ્ય પરમેશ્વરના રાજ્યમાં પ્રવેશ પામે છે. માટે તમારે મારી દરરોજ પ્રાર્થના કરવી.

– પરમાત્માની પ્રેરણા અને શક્તિ મન્ષ્યને જાગૃત કરે છે. તે જ પ્રમાણે પ્રેમ, આનંદ, વિશ્વાસ, ભક્તિ જેવા દૈવી ગુણોને વિકસાવે છે. આ પવિત્ર આત્માની કૃપા ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્ય દોષમાંથી મુક્ત થઈને ભગવાનનાં ચરણોમાં નહીં જઈ શકે માટે તમે મારામાં શ્રદ્ધા રાખો અને મને ભજવું.
– તમે કોઈની પણ હિંસા ન કરો અને જે મનુષ્ય હિંસા કરે છે તે ગુનેગાર છે.
– જે વ્યક્તિ પોતાના ભાઈ ઉપર ગુસ્સો કરે છે તે વ્યક્તિ પરમાત્માની નજરમાં ગુનેગાર છે.
– જે વ્યક્તિ પોતાના ભાઈઓ ગાળો આપે છે, કડવી વાતો કરે છે તે તો તેનાથી પણ વધુ ગુનેગાર છે. આપણા ભાઈ ઉપર મનમાં જે ક્રોધ પેદા થયો હોય તે પ્રાર્થના કરીને પહેલા તેને બહાર ફેંકી દો. ભાઈ સામે સુલેહ કરી દો.
– વ્યભિચાર ન કરવો, કોઈપણ સ્ત્રી ઉપર ખરાબ દૃષ્ટિએ જોવું જ ન જોઈએ. આવી રીતે ખરાબ દૃષ્ટિ નાંખનાર પ્રભુ આગળ ગુનેગાર છે.
– સોગન ખાવા કરતા પણ હા કે ના માં જ જવાબ આપવો જોઈએ.
– બૂરાઈનો બદલો બૂરાઈથી ક્યારેય ન આપો. કોઈ તમારા જમણા ગાલે તમાચો મારે તો તમે તેની સમક્ષ તમારો ડાબો ગાલ ધરી દે જો.
– દરેક મનુષ્યને પ્રેમ કરો જે તમને દુશ્મન માનતો હોય તેને પણ પ્રેમ કરો. બધા જ મનુષ્યો એક છે. પરમપિતાના સંતાન છે. બધા જ ભાઈ ભાઈ છે. બધાની સાથે પ્રેમનો વ્યવહાર કરવો જોઈએ.
– સત્યમય જીવન અને અસત્યનો આશરો ક્યારેય પણ લેતો નથી જે સત્ય બોલશે એના ઉપર મારી કૃપા વરસતી રહેશે.
– બધાને પ્રેમ કરો. બધામાં મને જુઓ.
– બધા ઉપર દયાભાવ રાખો કારણ કે બધાને જીવવું જ ગમે છે.
– દાન આપો. તમારી જે કોઈ વસ્તુઓ છે એની અગર બીજાને જરૂરીયાત હોય તો જરૂર તમે આપો.
– ક્રોધ ક્યારેય ન કરવો.
– લોભી ક્યારેય ન બનવું.
– વિષય-વાસનાના ચક્કરમાં પડશો નહીં.

— અપરાધીને ક્ષમા આપવી.

— પાપની ઘૃણા કરો - પાપીની નહીં કારણ કે પાપ જ દુઃખદાયી છે. પાપી દુઃખદાયી નથી.

— જે સાચું છે તેને કહેવામાં અચકાતા નહીં.

— અન્યાય કે અત્યાચાર ન કરતા ખોટો દંભ કે દેખાડો ન કરતા ઈશ્વર ઉપર ભરોસો રાખવો.

— ગરીબોની સેવા કરજો. પ્રાણી માત્રની સેવા માટે પોતાનું સર્વસ્વ ન્યોચ્છાવર કરવા માટે સદા તૈયાર રહેવું.

— ત્યાગ, સેવા અને સમર્પણની ભાવનાથી જીવન જીવો.

ઈસુની પ્રાર્થના કરતા સંત ફ્રાન્સીસ પણ આ જ વાત ને આગળ ધપાવતા કહે છે કે...

હે પ્રભુ, તમે મને તમારો દૂત બનાવો.
હે પ્રભુ, તમે મને મારી શાંતિનો દૂત બનાવો.
જ્યાં ઘૃણા છે ત્યાં હું પ્રેમ લાવી શકું.
જ્યાં આક્રમણ છે ત્યાં હું ક્ષમા લાવી શકું.
જ્યાં મતભેદ છે ત્યાં હું મેળમિલાપ લાવી શકું.
જ્યાં ખોટું છે ત્યાં સચ્ચાઈ લાવી શકું.
જ્યાં સંશય છે ત્યાં વિશ્વાસ લાવી શકું.
જ્યાં નિરાશા છે ત્યાં આશા લાવી શકું.
જ્યાં અધકાર છે ત્યાં પ્રકાશ લાવી શકું.
જ્યાં ઉદાસી છે ત્યાં પ્રસન્નતા લાવી શકું.

આમ ઈસુ ખ્રિસ્તીએ માનવ જીવનના ઉત્પન્ન માટે આવા સુંદર મૂલ્યો બનાવ્યા છે.

૫ - ઈસ્લામ ધર્મ –

"લા ઈલાહ ઈલ્લ લ્લાહ" ઈસ્લામ ધર્મનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે. અલ્હાના સિવાય કોઈપણ વ્યક્તિ, પ્રાર્થના ઈબાદત કે સેવાને લાયક છે જ નહીં. 'ઈસ્લામ' શબ્દ અરબી ભાષાનો શબ્દ છે. જેનો અર્થ શરણે જવું. પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરની મરજી ઉપર છોડી દેવી. સારી હોય કે ખરાબ ઈશ્વર-માલિકની મરજી અમારા શરીર-માથા ઉપર આ છે ઈસ્લમામની ભાવના.

ઈસ્લામ શબ્દ જે મૂળ ધાતુમાંથી બન્યો છે તેનો અર્થ છે 'શાંતિ' એટલે કે 'અમન' ઈસ્લામ ધર્મમાં માનવાવાળાને મસ્લિમ અથવા મુસલમાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેઓ જ્યારે

એકબીજાને મળે છે ત્યારે બોલે છે : "અસ્સલામો આલુકેમ" જેનો અર્થ થાય છે "આપને શાંતિ મળે"

અલ્લાએ માનવજીવનને શણગારવા માટે મૂલ્યોની અનુપમ વાત બતાવી છે.

- અલ્લા ઉપર વિશ્વાસ રાખવો.
- અલ્લાહ વિશેના પુસ્તકો ઉપર વિશ્વાસ રાખવો.
- ફરિસ્તા એટલે કે અલ્લાહના હુકમથી ઘણા બધા કામો પૂરાં કરે છે. તેઓ આત્મથી પવિત્ર હોય છે. સદૈવ અલ્લાહના નામનો જાપ કરતા હોય છે. એવા ફરિસ્તાઓ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો.
- રસુલો એટલે સંદેશાવાહક. મનુષ્યોએ ક્યાં કામ કરવા જોઈએ, ક્યાં ન કરવા જોઈએ, ક્યું કામ કરીએ તો અલ્લાહ ખુશ થાય અને કયા કામથી નાખુશ થાય - તે સર્વ વાતો સમજાવવા અલ્લાહ સમય સમય ઉપર પોતાના સંદેશાવાહક મોકલે છે. જેને રસુલ અથવા પયગમ્બર કહેવામાં આવે છે. દરેક રસુલ સાચા અને નિષ્ઠાવાન હોય છે. આ બધા જ રસુલ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો.
- આખિરત (કયામત) ન્યાયનો દિવસ. આપણે જે કાંઈ સારું કે નરસું કામ કરીએ છીએ તેનું ફળ આપણે જ ભોગવવાનું હોય છે. એક દિવસ એવો આવે છે જ્યારે બધાના લેખાજોખાં થતાં હોય છે. ન્યાય થતો હોય છે. એ દિવસનું નામ છે "આખિરત". એના ઉપર પણ વિશ્વાસ રાખવો.
- દરેરોજ ફજ્ર, જુહર, અસ્ત્ર, મગરિબ અને ઈશા એમ પાંચ સમય ઉપર નમાજ કાયમ કરવી જોઈએ.
- રમઝાનના મહિનામાં રોજા રાખવા જોઈએ.
- અલ્લાહના માર્ગે ઓછામાં ઓછી અઢી ટકા રકમ બાજુ પર રાખી તેનું દાન કરવું જોઈએ. જે જકાતના નામથી ઓળખાય છે.
- બધા જ લોકો સાથે ભાઈચારો રાખી તે પ્રમાણેનો સરખો વ્યવહાર કરવો. અલ્લાહની નજરમાં બધા સરખા છે.
- કોઈ મજબૂરની સંપત્તિ હડપ ન કરવી.
- મહિલાઓને ઊંચો દરજ્જો આપવો.
- સદાચારને જીવનમાં અપનાવવો.

- ભાઈચારો રાખવો.
- સાચું બોલવું, મીઠું બોલવું.
- કોઈની નિંદા ન કરવી.
- કોઈને ટોણા ન મારવા.
- કોઈની પણ સાથે અન્યાય કે અત્યાચારભર્યો વ્યવહાર ન કરવો.
- ઈમાનદારીપૂર્વક જીવવું.
- મહેનતની રોટલી ખાવી.
- દિલને સાફ અને પવિત્ર રાખવું.
- જુગાર ન રમવો.
- શરાબ ન પીવો.
- વ્યાજ ન લેવું.
- કોઈને સતાવવા નહીં.
- કોઈની હત્યા ન કરવી.
- બધા સાથે સત્ય-પ્રેમ-કરુણાપૂર્વક વ્યવહાર કરવો.

આમ અલ્લાએ માનવ જીવનના ઉચ્ચ મૂલ્યો બતાવ્યા છે.

૬ - તાઓ ધર્મ –

ચીન દેશમાં મુખ્યત્વે આ ધર્મ રહેલો છે. ચીનમાં આ ચાર-આચરણનો ખૂબ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

તાઓ ધર્મ તર્ક સંગત ધર્મ છે. લાઓત્સે એ આ ધર્મને જન્મ આપ્યો છે. તાઓ શબ્દ બહુ જ ગૂઢ શબ્દ છે. તાઓ પરબ્રહ્મ છે. વિશ્વનું મૂળ છે. સ્વયંસિદ્ધ છે તે અસીમ છે, અનાદિ છે. તેને ગ્રહણ કરવો, તેનું ચિંતન કરવું મુશ્કેલ છે. તેનું કોઈ નામ નથી. તેનું કોઈ રૂપ નથી. તે બધામાં છે અને છતાંય બધાથી ઉપર છે.

વિનોબાભાવેએ પણ "રહિમ તાઓ તૂં" ભગવાનના નામથી માળા બનાવી છે. રહિમ એટલે દયાળુ. તાઓ એટલે તટસ્થ, ભરપુર દયા માટે તટસ્થ રહેવું જરૂરી છે. તાઓ શબ્દ તન ધાતુ 'તનું

વિસ્તારે'થી તાઓ શબ્દ બન્યો છે. તેનો અર્થ થાય છે બધી જ જગ્યાએ વ્યાપ્ત રહેવાવાળું તત્ત્વ.

લાઓત્સેએ આપેલા જીવન ઉત્થાનના મૂલ્યો –

- તેહમાં તમે શ્રદ્ધા રાખવી.
- તેહમાં બધા જ સદ્‌ગુણો આવી જાય છે માટે તેનું સ્મરણ કરો.
- વૃળીમાં કોઈ વાસના, ન કોઈ ઇચ્છા, ન કોઈ કામના. બસ શાંતિ-પરમશાંતિ છે માટે તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી.
- હું કશું જડ કરતો નથી. જે કાંઈ બની રહ્યું છે તે આપોઆપ બની રહ્યું છે. સહજભાવથી બની રહ્યું છે આ સમજી તેને તમારે જોયા કરવું.
- ભલુ કે બુરું જેવું પણ ફળ મળે તે મનં મંજૂર છે. તારા કાંટાઓથી પણ મને પ્યાર છે. તારા ફૂલોથી પણ પ્યાર છે. આનો સહર્ષભાવે સ્વીકાર કરવો.
- સાદગીને જીવનમાં અપનાવવી.
- માન સન્માન, પદ, પ્રતિષ્ઠા, પરિગ્રહને ગલત માનવી.
- જીવનમાં નમ્રતા અને પ્રેમને કેળવવા.
- ખરાબ વ્યક્તિ સાથે પણ સારો વ્યવહાર રાખવો.
- બધા જ દુઃખોનું મૂળ છે પ્રેમનો અભાવ માટે દરેક સાથે પ્રેમપૂર્ણ વર્તવું.
- બધી જ બૂરાઈનું મૂળ કલેશ અને યુદ્ધ છે માટે તેનાથી દૂર રહેવું.

૭ - કોન્ફયુસિયસ ધર્મ –

શિષ્ય પૂછે છે... એક શબ્દમાં જણાવો કે મનુષ્યનું કર્તવ્ય શું છે ?

કન્ફયુશિયસે કહ્યું – ભાઈચારો અને પ્રેમ.

કોઈની પણ સાથે એવો વ્યવહાર ન કરો જેવો વ્યવહાર તમે ચાહતા નથી કે કોઈ તમારી સાથે કરે.

કન્ફયુશિયસે માનવીય ગુણો ઉપર સૌથી અધિક ભાર મૂક્યો છે. તેઓ માનતા હતા કે વિવેક, ન્યાય, સરળતા, સત્ય સૌનું હિત. સૌનું કલ્યાણ, સદ્‌વૃત્તિ વગેરેનો વિકાસ થવો જોઈએ. આ સહુ સદ્‌ગુણોનો મનુષ્યોમાં ભરપૂર વિકાસ થાય તો સમાજ સુખી અને પ્રસન્ન બની શકે છે.

તેઓ ખાસ માનતા હતા કે બધા જ મનુષ્યો જન્મથી સારા જ હોય છે. તેઓમાં રહેલા સદ્દગુણોનો જો યોગ્ય રીતે વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તે જરૂર સારો ઈન્સાન બની શકે છે. તેના માટે જોઈએ સારું શિક્ષણ અને સારું અધ્યયન.

કન્ફયુશિયસ્ આપેલા જીવન ઉપાયના મૂલ્યો

- જે વાત તમને નાપસંદ હોય તે બીજાના માટે ક્યારેય ન કરો કે ન વિચારો.
- પ્રેમ એ બધા ગુણોનું મૂળ છે માટે દરેક સાથે પ્રેમ કરો.
- બધા જ લોકો પોતાના કર્તવ્યનું યોગ્ય પાલન કરવું.
- જીવનને ન્યાય નીતિમય બનાવવું.
- હૃદયમાં નમ્રતા વિગેરે સદ્દગુણોને ધારણ કરવા.
- ભલાઈ શું બુરાઈ શું - આ વાતનો વિવેક કરવો.
- સચ્ચાઈ અને ઈમાનદારી આ બન્ને ગુણો વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનની આધારશિલા છે તેનું આચરણ કરવું.
- ત્રણ પ્રકારની મિત્રતા સદા સારી છે તેનો જીવનમાં અમલ કરવો.

(૧) સીધાસાદા મનુષ્યથી મિત્રતા રાખવી.

(૨) અનુભવી મનુષ્યથી મિત્રતા રાખવી.

(૩) વિશ્વાસ યોગ્ય મનુષ્યથી મિત્રતા રાખવી.

- ત્રણ પ્રકારની નકારી મિત્રતાથી દૂર રહેવું.

(૧) લુચ્ચા અને હઠીલા મનુષ્યની મિત્રતા ન રાખવી.

(૨) બનાવટી નમ્ર મનુષ્યની મિત્રતા ન રાખવી.

(૩) ચતુર -ચલાક મનુષ્યની મિત્રતા ન રાખવી.

- પોતાના દોષોને દૂર કરવા.
- આ પાંચ સદ્દગુણો દરેક મનુષ્ય કેળવે. ૧. આચરણ, ૨. વ્યવહાર, ૩. જ્ઞાન, ૪. નૈતિક સાહસ, ૫. દયાભાવ
- જુગાર અને શરાબનું વ્યસન ન કરવું.

- ભોગવિલાસમાં ન પડવું.
- નિરર્થક વીરતા બતાવી યુદ્ધ અને ઝઘડા ન કરવા.

શિન્તો

શિન્તો શબ્દ સહુ પ્રથમ ૭૨૦ની સાલમાં નિહોનસોકી એ પ્રયોજ્યો. શીન્તોમાં તાઓધર્મના પણ ઘણા તત્ત્વો જોવા મળે છે.

શીન્તોનો મુદ્રાલેખ છે. "ફયુકોહ ક્યુહી" જેનો અર્થ થાય છે. "દેશની સંપત્તિમાં વધારો કરો" અને દેશની લશ્કરી તાકાત પણ વધારો દેશની સંપત્તિ વધારીને દેશને સ્વાવલંબી પ્રત્યે લઈ જવાની શીન્તોની નેમ છે. દેશની લશ્કરી તાકાત મજબુત કરીને દેશને દુશ્મનોના ભયથી રક્ષણ આપવાની વાત શીન્તોમાં સ્વયમ વણાયેલી છે.

- દેશભક્તિ
- માનવનું ગૌરવ
- પર્યાવરણની રક્ષા
- સહનશલિતા
- ભાઈચારો

જેવા ગુણે વિકસાલી માનવમુલ્યોનું જતન કરવું તે શીન્તોની તપશ્ચર્યા છે.

આમ, શીન્તો ધર્મમાં પણ સુંદર માનવ પુણ્યો બતાવવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ - ૫

ઉપસંહાર

૫.૧	તપથી લાભ	૪૨૩
૫.૨	તપનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ	૪૫૭

પ્રકરણ - ૫
ઉપસંહાર

૫.૧ તપથી લાભ

તપનો ઉદ્દેશ અને લાભ :

એક માણસ કેરીનો ગોટલો વાવે છે. એની ખૂબ સેવા સાથે માવજત કરે છે. સાર-સંભાળ પણ ખુબ જ રાખે છે. રાત-દિવસ પરિશ્રમ કરીને દેખરેખ રાખે છે. કોઈ એને પૂછે કે આ આંબાના ઝાડની આટલી બધી સેવા શા માટે કરો છો ? એમણે જવાબ આપ્યો કે કેરી પાકશે, સરસ મીઠા-મધુર ફળ ખાવા મળશે. બસ એ ફળો માટે જ હું આટલી બધી મહેનત કરી રહ્યો છું.

એ ભાઈના પાડોશમાં રહેતા એમના મિત્રો આવી જાત મહેનત કરી એમને પણ પૂછવામાં આવ્યું કે તમે પણ આટલી બધી મહેનત શા માટે કરો છો ? ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો કે આ વિશાળવૃક્ષથી છાયા મળશે. જ્યારે કપાશે ત્યારે ઘણા લાકડા મળશે.

આ બેમાંથી હોંશિયાર કોણ અને મૂર્ખ કોણ ? જે કેરીનાં ફળને ચાહે છે તે લાકડા તથા ડાળીઓ ઈચ્છે છે તે. ત્યારે તમે કહેશો કે કેરીની ચાહના તો રાખવી જ જોઈએ. કારણ કે ડાળી કે લાકડા તો આપોઆપ મળવાના જ છે. એની ઈચ્છા કે લાલસા કરવાની શું જરૂર છે ?

આજ વાત આચાર્યોએ તપના વિષયમાં પણ આજ વાત બતાવી છે. તપરૂપી મહાવૃક્ષ દ્વારા નિર્જરારૂપી મધુર ફળ જે ઈચ્છે છે તે સાચો અને ચતુર સાધક છે અને જે શરીરને ભયંકર કષ્ટ આપીને તે તપથી ફક્ત યશ, કીર્તિ, રિદ્ધી-સિદ્ધી અને સ્વર્ગની ઈચ્છા કરે છે તે મૂર્ખ અજ્ઞાન અથવા બાલતપસ્વી છે.

જૈનદર્શનમાં તપનો અદ્‌ભુત અને અપાર મહિમાં ગાયો છે. તપના પ્રભાવથી અચિન્ત્ય લબ્ધિઓ, રિદ્ધિ, સિદ્ધિ સમૃદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરે છે. આ સાંભળીને તમારા મન પણ લલચાઈ જશે કે અમો પણ તપ કરીએ અમુક શક્તિઓ અમુક લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી લઈએ. અમુક દેવને પ્રસન્ન કરી લઈએ પરંતુ બંધુઓ જે મેં કહ્યું તેમ કોઈ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ અથવા દેવતા આદિને પ્રસન્ન કરવા માટે તપ કરવું એ તો આંબના મહાવૃક્ષ પરથી લાકડાઓ મેળવવા જેવું છે. વાસ્તવમાં તપનો આ ઉદ્દેશ નથી. તપ તો કોઈ મહાલાભ માટે કરવામાં આવે છે. રિદ્ધિ-સિદ્ધિ સ્વયં પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. જેવી રીતે ખેતરમાં અનાજની સાથે ઘાસ, ભુસુ વગેરે પણ મળે જ છે. પરંતુ શું કોઈ ઘાંસ કે ભૂસા માટે ખેતી કરે ખરા ? ના. તો આ પ્રકારે કોઈ ભૌતિક લાભ માટે તપ કરવામાં આવતો નથી. તપ આત્મશુદ્ધિના મહાન ઉદ્દેશથી પ્રેરિત થઈને કરવું જોઈએ.

તપ અને લબ્ધિઓ :

લબ્ધિ શું છે ? :

ચમત્કાર ને સંસાર નમસ્કાર કરે છે. પરંતુ ચમત્કાર કોણ કરી શકે છે ? જેમાં આત્મબળ હશે. જેમની પાસે સાવધાની હશે. યંત્ર અને તંત્રની શક્તિઓ ભૌતિક હોય છે. પરંતુ સાધના-તપસ્યાથી પ્રાપ્ત શક્તિ આધ્યાત્મિક હોય છે. ભૌતિક શક્તિ જાદૂ કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક શક્તિ 'સિદ્ધિ' કહેવાય છે. આજે પણ અનેક લોકો તાંત્રિક પ્રયોગ કરે છે. દેવીની ઉપાસનાથી ચમત્કાર પણ બતાવે છે. ભૈરવ, ભવાની, કાલી આદિની ઉપાસના કરી ચમત્કાર કરી આંજી નાખે તેવી વસ્તુઓ બતાવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં આ પ્રયોગોને સિદ્ધિ કહેવામાં નથી આવતી. સિદ્ધિ તો તે છે જે શુદ્ધ આધ્યાત્મિક હોય, કર્મ આવરણોનો ક્ષય થવાથી સ્વતઃ આત્માથી જે શક્તિ પ્રગટ થાય છે તેને 'લબ્ધિ' અથવા 'સિદ્ધિ' કહેવામાં આવે છે.

લબ્ધિનો અર્થ છે લાભ ! પ્રાપ્તિ ! તપસ્યા આદિથી જ્યારે કર્મોનો ક્ષય થાય છે ત્યારે આત્મામાં એટલા રૂપમાં વિશુદ્ધિ અને ઉજ્જવળતા પ્રાપ્ત થાય છે. આત્માનાં ગુણ અને શક્તિઓ જે કર્મોના કારણે ઢંકાયેલી હતી છુપાયેલી હતી તે કર્મઆવરણ હટી જવાથી પ્રગટ થાય છે. જેવી રીતે આકાશમાં સૂર્ય પર વાદળ આવી જાય છે. તો તેનું તેજ, પ્રકાશ ધુંધળું થઈ જાય છે. પરંતુ વાદળ હટતાજ સૂર્ય પહેલાની જેમ ચમકવા લાગે છે. બસ એવી જ રીતે જે વિષયના કર્મદલિકો દૂર થાય છે. ત્યારે તે તે સંબંધની આત્મશક્તિ પ્રગટ થઈ આપણી સામે આવી જાય છે.

આચાર્યશ્રી અભયદેવે બતાવ્યું છે કે -

आत्मनो ज्ञानादि गुणानां तत्कर्म क्षयादितोलाभः । (ભગવતી સૂત્ર વૃત્તિ ૮/૨)

આત્માના જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વીર્ય આદિ ગુણોનો તે તે સંબંધિત કર્મોનો ક્ષય અથવા ઉપશમ જે લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. તેને લબ્ધિ કહે છે. જૈન દર્શનમાં લબ્ધિનો પ્રાયઃ સર્વત્ર આ અર્થમાં પ્રયોગ કર્યો છે. લબ્ધિની પ્રાપ્તિ પરિણામોની વિશુદ્ધતા, ચારિત્રની અતિશયતા તથા ઉત્કૃષ્ટ તપના આચરણથી થાય છે.

આચાર્યશ્રીએ કહ્યું છે કે -

परिणाम तववसेण इमाइं हुंति लब्धिओ । (પ્રવચન સારોદ્ધાર ૨૭૦/૧૪૯૫)

શુભ પરિણામ તથા તપ-સંયમના આચરણથી આ લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. આ કારણથી લબ્ધિઓ શુદ્ધ આત્મશક્તિ છે. આમાં કોઈ દેવશક્તિ અથવા મંત્રની શક્તિનો સહારો લેવામાં આવતો નથી.

વૈદિક દર્શનમાં યોગદર્શનકાર પતંજલિએ આ લબ્ધિઓને 'વિભૂતિ' કહિ છે. સાધક યોગી પોતાની સાધના દ્વારા અનેક પ્રકારની વિભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરી લે છે. અનેક ચમત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે. જૈન દર્શનમાં જેમ કહ્યું છે કે જ્ઞાનાવરણીય કર્મના ક્ષય અથવા ક્ષયોપશમથી જ્ઞાન સમ્બન્ધી લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તેવી જ રીતે અન્ય કર્મોના ક્ષયાદિથી તેના સંબંધિત લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. આચાર્ય પતંજલિએ યોગદર્શનમાં યથા પ્રાયઃ આ પ્રકારની વિભૂતિઓની પ્રાપ્તિનો ક્રમ બતાવ્યો છે.

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।। 1 ।

અહિંસાની સાધનાથી વેર ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. । । 2 ।

સત્યની સાધનાથી વચનસિદ્ધિ આદિ પ્રાપ્ત થાય છે.

બૌદ્ધદર્શનમાં આ લબ્ધિ અથવા વિભૂતિને અભિજ્ઞા કહેવામાં આવે છે. તપસ્વી સાધક પોતાની ઉત્કૃષ્ટ સાધના દ્વારા જે શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તેને "અભિજ્ઞા" સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. તેના પાંચ અને ક્યાંક તો છ ભેદ બતાવ્યા છે.

લબ્ધિના ભેદ :

આત્માની શક્તિ અનંત છે અને અન્ય રૂપોમાં પ્રગટ થઈ શકે છે, જેટલા રૂપોમાં પ્રગટ થાય છે. તેટલી લબ્ધિઓ બની શકે છે. તો પણ મૂળ આગમોમાં તથા ઉત્તરવર્તી ગ્રન્થોમાં લબ્ધિઓની ગણના કરી તેનું વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. ક્યાંક લબ્ધિનાં દશ ભેદ, ક્યાંક અઠ્યાવીસ ભેદ તથા ક્યાંક બીજા પણ નામો બતાવવામાં આવ્યાં છે.

ભગવતી સૂત્રમાં પૂછવામાં આવ્યું છે કે ભગવાન !

લબ્ધિઓના કેટલા પ્રકાર કહ્યા છે ? :

1. યોગદર્શન ૨-૩૫
2. યોગદર્શન ૨-૩૬

જવાબ - दसविध लब्धि पण्णत्ता । । 1 ।

दश પ્રકારની લબ્ધિઓ બતાવી છે.

(૧) नाणलब्धि - જ્ઞાનલબ્ધિ

(૨) दंसणलब्धि - દર્શન લબ્ધિ

(૩) चरित्तलब्धि - ચારિત્રલબ્ધિ

(૪) चरित्ताचरित्तलब्धि - ચરિત્રા ચરિત્ર લબ્ધિ

(૫) दाणलब्धि - દાનલબ્ધિ

(૬) लाभ लब्धि - લાભ લબ્ધિ

(૭) भोग लब्धि - ભોગલબ્ધિ

(૮) उपभोग लद्धि - ઉપભોગ લબ્ધિ

(૯) वीरियलब्धि - વીર્યલબ્ધિ

(૧૦) इंद्रिय लब्धि - ઇન્દ્રિયલબ્ધિ

જ્ઞાનલબ્ધિના જ્ઞાનથી પાંચ અને અજ્ઞાનથી ત્રણ મળીને આઠ ભેદ બતાવ્યા છે. દર્શનલબ્ધિની ૩, ચારિત્રલબ્ધિની ૫, ચરિતાચરિત લબ્ધિનો ૧, દાન, લાભ, ભોગ ઉપભોગ લબ્ધિનો ૧-૧, વીર્ય લબ્ધિના ૩ અને ઇન્દ્રિય લબ્ધિના ૫, આમ કુલ ૧૦ લબ્ધિના ૨૯ અનન્તર ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે. જે જે વિષયની લબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ હોય તે તે વિષયમાં આત્મશક્તિનો વિકાસ થયો હોય. જે આત્માને જેટલો ક્ષયોપશમ થશે.તેના જ્ઞાનનો એટલો જ વધારે વિકાસ થતો જશે. તેમ જ ઇન્દ્રિયલબ્ધિમાં આત્માનો પાંચ ઇન્દ્રિય વિષયક ક્ષયોપશમ થાય છે અને તેની ઇન્દ્રિય શક્તિઓનો વિકાસ તેની અંદર જ થતો રહે છે. જો કે આ લબ્ધિઓ એકાન્ત તપોજન્ય માનવામાં નથી આવી. આના વિકાસમાં તપ મુખ્ય કારણ બની શકે છે. કિંતુ આત્માના વિકાસશીલતાના કારણે સહજરૂપમાં પણ કાંઈને કાંઈ તેનો વિકાસ પ્રત્યેક આત્મામાં થતો જ રહે છે. એકેન્દ્રીય આદિમાં પણ આ લબ્ધિઓનો સુક્ષ્મ વિકાસ થતો જ હોય છે. તપસાધના દ્વારા આ વિકાસને વધારે સક્રિય અને પ્રબળ ફળદાયી અને પ્રબળ બનાવી શકાય છે.

અઠ્યાવીસ લબ્ધિઓ :

ઉપર્યુક્ત લબ્ધિઓ સિવાય પણ અન્ય ગ્રન્થોમાં અનેક પ્રકારની તપોજન્ય લબ્ધિઓનું ખૂબ જ વિસ્તૃત

1. ભગવતી સૂત્ર ૯-૨-૩૧૯

વિવેચન જોવા મળે છે. પ્રવચનસારોદ્ધારમાં ૨૮ પ્રકારની તપોજન્ય લબ્ધિઓનું વર્ણન આચાર્યશ્રીએ કર્યું છે તે લબ્ધિઓ આ પ્રકારે છે.

आमोसहि विप्पोसहि खेलोसहि जललओसही चेव ।
सव्वोसहि संभिन्ने ओहीरिक चिलमर लबद्धि ।
चारण आसीविस केलविय गणतारिणो य युव्वधरा
अरहंत चल्लवट्टी बलदेवा वासुदेवा च ।
खीरमहु सच्चि आसव कोट्ठ्य बुद्धि पयाणुसारीद
तह बीचबुद्धि तेचग आहरवी सीच लेसा य ॥
वेडव्वपेटलब्धि अक्कीण महाणसी पुलाया च ।
परिणाम तवसेण एमाइं हुंति लब्धिओ ॥ । 1 ।

(१) आमोसहि

આ લબ્ધિના ધારક તપસ્વી કોઈ રોગીને, ગ્લાન ને અથવા કોઈને પણ સ્વસ્થ કરવા ઇચ્છે તો પહેલા મનમાં સંકલ્પ કરે મારા સ્પર્શથી આ નિરોગી બનો અને પછી સ્પર્શ કરે તો એમના સ્પર્શમાત્રથી રોગ શાંત થઈ જાય કાયા કંચન જેવી બની જાય છે.

(२) विप्पोसहि ।१। विप्रुडौषधि । । 2 ।

विपोसहि गहणेण विट्ठस्स गहणं कीए तं चेव विठ्ठे ओसहि सामत्थ ज्वलेण विप्पोसहि भवति यन् मा त्म्यात् मूत्र पुरीसाव यह मात्रमपि रोगराशि प्रणाशाय संपद्यते सुरभमिय सा विप्रडौषधि**:**

વિ. શબ્દનો અર્થ શરીર દ્વારા તજાયેલો મળ અને પ્ર અર્થ છે પ્રશ્રવણ સંપૂર્ણ શબ્દનો અર્થ છે મળ-મૂત્ર એટલે કે જે લબ્ધિના પ્રભાવથી તપસ્વી સાધકના મળ-મૂત્રમાં સુગન્ધ આવે છે અને જેનો સ્પર્શ થવાથી રોગીનો રોગ શાંત થઈ જાય છે આ રોગ શક્તિનું નામ છે. વિપ્રુડૌષધિ

(૩) खेलोसहि

ખેલ એટલે કે શ્લેષ્મ, કફ જે તપસ્વીના તપ પ્રભાવથી શ્લેષ્મ આદિમાં સુગન્ધ આવે છે અને તેના પ્રયોગ લેપન તથા સ્પર્શથી રોગ શાંત થઈ જાય છે. તે ખેલોસહિ લબ્ધિ છે.

---

1. આવશ્યકચૂર્ણિ અ - ૧
2. પ્રવચન સારોદ્ધાર વ-ત્તિ - ૨૭૦

(૪) जल्लो सहि

જલ્લનું નામ છે મેલ શરીરના વિભિન્ન અવયવ

જેવા કે કાન, મુખ, નાક, જીભ, આંખ આદિનો મેલ, પસીનો થાય છે. તેને જલ્લ કહેવામાં આવે છે. તેના સ્પર્શ માત્રથી રોગ શાંત થઈ જાય છે.

(૫) सव्वोसहि

પ્રથમ ચાર લબ્ધિમાં શરીરનાં અલગ અલગ અવયવ તથા વસ્તુનો સ્પર્શથી રોગ શાંત થવાની શક્તિ બતાવી છે. પરંતુ સર્વૈષધિ લબ્ધિના ધારક તપસ્વીના શરીરના સમસ્ત અવયવ મળ, મૂત્ર, વાળ, નખ, થૂંક આદિમાં સુગન્ધ આવે છે તથા તેના સ્પર્શથી રોગ શાંત થઈ જાય છે. આ લબ્ધિધારી મુનિનું આખું શરીર પારસમણી જેવું છે, અમૃતમય છે. જ્યાંથી પણ કોઈ પણ વસ્તુને સ્પર્શ કરી લે તરત તે ચમત્કાર બતાવે છે.

(૬) संभिन्नश्रोता

આ લબ્ધિની વ્યાખ્યા અલગ પ્રકારે કરવામાં આવી છે.

सर्वतः सर्वैरपि शरीरदेशैः श्रृणोति स संभिन्नश्रोता ।

આ લબ્ધિના પ્રભાવથી સાધક શરીરના કોઈ પણ ભાગથી શબ્દોને સાંભળી શકે છે. પ્રાયઃ કરીને એક ઇન્દ્રિય એકજ કાર્ય કરી શકે છે. આંખ જોવાનું કામ કરે છે. સુંઘવાનું નહિ, નાક સુંઘવાનું કામ કરે છે. સાંભળવાનું નહિ. પરંતુ તપના પ્રભાવથ સાધકને એવી શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે કે કોઈ પણ એક ઇન્દ્રિયથી પાંચે ઇન્દ્રિયોનું કામ થઈ શકે છે.

સંભિન્નશ્રોતા લબ્ધિના ધારક યોગીની શ્રોતેન્દ્રિય શક્તિ ખૂબ જ પ્રચંડ બની જાય છે. સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ અવાજને તે અલગ અલગ કરીને ગ્રહણ કરી લે છે. જંગલમાં જેમ સેંકડો પક્ષીઓનો સાથે અવાજ આવતો હોય ત્યારે સામાન્ય માણસને એકાદ-બેનો ખ્યાલ આવતો હોય છે. અથવા તો એના માટે કોલાહલ લાગે છે. ત્યાં આ લબ્ધિનો ધારક તપસ્વીને દૂર ઊભા રહીને પણ તમામ શબ્દોનો અવાજ સાંભળીને બધાને અલગ અલગ રીતે ઓળખી બતાવે છે.

(૭) अवधि लब्धि

આ લબ્ધિના પ્રભાવથી અવધિ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૮, ૯) ઋજુમતિ - વિપૂલમતિ લબ્ધિ

મનઃપર્યવ જ્ઞાનના બે ભેદ છે. ઋજુમતિ અને વિપુલમતિ. ઋજુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાનના ધારક અઢી દ્વીપમાં અઢી અંગુલ ઓછું એ ક્ષેત્રમાં રહેલા સંજ્ઞી એટલે કે સમનસ્ક પ્રાણીઓના મનોભાવોને જાણે છે. પ્રાણી મનમાં જે પણ વિચારે છે. સંકલ્પ કરે છે તેનું સામાન્ય રૂપે જ્ઞાન થાય તેને ઋજુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન કહેવાય છે. અને સંપૂર્ણ અઢી દ્વીપમાં રહેલા સંજ્ઞી પ્રાણીઓના મનોભાવને સ્પષ્ટ રૂપે, સુક્ષ્મતિસુક્ષ્મ વિચારોને જાણી લે છે. તેને વિપુલમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન કહે છે.

(૧૦) चारणलब्धि

જે લબ્ધિને કારણે આકાશમાં જવા-આવવાની વિશિષ્ટ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તેને ચારણલબ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

ભગવતીસૂત્રમાં ચારણ લબ્ધિના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે. ।

જંધાચારણ અને વિદ્યાચારણ :

જંધાચારણ લબ્ધિના ધારક પદ્માસન લગાવીને જંઘા પર હાથ લગાવે છે અને તીવ્રગતિથી અવકાશમાં ઊડી શકે છે.

ટીકાકાર અભયદેવ સૂરિએ બતાવ્યું છે કે -

लूतातन्तुनिर्वतित पुटवीतन्तून रवि करान् वा निश्रां

कृत्वा जंदधाभ्यामावाशेन चरतीति जंधाचरणः। ભગવતી સૂત્ર વૃત્તિ ૨૦-૯

જંઘાચરણ મુનિ આકાશમાં ઉડતાં પહેલા કોશોટાના જાળા જેવા તંતુ (મકડી કે જાળ જેવા તન્તુ) બળી ગયેલી વાટ, અથવા સૂર્યના કિરણોનો અવલંબન લે છે અને પછી આકાશમાં ઊડે છે.

ભગવતીસૂત્રમાં -

જંઘાચરણલબ્ધિ માટે નિરંતર અઠ્ઠમના પારણે અઠ્ઠમ અને વિદ્યાચરણલબ્ધિ માટે નિરંતર છઠ્ઠના પારણે છઠ્ઠ તપ આરાધના કરીને લબ્ધિને પ્રાપ્ત કરે છે.

વિદ્યાચારણ લબ્ધિમાં તપની સાથે અભ્યાસ કરવાથી આ લબ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૧૧) આશીવિષ લબ્ધિ

જેની દાઢમાં હળાહળ ઝેર હોય છે. તેને આશીવિષ કહેવામાં આવે છે તથા જેના જીભ અથવા

મુખમાં રહેલી થુંક અથવા મોઢામાંથી નીકળેલા શ્વાસ વિષ સમાન છે તેને આશીવિષ માનવામાં આવે છે.

તેના બે ભેદ છે કર્મઆશીવિષ અને જાતિઆશીવિષ. કર્મ આશીવિષ, તપઅનુષ્ઠાન, સંયમ આદિ ક્રિયાઓ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. આ લબ્ધિવાળો શ્રાપ આપીને બીજાને મારી શકે છે. ક્રોધમાં આવીને કહી દે કે મરીજાઓ, અથવા તારો નાશ થાય તો તે વાણી ઝેરની જેમ તરત જ તેના પ્રાણ હરી લે છે.

જાતિ આશીવિષ કોઈ લબ્ધિ નથી તે જન્મજાત - જાતિગત સ્વભાવના કારણે પ્રાપ્ત થાય છે. તેના ચાર ભેદ છે : (૧) વિચ્છુ (૨) દેડકો (૩) સાપ (૪) મનુષ્ય. ચારે એકબીજાથી ચડિયાતા છે.

(૧૨) केवली लब्धि

ચારઘનઘાતી કર્મ ક્ષય થવાથી લોકાલોક પ્રકાશ જે કેવળજ્ઞાન - કેવળદર્શની પ્રાપ્તિ થાય છે તે કેવળલબ્ધિ છે.

(૧૩) गणधर लब्धि

ગણધર ગણને ધારણ કરવાવાળા હોય છે. તીર્થંકર પ્રભુની વાણીને સૂત્ર રૂપમાં ગુંથે છે. જેને ક્રમબદ્ધ કરે છે. આગવું રૂપ આપે છે.

अत्थंभासई अरहा सुत्तं गंथति गणहरा निउण । (આવશ્યક નિર્યુક્ત)

તીર્થંકર માત્ર પોતાના વિચારોને વ્યક્ત કરે છે ત્યારે ગણધરજી તને શાસ્ત્ર અથવા સાહિત્યનું રૂપ આપે છે. બધા નથી કરી શકતા પરંતુ જેમને ગણધરલબ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ હોય તે જ ગણધર પદ ને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૧૪) પૂર્વધર લબ્ધિ

તીર્થંકરે ગણધરોને ત્રિપદી દ્વારા જ્ઞાન આપ્યું આ રીતે જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તેને પૂર્વ કહેવામાં આવે છે.

प्रथमं पूर्व तस्य सर्व प्रवचनात् । (સમવાયાંગ વૃત્તિ પૂત્ર / ૧૦૧)

ટીકાકાર આચાર્ય અભયદેવ તથા અન્ય આચાર્યોનો મત છે કે જે શ્રુતજ્ઞાન ભગવાન મહાવીરથી પણ પહેલા એટલે કે ભગવાન પાર્શ્વનાથની પરંપરાથી ચાલી આવી રહ્યું છે તેને "પૂર્વ" કહેવાય છે.

(૧૫) अर्हंलब्धि

જે કેવળજ્ઞાનીને અર્હલબ્ધિ પ્રાપ્ત થાય તેને માત્ર અરિહંત કહેવામાં આવે છે. બધા જ કેવળી ને નહીં.

अशोकवृक्षसुरपुष्पवृष्टि दिव्यध्वनिश्चामर मास नंश्च ।
भामंडलं दुन्दुभिरातपत्रं अष्टप्रति हार्याणि जिनेश्वराणाम् ॥ (પ્રાસ્તાવિક ગાથા)

અર્હલબ્ધિ પ્રાપ્ત થવા પર અનેક વિશિષ્ટ અતિશયો પણ પ્રગટ થાય છે. જેમાં અષ્ટપ્રતિહાર્ય મુખ્ય છે. અશોકવૃક્ષ, દેવ દ્વારા અચેત પુષ્પવૃષ્ટિ, દિવ્યધ્વનિ, ચામર, સિંહાસન ભામંડલ, દેવદુન્દુભિ અને છત્ર આ આઠ મહાપ્રાતિહાર્ય છે.

(૧૬) चक्रवर्ति लब्धि

ચક્રવર્તિ લબ્ધિના પ્રભાવથી તેને ચૌદરત્ન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે તે છ ખંડ ઉપર વિજય મેળવે છે અને પછી ચક્રવર્તી સમ્રાટના પદને પ્રાપ્ત કરે છે.

(૧૭) बलदेव लब्धि

બળદેવ લબ્ધિના પ્રભાવે વાસુદેવથી બળદેવ મોટા હોય છે. બળદેવ લબ્ધિ ભાગ્યશાળી હોય છે. આ પદમાં તેમનું મૃત્યુ થતું નથી, પરંતુ પદને છોડીને મુનિ બને છે. કર્મક્ષય કરી મોક્ષમાં પધારે છે.

(૧૮) वासुदेव लब्धि

વાસુદેવ ત્રણખંડના અધિપતિ હોય છે. યુદ્ધકૌશલ તથા રાજનીતિમાં વાસુદેવ ચક્રવર્તિથી પણ આગળ હોય છે. ચક્રવર્તિ સ્વયં યુદ્ધ નથી કરતા પણ જે સેનાપતિ રાજા છે તે બધુ કરે છે. પરંતુ વાસુદેવ તો સ્વયં યુદ્ધ કરે છે.

जुद्धे सूरा वासुदेवा । (ઠાણાંગ - ૪)

યુદ્ધમાં વાસુદેવ શુરવીર હોય છે.

(૧૯) क्षीरमधु सर्पिशश्रवलब्धि

આ લબ્ધિના પ્રભાવથી વક્તાના વચન સાંભળવાવાળાને જે ખુબ જ મીઠાં (દૂધ સાકર સમા) પ્રિય અને સુખાકારી લાગે છે.

આચાર્ય શ્રી કહ્યું છે કે यद् वचनमाकर्ण्यमान मनः જેમના વચન દૂધ જેવા, મધ જેવા અને ઘી જેવા તેમજ મનને અને શરીરને પણ સુખ તથા પ્રીતિ ઉત્પન્ન કરવાવાળા હોય છે.

દૂધ જો पुण्ड्रेक्षु ચરવાવાળી ગાયનું દૂધ મળે જેનાથી ચક્રવર્તીની ખીર બને છે. એ દૂધનું તો કહેવું શું ? એનું વર્ણન રતા આચાર્યોએ બતાવ્યું કે

पुण्ड्रेक्षु वारिणीनामना तंकानां गवां लक्षस्य ... यावदेकस्या गोः सम्बधियत् क्षीरं.. ।१।

પુણ્ડ ઇક્ષુ એટલે શેરડીના ખેતરમાં ચરવાવાળી એક લાખ ગાયોનું દૂધ ૫૦ હજાર ગાયોને, ૫૦ ગાયોનું દૂધ પચ્ચીસ હજારને આવી રીતે ક્રમ કરતાં ૧ ગાયને પીવડાવવામાં આવે તે ગાયનું દૂધ મધુર, સ્વાદીષ્ટ હોય છે. બસ તે જ પ્રકારે ક્ષીરાશ્રવલબ્ધિના પ્રભાવથી વક્તાનું વચન પણ પ્રિય હોય છે.

(૨૦) कोष्टक बुद्धि लब्धि

કોઠારમાં રાખેલું અનાજ લાંબા સમય સુધી જેમ છે તેમ સુરક્ષિત રહે છે. આ પ્રકારે જેને કોષ્ટકલબ્ધી પ્રાપ્ત થઈ હોય તે આચાર્યના મુખથી સાંભળેલા સૂત્ર, અર્થ તથા તત્ત્વની ધારણા બરાબર કરી લે છે.

(૨૧) पदानुसारिणी लब्धि

આ લબ્ધિના પ્રભાવથી એક પદને સાંભળવા આગળનાં ગણા બધા પદોનું જ્ઞાન વગર સાંભળે પોતાની બુદ્ધિથી કરી લે છે.

(૨૨) बीजबुद्धि लब्धि

જેમ બીજ વિકસિત થઈને વિશાળ વૃક્ષનું અપધારણ કરે છે. તે પ્રકારે બીજ બુદ્ધિ લબ્ધિના પ્રભાવે એક સૂત્ર અથવા અર્થપ્રધાન વચનને ગ્રહણ કરી પોતાની બુદ્ધિથી સંપૂર્ણ સૂત્ર તથા અર્થનું જ્ઞાન કરી લે છે.

(૨૩) तेजोलेश्या लब्धि

આ આત્માની એક પ્રકારની તેજસ શક્તિ છે. આ લબ્ધિના પ્રભાવથી યોગીઓને એવી શક્તિ

પ્રાપ્ત થઈ જાય છે કે ક્યારે ક્રોધ આવી ગયો તો તે જમણા પગના અંગુઠાને ઘસે છે. તેમાંથી એક તેજ નીકળે છે. જે અગ્નિ સમાન પ્રચંડ હોય છે અને વિરોધી ને ત્યાં જ બાળીને ભસ્મસાત્ કરી નાખે છે. એવી જ રીતે મોઢામાંથી પણ નીકળે છે. । 1 ।

(૨૪) आहारकलब्धि

ક્યારે ક્યારેક તપસ્વી મુનિઓ સમક્ષ કોઈ સમસ્યા કે કોઈ પરિસ્થિતિઓ આવી જાય છે. જેનું સમાધાન કરવા માટે આ આહારક લબ્ધિનો પ્રયોગ કરે છે. આ લબ્ધિ ૧૪ પૂર્વધારી મુનિને જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

(૨૫) શીતલેશ્યા લબ્ધિ

આ લબ્ધિ તેજો લેશ્યાની વિરોધી છે. તેજોલેશ્યા દ્વારા ભડકાવવામાં આવેલી અગ્નિને સમાપ્ત કરવા માટે શીતલેશ્યા લબ્ધિ ધારક જ્યારે કરુણાભાવથી પ્રેરિત થઈને સૌમ્યદષ્ટિવાળા બને છે. જ્યારે ક્ષણ ભરમાં જ દાવાનળ ને શાંત કરી દે છે. શીતલેશ્યા એક આધ્યાત્મિક તેજ છે. આ લબ્ધિ મારક નહિ પણ તારક છે.

(૨૬) वैक्रिय देह लब्धि

જૈનદર્શનમાં વૈક્રિયનો અર્થ છે વિવિધ ક્રિયા અનેક પ્રકારના રૂપ આકાર આદિની રચના કરવી તેને વૈક્રિય કહેવાય છે. વૈક્રિયલબ્ધિથી શરીરની નાની-મોટી વિચિત્ર, સુન્દર, ભયંકર રૂપ બનાવી શકાય છે. એક રૂપમાંથી હજારો રૂપ બનાવી શકાય છે. કિડીથી પણ સૂક્ષ્મરૂપ અને અતિ વિશાળ પ્રમાણમાં રૂપ બનાવવાની ક્ષમતા વૈક્રિય દેહલબ્ધિ ધારક ને પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨૭) अक्षीणमहानस लब्धि

આ લબ્ધિના પ્રભાવથી તપસ્વી ભિક્ષામાં લાવેલા થોડા આહારમાંથી લાખો વ્યક્તિઓને ભરપેટ ભોજન કરાવી શકે છે. તો પણ તે ભિક્ષાપાત્રનું અન્ન અખૂટ ભરેલું રહે છે. જ્યાં સુધી લબ્ધિધારી એ ભોજન ન કર્યું હોય ત્યાં સુધી. જે તેઓશ્રી અગર એ આહાર કરી લે તો સમાપ્ત થઈ જાય છે.

(૨૮) पुलाक लब्धि

આ એક પ્રકારની દિવ્ય લબ્ધિ છે. જેનાથી દેવતા સમાન અપૂર્વ સમૃદ્ધિ અને બળ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. આ લબ્ધિ માત્ર મુનિઓને જ પ્રાપ્ત થાય છે.

---

1. ભગવતીસૂત્ર શતક ૧૫

આ લબ્ધિના બળ માટે કહે છે કે -

संधारआए कज्जे चुण्णेजा चक्कवहिमपि जीए ।

तीए लब्धीए जुओ लद्धिपुलाओ मुणेचव्वो ॥ કલ્પસૂત્રાર્થ પ્રબોધિની પૃ. ૧૬૯થી ૧૭૦

કદાચ ચક્રવર્તીના કારણે સંઘનો વિનાશ થતો દેખાય અને અન્ય પ્રકારે પણ સંકટ ટળતુ ન દેખાય ત્યારે પુલાકલબ્ધિ ધારક મુનિ પોતાના લબ્ધિબળથી ચક્રવર્તીનો પણ વિનાશ કરવામાં સમર્થ છે. આવી વિશિષ્ટ અને દિવ્ય શક્તિ આ લબ્ધિવાળા મુનિ પાસે હોય છે.

અન્ય લબ્ધિઓ :

અઠ્યાવીસ લબ્ધિઓ સિવાય પણ અનેક પ્રકારની લબ્ધિઓનું વર્ણન આગમમાં અને અન્ય ગ્રન્થોમાં અલગ અલગ ઠેકાણે આવે છે. ઉવવાઈ સૂત્રમાં શ્રમણોનું વર્ણન કરતા બતાવ્યું કે ભગવાન મહાવીરના અનેક શ્રમણો મનમાં સંકલ્પ કરીને કોઈને અભિશાપ પણ આપી શકતા હતા અને વરદાન પણ આપી શકતા હતા. કોઈ વચનથી કોઈ શરીરથી પણ શ્રાપ અને વરદાન આપતા હતા. કોઈ તપસ્વી શ્રમણ આકાશાતિપાતિ લબ્ધિના ધારક હતા. આ લબ્ધિના પ્રભાવથી તે આકાશમાંથી ચાંદી, સુવર્ણ આદિ ઈષ્ટ, અનિષ્ટ ઈચ્છિત પદાર્થોની વર્ષા કરી શકતા હતા.

आयेइया मणेणं सावाणुग्गह समत्था ... आगासा इवाइणो । (ઉવવાઈ સૂત્ર - ૧૫)

ઉવવાઈ સૂત્રમાં પણ આ જ વાત બતાવી છે.

લબ્ધિ પ્રયોગ : નિષેધ અને અનુમતિ

જૈનદર્શનમાં બતાવ્યું છે કે તપસ્યાનું ફળ બે પ્રકારનું હોય છે. એક આભ્યંતર અને બીજું બાહ્ય.

આભ્યંતર ફળ એ છે કે કર્મ આવરણઓની નિર્જરા તેનો ક્ષય તથા ક્ષયોપશમ. આનાથી આત્માની વિશુદ્ધિ થાય છે. વિશુદ્ધિ થવા પર જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, બળ, વીર્ય, આદિ આત્મ શક્તિઓ પોતાના શુદ્ધ તથા પ્રચંડ રૂપમાં પ્રગટ થઈ જાય છે. જેમ કોઈ સોનાની લગડી ઉપર માટી જામી ગઈ હોય ત્યારે ચમકારો દેખાતો નથી. પરંતુ ક્ષાર એ એસિડ જેવા પદાર્થોથી સાફ કરવામાં આવતાં માટી દૂર થઈ જાય છે અને સોનું ચમકવા લાગે છે. બસ આજ રીતે કર્મરૂપી માટી જેમ જેમ દૂર થતી જાય છે તેમ તેમ આત્માની શક્તિઓ પ્રગટ થવા લાગે છે.

આત્મશક્તિના રૂપમાં આ શક્તિઓ અભ્યંતર હોય છે. પરંતુ તેનો પ્રભાવ, ચમત્કાર, તેજ બાહ્ય જગતમાં દેખાય છે તે શક્તિઓનો સહજ વિકાસ તથા સામાયિક પ્રયોગથી બાહ્ય વાતાવરણ તથા

સમાજ પર આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પડે છે. આ કારણે તે શક્તિઓને લબ્ધિ આદિના રૂપમાં તપનું બાહ્યફળ માનવામાં આવ્યું છે.

सक्खं स्वु दीसइ तवोविसेसो । ઉત્તરાધ્યયન - ૧૨/૩૭

ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ પણ કહ્યું છે કે તપનો વિશિષ્ટ પ્રભાવ સંસારમા સાક્ષાત્ દેખાય છે.

રાજસ્થાનીમાં કહેવત છે -

घी खायो छानो को रैवेनी

ઘી ખાધું હોય એ છાનું રહેતું નથી. શરીર પર પોતાની મેળે તેનું તેજ દેખાવા લાગે છે. તેવી જ રીતે તપ પણ છાનું રહેતું નથી. તપસ્વીની ઋદ્ધિ, તેજ અને પ્રભાવ પોતાની મેળે જ દેખાઈ જાય છે. કહ્યું છે કે,

जस्सेरिसा रिद्धि महाणुभावा

તપસ્વીની અપૂર્વ ઋદ્ધિ, લબ્ધિ અને તેજ એવો અદ્દ્ભુત છે કે જે જુએ તે સ્વયં નતમસ્તક બની જાય છે.

લબ્ધિનો પ્રયોગ કેમ નહીં ? :

લબ્ધિ જ્યારે તપના પ્રભાવથી સ્વયં પ્રાપ્ત થવાવાળી એક આત્મશક્તિ છે. તેનો પ્રયોગ કરવા જોઈએ કે નહીં ? શાસ્ત્રમાં પ્રયોગ કરવાથી અનુમતી છે કે નહીં ?

આ પ્રશ્નનું સમાધાન મેળવવા માટે ભગવતીમાં સૂત્રમાં બતાવ્યું છે કે -

गुतिंदिए गुत्तबंभयारी संखित विउल तेउलेस्से । । 1 ।

ગૌતમસ્વામી ઈન્દ્રિયોનું, શક્તિનું સમ્યક્ગોપન કરતા હતા, એટલે કે પોતાની શક્તિ તથા લબ્ધિનું પ્રદર્શન ક્યારેય કરતા ન હતા. લબ્ધિઓને પચાવી હતી. ભોજન સારુ કર્યું એનું મહત્ત્વ નથી પણ તમે કેટલું પચાવી શકો છો એ મહત્વનું છે. માટે જ્યાં લબ્ધિઓનું વર્ણન છે ત્યાં નિષેધની પણ વાત આવે છે.

લબ્ધિનો ઉપયોગ કરવો એ પ્રમાદ છે.

લબ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી વારંવાર ઉપયોગ કરવો એ પ્રમાદ છે સૂયગડાંગસૂત્રમાં કહ્યું છે કે..

पमायं कम्ममाहंसु । (સૂયગડાંગ સૂત્ર ૧-૮-૩)

પ્રમાદ એ કર્મ બંધનનું કારણ છે. એટલા માટે ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યું છે કે જે સાધક ગૃહસ્થ હોય કે મુનિ હોય લબ્ધિનો પ્રયોગ કરે એટલે કે પ્રમાદ સેવન કરે અને કર્યા પછી તેની આલોચના ન કરે અને કાળધર્મ પામી જાય તો તે ધર્મઆરાધનાથી તેનું પતન થઈ જાય છે.

नत्थि तस्स आराहणा । (ભગવતી સૂત્ર ૨૦-૯)

તે વિરાધક બની જાય છે.

લબ્ધિ ફોરવવી એ પ્રમાદ શા માટે છે ? એનો ખ્યાલ એ છે કે આ એક પ્રકારની ઉત્સુકતા, કુતૂહલતા, પ્રદર્શન, યશ અને પ્રતિષ્ઠાની ભાવનાનું પરિણામ છે. જેના કારણે રાગ-દ્વેષ થાય છે. જે કર્મ બંધનનું કારણ બની જાય છે.

ચમત્કાર નહીં, સદાચારનું મહત્ત્વ :

ભગવાન મહાવીરે સદાચારને મહત્ત્વ આપ્યું છે. ચમત્કારને નહીં. શુદ્ધ ચારિત્ર્, નિસ્પૃહભાવના અને વીતરાગ સાધનામાં તેમનો વિશ્વાસ હતો. પોતાના શિષ્યોને પણ સદા આજ ઉપદેશ આપતા હતા.

ગૌતમબુદ્ધ પણ લબ્ધિને ત્યાજય માનતા હતા.

એમના સંઘમાં પણ ભિક્ષુ મોહ ગણ્યાયન મહાન લબ્ધિધારી ગણાતા હતા. । 4 ।

એ જયારે પ્રયોગ કરતા ત્યારે ગૌતમ બુદ્ધ એમને અટકાવતા હતા. એક વખતની વાત છે. રાજાએ જયારે રત્નજડીત કટોરો ઊંચે મૂક્યો કોઈ પણ સહારા વગર ઉતારવાની વાત કરી ત્યારે કાષ્યય નામના ભિક્ષુએ લબ્ધિ દ્વારા કટોરો નીચે ઉતાર્યો ત્યારે પણ ગૌતમબુદ્ધે એમને સમજાવ્યા હતા. ।5।

લબ્ધિનો ઉપયોગ એ સર્વથા નિષેધ છે કે પછી કોઈ પરિસ્થિતિમાં અનુમતિ છે. એનો આચાર્ય ભદ્રબાહુ સ્વામીએ આપ્યો છે.

एगंतेण निसेत्रे जोगेसु न विसिओ वाडबि ।
दलिअं पप्प निसेहो, होज्ज विही वाजदा रोगे ॥ બૃહકલ્પ ભાષ્ય ૪૯૪૩

4. સંયુક્ત નિકાય મહાવગ્ગ રિદ્ધિપાદ

5. CARV's GOSPEL OF BUDDHA pp. 99-101

1. બૃહકલ્પ ભાષ્ય ૪૯૪૩

જૈન શાસનમાં કોઈ પણ ક્રિયાનો એકાંતરૂપે નિષેધ નથી અને ન અનેકાન્તરૂપથી હકાર છે.

કોઈ પણ કાર્યમાં કાર્યની મહત્તા નહિ પણ ભાવનાની મહત્તા છે. જો ભાવનામાં કુતૂહલતા નથી. યશ, પ્રતિષ્ઠા નથી, માત્ર કલ્યાણની ભાવના છે, રક્ષણ કરવાની ભાવના છે અથવા સંઘ, શાસન, ગણ આદિ પર કોઈ સંકટ આવી જાય અને તે સંકટ ટાળીને સંઘની સેવા થઈ શકતી હોય તો એવી પરિસ્થિતિમાં કરાયેલો લબ્ધિનો પ્રયોગ એ સકારાત્મક છે. એના સેવનથી સાધક વિરાધક નથી બનતો. પ્રાયશ્ચિત લઈ લે છે. વ્યવહાર ભાષ્યમાં ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે

सालंबसेवी समुवेर मोक्खं । (વ્યવહારભાષ્ય પીઠિકા ૧૮૪)

સાધક જો કોઈ વિશિષ્ટ ઉદ્દેશ ના હોય છતાં લબ્ધિનું આચરણ કરે તો પણ તે મોક્ષમાં જઈ શકે છે.

તપ (મોક્ષમાર્ગ) :

આત્માને પવિત્ર અને ઉજ્જ્વળ બનાવી સ્વરૂપ દશાને પ્રાપ્ત કરવી એજ અમારી સમસ્ત ક્રિયાઓનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. આ લક્ષ્યની પૂર્તિ કરવાવાળો શ્રેષ્ઠ અને ઉત્કૃષ્ટ સાધન તપ છે. તેનું ફળ અચિન્ત્ય અને અસીમ છે. ચિંતામણી રત્ન પાસે જે ઇચ્છા કરીએ તે મળી જાય છે. ચિંતામણી રત્નથી સંકલ્પ સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે તપનો પ્રભાવ તો એનાથી પણ આગળ છે. એટલા માટે તપને 'અમરવેલ' કહેવામાં આવે છે.

भव कोडी संचियं कम्मं तवसा निज्जरिज्जइ । (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૩૦)

કરોડો ભવના સંચિતકર્મ તપથી ક્ષીણ બને છે અને નાશ થઈ જાય છે.

નિદાન :

ભોગ-અભિલાષામાં ફસાઈને તપસ્યાને વેચી દેવાની જે ક્રિયા છે. તેને જૈન દર્શનમાં 'નિયાણુ-નિદાન' કહેવાય છે. પૂ. અભયદેવસૂરીએ નિદાનની પરિભાષા કરતા કહ્યું કે

निदायते लूयते ज्ञानद्याराधना लगाऽऽनन्द रसोयेत मोक्षप्राल

येन परशुने व देवेन्द्रादिगुणार्दि्ध प्रार्थनाध्य वसायेन तन्निदानम् । (સ્થાનાંગવૃત્તિ ૧૦)

અક્ષય મોક્ષસુખો ના આનંદરૂપ ફળ વરસાવનારી જ્ઞાન-તપ આદિની લતા જે ચક્રવર્તિ અદિન્ય

2. વ્યવહારભાષ્ય પીઠિકા ૧૮૪

1. સ્થાનાંગવૃત્તિ ૧૦

ભોગોની અભિલાષા રૂપ કોદાળીથી કાપી નાખવામાં આવે છે. તે ભોગભિલાષીરૂપ કોદાળીને નિદાન કહે છે. કોઈ દેવ અથવા રાજા આદિ મનુષ્યની ઋદ્ધિ અથવા સુખોને જોઈને કે સાંભળીને તેની પ્રાપ્તિની અભિલાષા કરવી કે મારા બ્રહ્મચર્ય અથવા તપ આદિના ફળસ્વરૂપ મને પણ આવી ઋદ્ધિ, સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય આવી રીતે તપ ને વેચીને માંગણી કરવી તેને નિદાન કહેવામાં આવે છે. स्वर्ग मर्त्यादि ऋद्धि प्रार्थने ।। 1 ।

નિદાન શબ્દનો અર્થ છે નિશ્ચય અથવા બાંધી દેવું. ઉચ્ચ તપને નિમ્ન ફળની અભિલાષાની સાથે બાંધી લેવું તે મહાન ધ્યેયને તુચ્છ સંકલ્પ-વિકલ્પ રૂપ ભોગ પ્રાર્થનામાં જોડી દેવું તેને નિદાન કહેવામાં આવે છે. આ નિદાનને શલ્ય એટલે કે કાંટાની ઉપમા આપવામાં આવી છે.

નિદાન શલ્ય :

શ્રમણસૂત્રમાં ત્રણ પ્રકારના શલ્ય બતાવવામાં આવ્યા છે. । 2 ।

मायासल्लेणं नियाणसल्लेणं मिच्छादसणसल्लेणं

માયાશલ્ય, નિદાનશલ્ય અને મિથ્યાદર્શન શલ્ય.

આચાર્ય હરિભદ્રજીએ શલ્યની વ્યુતપત્તિ કરતા કહે છે કે

शल्येतेऽनेनेति शल्यम् । (હરિભદ્રીય આવશ્યક વૃત્તિ)

જે હંમેશા ખૂંચ્યા કરે તે કાંટો છે, જેમ કાંટો પગમાં ખૂંચી જવાથી શરીરને બેચેન બનાવી દે છે અને નીકળી જાય પછી જ શાંતિ થાય છે. એવી જ રીતે ભોગ અભિલાષાને વશ થઈને નિદાન કરવાવાળા સાધક ને પણ શાંતિ મળતી નથી. તે અંદરને અંદર વ્યાકુળ તથા બેચેન રહે છે. કર્મબંધન કરે છે. સમ્યકત્વનો ઘાત કરે છે, માટે તેને શલ્ય કહેવામાં આવે છે.

શ્રેણિક મહારાજા અને ચેલણારાણી બધી રીતે તૈયાર થઈને ભગવાન મહાવીર સ્વામીના દર્શન કરવા આવ્યા છે. ત્યારે તેમની ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિ જોઈને સાધુ-સાધ્વીઓએ નિયાણું કર્યું કે અમારા તપ-સંયમનું જો કોઈ ફળ હોય તો અમે આવા સુખને પ્રાપ્ત કરીએ ત્યારે ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ કહ્યું.

1. સ્થાનાંગ વૃત્તિ ૧૦
2. આવશ્યક સૂત્ર

एवं खलु समणाउसो । तस्स णियाणस्स इमेया रुवे पावकम्म फलविवागे तं नो संचाएइ केवालिपण्णतं धम्मं पडिसुणित्तए । दશાશ્રુત સ્કન્ધ ૧૦

હે શ્રમણો તમે આ પ્રકારે નિદાન કર્યું છે. એનું ફળ કેટલું ભયંકર છે એ તમે જાણો છો. તમારા તપ, નિયમ આદિનું મહાનફળ મળવાનું હતું તેને તમે તુચ્છ બનાવી દીધું. મહાસમુદ્ર સુકાઈને નાનો બની ગયો. તમે તમારું ખોઈ નાંખ્યુ. તમે સમ્યકત્વથી ભ્રષ્ટ થઈ જશો. દુર્લભબોધિ બનીને સંસારચક્રમાં પરિભ્રમણ કરતા રહેશો માટે હે શ્રમણો કામ-ભોગોની આસક્તિથી મુક્ત થઈ અભિલાષાઓથી મુક્ત થઈને પોતાના વ્રત-નિયમ આદિની શુદ્ધ આરાધના કરો. કરેલા નિદાનનું પ્રાયશ્ચિત કરો. આત્મસ્વરૂપનું દર્શન કરી કર્મઆવરણોનો ક્ષય કરો. અનંત જ્ઞાન, અનન્ત દર્શન, અનન્ત અક્ષય અવ્યાબાધા સુખરૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ગીતામાં પણ કહ્યું છે -

विहाय कामान् यः सर्वान् पुमांश्चरित निस्पृहः ।
निर्भमो निरंकारोः स शांतिमधि गच्छति ॥ ગીતા ૨-૭૧

જે બધા પ્રકારની ઇચ્છાઓને છોડીને નિસ્પૃહભાવ સાથે તપનું આચરણ કરે છે તે મમતાથી મુક્ત થઈ જાય છે. અહંકારના બંધન તોડીને શાંતિને પ્રાપ્ત કરે છે.

ગૌતમબુદ્ધે પણ વિતૃષ્ણાને જ પરમ મોક્ષનું કારણ બતાવ્યું છે.

कथं कथा च या तिण्णो विमोक्खो तस्य नापरो । પટિસંભિદામગ્ગો ૨-૯-૫૮

જે સુખ-દુઃખની વિયક્તિઓથી, કામના અને તૃષ્ણાથી, પાર પહોંચી ગયા છે. તેના માટે અન્ય મોક્ષ શું હોઈ શકે.

એટલા માટે તપઃકર્મમા આ પ્રકારની નિષ્કામતાને જૈનધર્મમાં અનિદાનતા કહે છે માટે જ કહ્યું છે કે -

संजमेणं तवसा अप्पाणं भावेमाणे विहरइ ।

હે સાધક ! તું સંયમ અને તપથી પોતે પોતાને પવિત્ર કરતા સાધનાના મહાપથ પર ચાલ.

તપશ્ચર્યા : ત્યાગ વિના માનવ જીવનનો વિકાસ સંભવ નથી. આધ્યાત્મિક તથા આત્મિક

સુખની સીડી છે. આની શક્તિ સાગરના શાંત પ્રવાહમાં જેમ તરંગો લય પામી જાય છે તેમ અહીં પણ વિષયો શાંત બની જાય છે. એ તપના કારણથી જ શક્ય છે.

તપનું મહત્ત્વ તથા ગૌરવ તેની પાછળ રહેલ કોઈ ઉદાત્ત હેતુ તથા ભાવશુદ્ધિ પર અવલંબે છે. તથા આત્મિક-સુખની પ્રાપ્તિ જ એનુ ધ્યેય બને છે. આનાથી માનવ નિર્ભય પુરુષ તથા સિદ્ધ મુક્ત થઈ શકશે. આત્માનાં કલ્યાણ માટે તપની સાધનાથી અન્તરાત્માનું ચિંતન, મનનું મનન તથા ચિત્તવૃત્તિઓનું ગ્રંથનથી જ સંભવ છે. આવી સાધનાથી જ જીવો અનન્ત અનન્ત કાળથી સિદ્ધ, મુક્ત થતા આવ્યા છે. અને ભવિષ્યમાં પણ થશે.

જૈનદર્શનમાં જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મોહનીય અને અન્તરાય કર્મોને ઘાતીકર્મ કહે છે. તપના પ્રભાવથી ઘાતીકર્મોનો નાશ થાય છે અને આત્મામાં કેળવજ્ઞાન-કેવળદર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તપ દ્વારા આવા આત્માઓ અરિહંત બની જાય છે. તેથી વાસ્તવિક શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિના હેતુથી મુમુક્ષુ તથા સાધકને પોતાનું જીવન તપમય બનાવવું પડશે, જેનાથી સમસ્ત કર્મની નિર્જરા થતાં આત્મા અક્ષય, અજર, અમર પદને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

પ્રત્યેક ક્રિયાનું ફળ હોય છે. તો પછી તપસ્યા જે જીવનને વિશુદ્ધ બનાવવવાળી પ્રક્રિયા છે. તે તેનું ફળ શું નહિ હોય ? જેમ વિષથી મરણ, અમૃતથી જીવન અને દૂધનું ફળ સ્વાસ્થ્ય છે. તે પ્રકારે તપનું ફળ લબ્ધિ, જ્ઞાન, પરમપદ છે.

યમ (તપશ્ચર્યા)થી પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિઓ :

(૧) અહિંસાની સિદ્ધિ થવા પર હિંસક પ્રાણી પણ પોતાના સ્વાભાવિક વેરનો ત્યાગ કરી દે છે.

(૨) સત્ય સિદ્ધ થવા પર ક્યારેય વચન મિથ્યા નથી થતા.

(૩) અસ્તેય સિદ્ધ થવા પર ત્રિલોકમાં રહેલુ ધન તેમના ચરણોમાં સ્થિર રહે છે.

(૪) બ્રહ્મચર્યથી અક્ષય વીર્ય લાભ થાય છે.

(૫) અપરિગ્રહથી પુનર્જન્મની સ્મૃતિઓ સન્મુખ આવે છે.

નિયમોથી પ્રાપ્ત લબ્ધિઓ :

(૧)શુચિધર્મની સ્થિરતાથી શરીર પર જુગુપ્સાનો તથા બીજા સાથે અલિપ્તતાનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી સત્યની શુદ્ધિ પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયો પર વિજય અને આત્માના સાક્ષાત્કારની યોગ્યતા આવે છે.

(૨)નિર્લોભતાથી અનુત્તર સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૩)તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થવા પર શરીર અને ઇન્દ્રિયની સિદ્ધિ થાય છે.

(૪)સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

(૫)ઈશ્વર પ્રાર્થનાથી સમાધિની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંયમથી પ્રાપ્તિ સિદ્ધિઓ :

ધર્મ-લક્ષણ-અવસ્થા આ ત્રિવિધ પરિણામોમાં સંયમ કરવાથી યોગીને ભૂતકાળ, ભવિષ્યકાળનું જ્ઞાન થાય છે.

શબ્દ અર્થ અને જ્ઞાન આ ત્રણેનાં અભ્યાસથી ભેદજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભેદજ્ઞાન તો સંયમ કરવાથી બધા જ પ્રાણીઓના શબ્દોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

ચિત્તવૃત્તિના નિરોધથી બીજાના ચિત્ત સંબંધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. મૈત્રી આદિ ભાવનાઓની પ્રબળતાથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સુર્યના સંયમથી બધા ભુવનોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રોત અને આકાશનો સંબંધ હોવાથી શ્રોત્ર દિવસ બને છે. એટલે કે શ્રોત ભૂતકાળ, ભવિષ્યકાળ તથા વર્તમાનના શબ્દો સાંભળવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

શરીર અને આકાશનો સંયમ કરવાથી રૂ જેવું હલકાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. જેનાથી સાધક આકાશગમન કરી શકે છે.

- પાંચભૂતોનું સ્થૂળ સ્વરૂપ, સૂક્ષ્મ આ અવસ્થામાં સંયમ કરવાથી ભૂતજય પ્રાપ્ત થાય છે. જેનાથી અણિમા આદિ આઠ મહાસિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ તાય છે.

- રૂપ, લાવણ્ય આદિ શરીર સંપત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જેનાથી પંચમહાભૂતોના બાધક ધર્મની અસર થતી નથી.

- ઇન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાથી શરીરની મન જેવી શીઘ્ર ગતિ થઈ જાય છે. પછી ઇન્દ્રિયો ઇષ્ટ, દેશકાળ અને સૂક્ષ્મ વિષયમાં પ્રવૃત્ત થાય છે તથા પ્રકૃતિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લે છે.

- બુધ્ધિ અને પુરુષનું ભેદ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાવાળા યોગીને બધાનું નેતૃત્વ તથા સર્વજ્ઞત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

બૌદ્ધ ત્રિપિટકોમાં પણ વિભૂતિ અથવા લબ્ધિ અભિજ્ઞા નામથી પ્રસિદ્ધ છે. આ અભિજ્ઞાઓ ક્યાંક પાંચ અને ક્યાંક છ બતાવી છે.

(૧) **रधि विधि :** આનાથી અનેક રૂપ બનાવી શકે છે. દીવાલ, પર્વત આદિની આરપાસ જવું, આકાશમાં ઉડવું અને સૂર્ય ચંદ્રને હાથથી સ્પર્શ કરવો આદિ ક્રિયાઓ કરી શકે છે.

(૨) **दिव्य सोत :** આનાથી દેવ તથા માણસના નજીક તથા દૂરના શબ્દો સાંભળી શકે છે. પાંતાજલિ વર્ણિત ૨૨ સિદ્ધિ તથા જૈન દર્શનમાં શ્રૃત સાથે તુલના કરવામાં આવે છે.

(૩) **परश्चित्त विजानता :** આનાથી બીજાના મનના વિચારોનું જ્ઞાન થાય છે. આની વૈદિક પરમપરામાં ૧૯મી તથા જૈનસૂત્રમાં ઋજુમતિ તથા મનઃપર્યાય જ્ઞાન સાથે તુલના કરવામાં આવી છે.

(૪) **पुत्ये निवासानुस्सति :** આનાથી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન થાય છે. પતંજલિ ગન પાંચમી સિદ્ધિથી તુલના કરી શકાય છે.

(૫) **दिव्य चक्षु :** આથી દૂરની તથા સુક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વસ્તુ જોઈ શકાય છે.

(૬) **आसववखत्य करणाण :** આનાથી આશ્રયનું ક્ષય કરવાવાળુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

ભગવતીસૂત્રમાં પણ લબ્ધિની વાત કરતા કહે છે કે –

कइ विहाणं भंते लध्धिपणत्ता ? गोयमा ! दसविधा लध्धि पणत्ता तंजहा – नाणलध्धि, दंसणलध्धि, चस्तिलध्धि, चरिताचरित लध्धि, दयालध्धि, लाभलध्धि, भोगलध्धि, उपभोगलध्धि, वीरियलध्धि, इंद्रियलध्धि । ભગવતી સૂત્ર ૮-૨-૧૦

દસ પ્રકારની લબ્ધિ બતાવી છે. જેમ કે - (૧) જ્ઞાનલબ્ધિ (૨) દર્શન લબ્ધિ (૩) ચારિત્ર લબ્ધિ (૪) ચરિત્તાચરિત લબ્ધિ (૫) દાન લબ્ધિ (૬) લાભ લબ્ધિ (૭) ભોગ લબ્ધિ (૮) ઉપભોગ લબ્ધિ (૯) વીર્યલબ્ધિ (૧૦) ઇન્દ્રિય લબ્ધિ

વૈજ્ઞાનિક અનુસંધાન :

આજે વૈજ્ઞાનિક વિજ્ઞાનનો યુગ છે. ભારતીય સંતો અને મહર્ષિઓના અનુભવને વાંચીને, સાંભળીને, વિદેશીઓ પ્રયોગો કરે છે. જ્યારે આપણે મેસ્મેરિઝમ અને માનસિક ચિકિત્સાના ચમત્કાર પૂર્ણ પ્રયોગ જોઈએ છીએ અને સાંભળીએ છીએ કે દૂર રહેવા રોગીને પણ કોઈ મંત્રવાદી અને મનોવિજ્ઞાની

સ્વસ્થ કરી દે છે ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય છે પરંતુ સાધક માટે આ કોઈ આશ્ચર્યની વાત નથી. તપસ્યા અને સાધનાથી મન, વાણી અને કાયાની શુદ્ધિ થતા અપૂર્વ બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઉવવાઈ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે –

"मणबलिया, वयबलिया, कायबलिया । मणेणं सव्वाणुगह समत्था, वायाए सव्वाणुग्गह समत्था, कायाए सावाण्णुग्गह समत्या ।"

પ્રભુના સમોરણમાં કોઈ મુનિ મનોબળ વાળા, કોઈ વચન બળવાળા તો કોઈ કાયબળવાળા હતા. કોઈ મનથી અષ્ટ-તુષ્ટ થઈને અભિશ્રાપ અથવા વરદાન પણ આપે છે. બીજા વાણીથી, તો અન્ય મુનિ કાયા દ્વારા શ્રાપ-અનુગ્રહ કરવામા સમર્થ હોય છે. એમનું જરા પણ તીક્ષ્ણ દ્રષ્ટિથી જોવાનું સામેવાળા માટે સર્વનાશનું કારણ બની જાય છે અને પ્રસન્ન દ્રષ્ટિથી જુવે તો સામેવાળાને ન્યાલ કરી દે છે.

ધ્યાન તથા સ્વાધ્યાયથી મનોબળ, મૌન અને વાણીના સંયમથી વચનબળ તથા તપ નિયમ અને સદાચારથી કાયબળ પ્રાપ્ત થાય છે.

તપનું બળ :

મરણનું મરણ કરનાર તપ છે. ઘડપણનો નાશ તપ કરે. જગતમાં કોઈ એક પણ સારી ચીજ એવી નથી કે જે તપના પ્રભાવે ન મળે. કોઈ પણ આત્મા તપ કર્યા સિવાય મુક્તિમાં ગયો નથી, જતો નથી અને જશે પણ નહિ. વાસુદેવપણું, બળદેવપણું, ચક્રવર્તિપણુ કે તીર્થકરપણુ પણ તપના પ્રભાવથી જ મળે છે. નિકાચિત પાપોનો નાશ કરવાની તથા અપૂર્વ પુણ્ય બાંધવાની તાકાત તપમાં છે. કોઈ પણ જીવને ગમે ત્યારે સમ્યક્તપનો આશ્રય કર્યા વગર છુટકો નથી. દરેક આત્માદિ અતીન્દ્રિય પદાર્થોને માનનાર આસ્તિક ધર્મવાળાઓએ પણ તપને ઘણું ઘણું મહત્ત્વ આપ્યું છે.

શ્રી હરિભદ્ર સૂરીશ્વરજી મહારાજ ઉપદેશમાં ફરમાવે છે કે જેનાથી રોગ થયો હોય તેનાથી વિપરીત વસ્તુનું સેવન કરે તો રોગ જાય. જેમ કે અધિક ખાવાથી થયેલ અજીર્ણ દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલ તાવ હોય તો તે તાવનો નાશ લાંઘણ કરવાથી થાય છે. ખૂબ પરિશ્રમ લેવાથી અશક્ત શરીરમાં તાવ આવ્યો હોય, તો તેનો નાશ આરામ લેવાથી થાય છે. તેવી જ રીતે આહાર સંજ્ઞાને તોડવા માટે અને અણાહારક પદને પ્રાપ્ત કરવા માટે તપની જરૂર છે. તપ કરવાથી આહારસંજ્ઞા જરૂર તૂટે છે.

વિઘ્નટળે તપ ગુણ થકી, તપથી જાય વિકાર
પ્રશંસ્યો તપ ગુણ થકી, વીર ધન્નો અણગાર.

તપનો પ્રભાવ :

यदरं यदराराध्यं यश्च दूरे व्यवस्थितम् ।
तत्सर्वं तपसा साध्यं तपो हि दुरातिक्रम ॥
तपः सफललक्ष्मीणां नियंत्रणम् शृंखलम् ।
दुरितभूतप्रेतानां रक्षामंत्रो निरक्षरः ॥

જે વસ્તુ દૂર છે જે અત્યન્ત દુઃખે કરીને આરાધી શકાય છે અને જે આપણાથી અત્યન્ત દૂર જ રહેલું છે. અર્થાત્ મેળવી શકાય એવું નથી હોતું તે બધુ દુર્ગભ અને અતિદુર્લભ હોવા છતાં પણ તપસ્યા વડે તે બધુ મેળવી શકાય છે. અર્થાત્ કોઈપણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવામાં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ સાધન તરીકે તપને સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

બાહ્ય લક્ષ્મીને તથા આભ્યન્તર લક્ષ્મીને કોઈ પણ જાતના બંધન વગર પણ વશ રાખી શકે એવું જો કોઈ હોય તો તે તપ જ છે. તપથી દુઃસાધ્ય કાર્ય પણ સાધ્ય બને છે. લબ્ધિઓ અને સિદ્ધિઓ તો સહજમાં આવી મળે છે. ઉચ્ચ પ્રકારની ઋદ્ધિઓ અને સિદ્ધિઓ તો તેના હાથમાં જ રમે છે. દૂર દૂર રહેલી વસ્તુ પણ લોહચુંબકની જેમ ખેંચાઈને તેની નજીકમાં આવી જાય છે. તપના પ્રભાવથી શું શું બને છે. એમ વિચારવા કરતાં કયું કાર્ય નથી બનતું એ વિચારવું ઠીક રહેશે. એવું કોઈ કાર્ય નથી જે તપથી સિદ્ધ ન થાય. જગતના તમામ ઐશ્વર્યોને આપવાની તે સંપૂર્ણ તાકાત ધરાવે છે. આ તપથી તનના, મનના અને આત્માના તમામ રોગો નાશ પામે છે.

લાભ : તપના સેવનથી વર્તન અને વાણીમાં વિનય-વિવેકની જ્યોત ઝળહળી ઉઠે છે. મુખમુદ્રા ઉપર તરતું તેજ રેલાય છે. ત્યાગનું ખમીર ખીલી ઊઠે છે. તપસ્વીના નયનમાં નિર્મળતાના નૂર અને વચનમાં પ્રસન્નતાના પૂર વહેતા જ હોય છે.

મનમાં સાત્વિકતા
વચનમાં તાત્ત્વિકતા
તનમાં તેજસ્વિતા

પ્રગટે છે અને સર્વાત્મભાવ પૂરબહાર ખીલી ઊઠે છે.

લોકોત્તર દષ્ટિએ તપનો લાભ :

તપના પ્રભાવથી મિથ્યાત્વરૂપી અંધકારનો નાશ થાય છે. અને સમ્યક્જ્ઞાનનો પ્રકાશ પથરાય છે.

અંતરમાં અજવાળા રેલાય છે અનેક પ્રકારના ગુણો સહેલાઈથી પ્રગટ થાય છે. ત્રણે કાળના પાપો નાશ કરવાની બાંહેધરી આ તપ આપે છે. નિકાચિત કર્મોનો નાશ કરવામાં આ તપનું શરણું અદ્ભૂત છે. મોક્ષના સાચા સુખ આપવાનો કોલ આ તપે આપ્યો છે. તપની સાધનાથી ચિત્તમાં શાંતિ સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા પ્રગટે છે. વિષય-વિકારો શમી જાય છે. કષાયોના કકળાટ શાંત થઈ જાય છે. તપસ્વીના ચિત્તમાં પવિત્ર વિચારોનો પ્રવાહ વહેતો જ રહે છે. આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ અકળાવી શકતી નથી. તપસ્વીના શાંત-સૌમ્ય મુખમુદ્રાના દર્શનમાત્રથી પ્રાણી માત્ર પરમ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે. તપના આ સેવનથી અરિહંતાદિના અનંત ઉપકારો હૃદયવ્યાપી બને છે. અર્હદ્‌ભક્ત, બહુમાન અને શ્રદ્ધામાં પ્રતિદિન ભરતી જ થતી જાય છે. એ અર્હદ્ ભક્તિના પ્રભાવે વિરાટ કર્મક્ષયોપશમ થવા પામે છે. દૃષ્ટિ ચોખ્ખી અને પરિમાર્જિત બને છે. પાપનો પશ્ચાત્તાપ અને ધર્મધ્યાનમાં સ્થિરતા જામતી જાય છે. રત્નત્રયની પ્રાપ્તિ સુલભ બને છે. પરિણામે આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે પગદંડો જમાવી બેઠેલા કામ, ક્રોધ, મદ, મત્સર વગેરે હઠીલા કર્મ રોગો પણ હલી ઉઠે છે. અને જળમૂળથી સાફ પણ થઈ જાય છે.

ज्ञानमेव बुधाः प्राहुः कर्मणा तपनान् तपः
કર્મોને તપાવે તે 'તપ' કહેવાય છે.
यः सम सर्वभूतेषु स्थावरेषु त्रसेषु च ।
तपश्चरति शुद्धात्मा श्रमणोऽसौ प्रव्यिर्तितः ॥

જે શુદ્ધાત્મામાં સર્વ ત્રસ (હાલતાં-ચાલતાં જીવો) કે સ્થાવર (એકેન્દ્રિયાદિ સ્થિર જીવો) જીવો ઉપર સમભાવ રાખી તપનું આચરણ કરે છે, એજ શ્રમણ છે.

શ્રી નવતત્વ પ્રકરણમાં જીવના લક્ષણ તરીકે ઓળખાવ્યું છે.

नाणं च दंशण चव चरितं च तवो तहा ।
वीरीयं उवओगो अ एयं जीवस्स लक्खणं ॥

જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ, વીર્ય તથા ઉપયોગ એ જીવના લક્ષણ છે. કર્મરૂપ કાષ્ટને બાળવામાં અગ્નિ સમાન હોવાથી 'તપ' આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને શીઘ્ર પ્રગટાવે એ જ હેતુથી નવતત્ત્વમાં તપને 'નિર્જરાતત્વ'' તરીકે સ્વતંત્ર સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

તપ એ સર્વ ધર્મોનું મૂળ છે. આહાર એ શરીર માટે નહિ પણ તપ સાધના માટે કરવાનો છે.

આહાર

(૧) ઓજ આહાર - જન્મ સમયે (૨) રોમ આહાર દ્વારા લેવામાં આવતો આહાર (૩) પ્રક્ષિપ્ત (કવલ) આહાર : મોઢું અથવા ઇન્જેક્શન આદિ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરાવામાં આવતો આહાર.

દેવ, નારકી, તિર્યંચ તથા મનુષ્ય આ ચારે ગતિમાં ત્રણે પ્રકારનો આહાર લે છે. આમાં દેવતાઓનો આહાર ખૂબ જ સુન્દર હોય છે, નરકનો આહાર અંગારા સમાન હોય છે. તિર્યંચને સુખદ અને દુઃખદ બંને હોય છે. મનુષ્યના આહારનાં ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે.

चउव्विहे आहारे असणे, पाणे, खाइमे साइमे । ઠાણાંગ સૂત્ર ૪-૪-૩૪૦

(૧) અશન - રોટલી, ભાત, દાળ વગેરે.

(૨) પાન - પાણી આદિ પ્રવાહી પદાર્થ

(૩) ખાદિમ - ફળ, મેવાદિ

(૪) સ્વાદિમ - પાન, સોપારી, લવિંગવગેરે.

મનુષ્ય મોટાભાગે આ ચારે પ્રકારનો આહાર લે છે અને એમાંથી જીવનશક્તિને પ્રાપ્ત કરે છે.

આહાર માટેના જરૂરી રસ અને તત્ત્વ :

આયુર્વેદની દ્રષ્ટિમાં આહારના ૬ રસ બનાવવામાં આવ્યા છે.

મધુર રસ - મીઠાશ યુક્ત સાકર આદિ

કટુ રસ - કડવો લીમડો આદિ

ખાટો રસ - ખટાશ કાચી કેરી આદિ

તીખો રસ - મરચાં, કારેલાં આદિ

કષાય રસ - કષાયેલો આંબળા આદિ

ખારો રસ - ખારો, મીઠું

આ છ રસોથી યુક્ત આહાર મનને પ્રસન્ન, શરીરને બળવાન, કાન્તિમય બનાવે છે. શરીર નિર્માણમાં બધા રસોની આવશ્યકતા રહે છે. પ્રત્યેક રસ સપ્રમાણમાં લેવા જરૂરી છે. વધુ માત્રામાં કોઈ પણ વસ્તુ લેવી ઉચિત નથી. વર્તમાન સ્વાસ્થ્ય વિશેષજ્ઞોં આપણા ભોજન માટે આઠ આવશ્યક તત્ત્વ માન્યા છે.

(૧) प्रोटीन - રસકસવાળો

(૨) फैट्स - ચરબીવાળો

(૩) खनिज - મીઠા જેવો(૪) - શર્કરા સાકર જેવો

(૫) काबोर्हाइड्रेट्स - ચૂનો, ફોસફોરસ આદિ

(૬) लोहा - લોખંડ (આયર્ન) યુક્ત

(૭) पानी - પાની - પેય પદાર્થ

(૮) केलोरी - કેલરી - શરીરને ગરમી તથા શક્તિ આપવાવાળો તત્ત્વ.

આ આઠ તત્ત્વોનું સારા પ્રમાણમાં શરીરમાં જવું જરૂરી છે. માત્રાની સાથે ભોજનની વસ્તુમાં વિવેક રાખવો જરૂરી છે. જે પદાર્થના સેવનથી શરીરમાં રાજસ અને તામસ ભાવની ઉત્પત્તિ થતી હોય એવા પદાર્થ સ્વાદીષ્ટ હોય છતાં પણ ખાવા ન જોઈએ, ગીતામાં આહારના ત્રણ ભેદ બતાવ્યા છે.

સાત્ત્વિક આહાર

રાજસ આહાર

તામસ આહાર

આ ત્રણે આહારનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે -

आयुः सत्व-बलरोग्य - सुखप्रीति - विवर्धनाः ।

रम्यां स्निग्धां स्थिरा हृद्या आहाराः सवर्त्यिण प्रियाः । (ભગવદ્ ગીતા ૧૭-૮)

આયુષ્યને વધારવાવાળો, બળ, આરોગ્ય, સુખ તથા પ્રીતિ ઉત્પન્ન કરવાવાળો રસીલાપણ, લાવણ્યમય, હૃદયને પુષ્ટ બનાવવાવાળું ભોજન સાત્ત્વિક પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યને પ્રિય હોય છે. તેથી આને સાત્ત્વિક આહાર કહેવામાં આવે છે.

कटवम्ललवणात्युष्ण-तीक्ष्ण-रुक्ष विवाहितः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःख-शोकामयप्रदाः ॥ (ભગવદ્ ગીતા ૧૭-૯)

અતિ કડવો, અતિ ખાટો, અતિ ખારો, અતિ તીખો, રુક્ષ, બળતરા ઉત્પન્ન કરવાવાળો, આહાર ખાવાથી દુઃખ, શોક, રોગ ઉત્પન્ન કરવાવાળો ભોજન પદાર્થો રાજસ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યને પ્રિય લાગે છે, માટે તેને રાજસી આહાર કહેવામાં આવે છે.

यातयामं गतरसं पूति पयुषितं च तत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ ભગવદ્ ગીતા ૧૭-૧૦

ઘણી મહેનતથી બનેલો આહાર, રસરહિત, દુર્ગન્ધિત, વાસી, એઠો તથા અપવિત્ર ભોજન તામસ પ્રકૃતિવાળાને સારો લાગે છે, માટે તેને તામસ આહાર કહેવામાં આવે છે.

આહાર શુદ્ધિ :

જે પ્રકારનું ભોજન કરવામાં આવે તે પ્રકારના વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જો શુદ્ધ સાત્ત્વિક ભોજન કરવામાં આવશે તો વિચાર પણ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક રહેશે. કામ, ક્રોધ આદિની જાગૃતિ ઓછી રહેશે, મન પવિત્ર રહેશે, એથી વિપરિત ભોજનમાં જો ઉત્તેજીત પદાર્થ લેવામાં આવે જેવાં કે મરચા - મસાલાવાળા, તીખા તમતમતાં તથા ગરિષ્ઠ પદાર્થોનું સેવન કરવામાં આવે તો તે વિકારની વૃદ્ધિ કરે છે, મનને ચંચળ બનાવે છે. કામક્રોધાદિને જાગૃત કરે છે. મસ્તકને અશાન્ત બનાવે છે. કારણ કે અન્નનો પ્રભાવ સીધો મન પર પડે છે. માટે જ કહેવત પણ છે કે "અન્ન એવું મન", "આહાર તેવો ઓડકાર", "જેવું પીવે પાણી એવી બોલે વાણી" જ્ઞાતાસૂત્રમાં ભગવાને પુંડરીક અને કુંડરીકની વાત બતાવી છે. કુંડરીકમુનિ તપસ્યા કરી શરીરને સુકવી નાંખ્યું. પરંતુ પુંડરીક રાજાની રાજધાનીમાં સરસ આહાર મળતાં મુનિ ફસાઈ ગયા. હજારો વર્ષોની તપશ્ચર્યા ખોઈ બેઠા. ભાઈના સમજાવાથી પણ ન સમજ્યા. સંસારમાં ચાલ્યા ગયા અને જોઈ લ્યો પરિણામ કેવું ભયંકર આવ્યું.

गेहीबन तीन दिवस अमिष आहार कर ।

सप्तमी नरक गयो भारी दुःख खान दै ॥ મસધર કેશરી ગ્રન્થાવલી પૃ. ૩૨૦

માત્ર ત્રણ દિવસ સંસારમાં ગરિષ્ઠ અને ઉત્તેજક આહાર કરી તીવ્ર ભાવોને લઈ સાતમી નરકમાં ગયા.

ગાંધીજી પણ કહેતા હતા કે આહાર સુધારો, સ્વાસ્થ્ય પોતાની મેળે સુધરી જશે. છાંદોગ્યોપનિષદમાં પણ આજ વાત બતાવી છે.

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धि सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।

स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थनां विप्रमोक्षः ॥ છાંદોગ્ય ઉપનિષદ ૭-૨૬૩

આહારની શુદ્ધિ થવાથી અન્તઃકરણ એટલે મન પણ પવિત્ર રહે છે. મન પવિત્ર રહેવાથી બુદ્ધિ પવિત્ર અને સ્થિર રહે છે. બુદ્ધિ સ્થિર રહેવાથી આત્મામાં જ્ઞાનની જ્યોત પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે

અને અજ્ઞાન મોહની સમસ્ત ગ્રન્થિઓ ખુલી જાય છે. માટે બુદ્ધિની સ્થિરતા અને પવિત્રતા જીવનમાં ખૂબ જ આવશ્યક વાત છે. જો બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ તો બધુ જ નષ્ટભ્રષ્ટ થઈ જાય છે.

बुद्धिनाशात् प्रणश्यति । (ગીતાજી ૨-૬૩)

બુદ્ધિને સ્થિર અને સંતુલિત રાખવા માટે આહારને સંતુલિત અને શુદ્ધ રાખવો જરૂરી છે. એટલા માટે અહીં આહારશુદ્ધિની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આહાર જેટલો સાદો, સાત્વિક હશે મન એટલું જ શાંત અને સ્થિર રહી શકશે.

આહારનો ઉદ્દેશ :

આહાર વિના શરીર ચાલતું નથી, પરંતુ શું બધાય લોકો શરીર ચલાવવા માટે જ આહાર કરે છે ? ઘણા લોકો આહાર શરીર માટે નહિ, પણ સ્વાદ માટે કરે છે. જીવવા માટે ભોજન નથી કરતા પરંતુ ભોજન માટે જીવતાં રહે છે. સ્વાદના ચક્કરમાં ફસાઈને શરીરને તથા જીવનને પણ બરબાદ કરી નાંખે છે. સ્વાસ્થ્યને હાથે કરીને બગાડીને પગ ઉપર કૂહાડો મારે છે.

ગાંધીજીને કોઈક પૂછ્યું "તમે ભોજન શા માટે કરો છો ?" ભોજન દ્વારા શરીર ટકાવી સારા કાર્યો કરવા માટે કબીરજીએ પણ આજ વાત કહી છે, ભૂખ એક કૂતરી છે એ ભોંકવા લાગે છે તો આપણું મન ચંચળ બની જાય છે. મન અશાન્ત થઈ જાય છે. તેથી મનની શાંતિ બનાવી રાખવા માટે સ્થિરતાની સાથે ભજન કરવા માટે આ ભૂખરૂપી કૂતરીને રોટલીના ટુકડા નાખવા જરૂરી છે.

"भूख कबीरा कूतरी करत भजन में भंग ।"

બસ ભોજન કરવાનો આજ ઉદ્દેશ છે. ક્ષુધા શાંત કરી સાધના કરતા રહેવું. વિચારકે ભોજન કરવાવાળાની ત્રણ શ્રેણી બતાવી છે.

(૧) **સ્વાદ માટે ભોજન કરવાવાળા :** આ અજ્ઞાની અને મૂર્ખ લોકો છે. શરીર અને ધનને ખલાસ કરી નાંખે છે. આ સહુથી નીચી શ્રેણી છે.

(૨) **સ્વાસ્થ્ય માટે ભોજન કરવાવાળા :** આ જીવનની આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખવાવાળા છે. શરીર અને સ્વાસ્થ્યની રક્ષા તથા વૃદ્ધિ કરવી એ તેમનો ઉદ્દેશ છે. સ્વાસ્થ્ય માટે સંયમ રાખે છે પરંતુ સ્વાસ્થ્યના નામે મદ્ય, માંસ આદિનું સેવન પણ કરે છે. આ મધ્યમ શ્રેણી છે.

(૩) **સાધના માટે ખાવાવાળા :** આ સંયમની રક્ષા માટે, તપ-ત્યાગ યોગ્ય શરીરને બનાવવા માટે ભજનાદિની સાધના કરવા માટે કરે છે. એમના ભોજનમાં શુદ્ધતા નિયમિતતા અને મર્યાદા રહે છે.

ભોજનમાં અનાસક્તિ :

ઉત્તમ પુરુષો ભોજન ત્યારે જ કરે છે જ્યારે એમને સાધના માટે આવશ્યકતા રહેતી હોય ત્યારે. સૂત્રમાં બતાવ્યું છે કે સાધુજન શરીરની રક્ષા શા માટે કરે છે ? મોક્ષની સાધના માટે કરે છે.

मोक्ख साहण हेउस्स साहु देहस्स धारणा ।

મોક્ષની સાધના માટે જ સાધુ શરીરને ધારણ કરે છે.

सिवसाहणेसु आहार विरहिओ जं न पहए देहो ।
तरहाधणोव्व विजयं राहू तं तेण पोसेज्जा ॥ । 1 ।

મોક્ષની સાધનામાં આ શરીર ભોજન વિના ચાલી શકતું નથી. જ્ઞાતાસૂત્રમાં બતાવ્યું છે તેમ આ શરીર વિજય ચોરની જેમ આત્મગુણ રૂપ પુત્રોનો હત્યારો છે. છતાં પણ સમય આવે ત્યારે ગધેડાને પણ બાપ કહેવો પડે છે. તેવી જ રીતે તપ આદિ કરવા માટે શરીરનું પણ પોષણ કરવું પડે છે. પરંતુ સાધક શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારનો મોહ કે મમત્વ ન રાખી ફક્ત પોતાનું જીવન સાધનામાં સહાયક થાય એ માટે જ એનું પોષણ કરે છે. જ્યારે જુએ કે હવે શરીરથી કોઈ મતલબ નથી રહ્યો ત્યારે આહારનો ત્યાગ કરી અનશન સ્વીકાર કરી લે છે અને શરીરના બંધનથી મુક્ત થઈ જાય છે.

જૈન આગમોમાં ભોજનનો ઉદ્દેશ સ્વાદ નહીં, શરીર પોષક નહીં, પરંતુ શરીરને ધર્મસહાયક બનાવી રાખવાનું છે. જેમ ગાડી ચલાવવા માટે પૈડામાં ઇંજન (તેલાદી) લગાડવામાં આવે છે. ઘા ને સાજો કરવા માટે મલમ લગાડવામાં આવે છે. તે પ્રકારે સાધુ પણ સંયમ યાત્રા નિભાવવા માટે, સંયમ ભાર ને વહન કરવા માટે તથા પ્રાણોની ધારણા કરવા માટે ભોજન કરવું જોઈએ. ભગવતી સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે :

अक्खोवंजाणाणुलेवण भूयं संजम जायामायणिमित्तं ।
संजमभार वहणट्ठाया भूंजेज्जा याणधारणठाए ॥

1. જ્ઞાતાસૂત્ર ૨

આજ આશયનું કથન અન્ય આગમોમાં પણ મળે છે.

વૈદિક આચાર્યો પણ આજ વાત કહી છે.

शरीरं प्रणवद् ज्ञेयं अन्नं च प्रणलेपनम् । ચૈતન્ય મહાપ્રભુ

શરીર ગુમડા જેવું છે અને ભોજન તેના ઉપર મલમપટ્ટી સમાન છે. જેમ ઘાને મટાડવું હોય તો મલમની જરૂરિયાત છે. જ્યારે ઘા મટી જાય છે. પછી મલમની જરૂરિયાત નથી રહેતી, તેવી જ રીતે શરીરથી સાધના કરવા માટે ભોજનની જરૂરિયાત છે. જ્યારે શરીર સાધના કરવામાં સમર્થ ન રહે તો એને ભોજન આપવાની કોઈ જરૂરિયાત નથી.

આહાર કરવાના છ કારણ :

આહારના ઉદ્દેશ પર બધી દ્રષ્ટિઓથી વિચાર કરતા હતા એવા ભગવાન મહાવીરે છ કારણો ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં તથા ઠાણાંગ સૂત્રમાં બતાવ્યા છે.

वेयण वेयावच्चे इरियट्ठाए च संजमट्ठार ।
तह पाणवत्तियाए छट्ठं पुण धम्मचित्ताए ॥

(૧) ક્ષુધાવેદનીયને શાંત કરવા માટે અર્થાત ભૂખ મટાડવા માટે

(૨) વૈયાવચ્ચ એટલે કે બાળક, વૃદ્ધ, રોગી, ગુરુ,તપસ્વી આદિની સેવા કરવા માટે

(૩) ઈરિયાસમિતિનું પાલન કરવા માટે ભૂખ્યા પેટ બરાબર ચાલી શકાતું નથી. જલસાપૂર્વક ચાલવા માટે આહાર કરે છે.

(૪) સંયમ પાળવા માટે મન આદિનો નિગ્રહ કરવા માટે

(૫) પ્રાણધારણ કરવા માટે

(૬) ધર્મનું ચિંતન કરવા માટે ધ્યાન આદિ ક્રિયાઓને સ્થિરતા અને શાંતિપૂર્વક સંપન્ન કરવા માટે.

આ છ કારણોમાં જીવન જીવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આવી જાય છે. ભોજન કરે તો એટલા માટે જ કરે કે જેનાથી સંયમ, સેવા, અહિંસા, ત્યાગ આદિ પ્રવૃતિઓની વૃદ્ધિ થાય. સ્વાધ્યાય, ધ્યાન આદિની વૃદ્ધિ થાય. પરંતુ જો આ કાર્યોની આરાધનામાં શરીર ગળતું જાય તો પછી આ શરીરનો મોહ નહિ રાખતા ઉપવાસ, વ્રત, અનશન સલેખનાદિમાં ઝુકાવી દેવું જોઈએ. એટલા માટે છ કારણ આહાર કરવાનાં બતાવ્યા છે. ત્યાં આહાર ત્યાગ કરવાનાં પણ છ કારણો બતાવ્યા છે.

આહાર ત્યાગનાં છ કારણો :

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે -

आयंके उपसगे तितिकखणे बंभचेर गुत्तीसु ।

पाणीदिया तवहेनुं शरीर वोच्छे यणट्ठाए ॥ (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૨૬-૩૪)

(૧) **રોગ થવા પર :** રોગમાં આહાર કરવાથી રોગ વધારે પ્રબળ બને છે. એટલા માટે કહ્યું છે કે रोगादौ लंघनं श्रेयः રોગ થવા પર લંઘન-ઉપવાસ સારો રહે છે. રાજસ્થાનીમાં પણ કહેવત છે કે "ज्वर जायण अस पायणा लंघन तीम कराय" આ બધાનો ભાવ એ છે કે રોગ થવા પર ભોજન કરવું ન જોઈએ.

(૨) **ઉપસર્ગ :** સંકટ આદિ આવવા પર, ઉપસર્ગ આવવા પર ખાવાનું ત્યાગ કરી દે.

(૩) ભોજન કરવાથી મનોવિકારોની વૃદ્ધિ થતી હોય, બ્રહ્મચર્યની સાધનામાં મુશ્કેલી આવતી હોય તો આહારનો ત્યાગ કરી બ્રહ્મચર્યની સાધનામાં સ્થિર રહે છે. ગાંધીજી પણ એટલા માટે કહેતા હતા કે "ઉપવાસથી શરીરના રોગ શાંત થતા જ મનના વિકારો પણ શાંત થઈ જાય છે. એટલે કે શરીર તથા મનની શુદ્ધિ માટે ઉપવાસ એક અદ્‌ભુત ચિકિત્સા છે.

(૪) **જીવદયાનું પાલન ન થવા પર :** જો શુદ્ધ આહાર ન મળે તો આહારને માટે જીવહિંસા આરંભ-સમારંભ કરવો પડે, કરાવવો પડે તો તે સ્થિતિમાં સાધક જીવદયા માટે, અહિંસાવ્રતની રક્ષા માટે આહારનો ત્યાગ કરી દે છે.

(૫) **તપને માટે :** જ્યારે સાધક વ્રતઆદિ કરવા માંગતો હોય ત્યારે પણ આહારને છોડી દે છે.

(૬) **શરીર ત્યાગને માટે :** જ્યારે ખ્યાલ આવે કે શરીરમાંથી બળ, વીર્ય, શક્તિ વગેરે ખલાસ થઈ ગયાં છે. હરવા-ફરવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય છે. ત્યારે શરીરને છોડવા માટે ઉપવાસ, છઠ્ઠ, અઠ્ઠમ આદિ તપ તથા સથારાનો પ્રારંભ કરતા આહારનો ત્યાગ કરી દે છે.

गिलमि खलु अहं इमंमि समचे इमं शरीरं । આચારાંગ સૂત્ર ૮-૭

આચારાંગ સૂત્રમાં પણ બતાવ્યું છે કે જ્યારે શરીર બધી રીતે અસમર્થ થઈ રહ્યું છે. ત્યારે ધીરે ધીરે આહારનો ત્યાગ કરતા જવું જોઈએ.

અનશનને બધા તપોમાં પ્રથમ સ્થાન મળ્યું છે એનું કારણ એ છે કે આ તપ આચરણમાં અન્ય તપોથી વધારે કઠોર અને સંઘર્ષ યુક્ત છે. અનશનમાં ભૂખ ઉપર વિજય મેળવવાનો હોય છે અને ભૂખ જ આ સંસારમાં દુર્જેય છે. માટે જ ભૂખ શું નથી કરાવતી ? ભૂખ માટે માણસ આજે બધુ જ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

બત્રીશ કવલ પ્રમાણ :

સાધારણ રીતે સ્વસ્થ માણસનું ભોજન બત્રીશ કવલ પ્રમાણ હોય છે. કવલના બે વિભાગ છે. કોઈ મરઘીના ઈંડા જેટલો કોળીયો એ એક ક્વલ પ્રમાણ તથા કોઈ પોતાનો જે અપહાર હોય એ પ્રમાણે એક કવલ ગણવું. ભાષ્યકાર આચાર્ય શ્રીએ કહ્યું છે કે -

"कुस्तिता कुटी कुक्कुटी शरीरमित्यर्थः । तस्याः शरीर

सपायाः कुक्कुटया अण्डकमियाण्डं मुखं ॥ અભિધાન રાજેન્દ્ર ભાગ ૨ પૃ. ૧૮૨

મરઘી નાં ઈંડા પ્રમાણે... ભગવતી સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે -

जत्तिओ जस्स पुरिसस्स आहारो तस्साहारस्स बतीसइमो

भागो तप्पुरिसावेक्खाए कवले । ભગવતી ૭-૧

જેનો જેટલો આહાર પ્રમાણ હોય એના બત્રીશ કવલ કરવા સ્ત્રીનો આહાર ૨૮ ક્વલ તથા નપુંસકનો આહાર ૨૪ કવલ બતાવવામાં આવ્યા છે. એનાથી ઓછો આહાર કરવો એ ઉણોદરી છે. ઉત્તરાધ્યયમાં કહ્યું છે કે -

जो जस्स उ आहारो तत्तो ओमं तु जो करे ।

जहन्नेणगसित्थाइ एवं दव्वेण उ भवे ॥ ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર ૩૦-૧૫

જેટલો જેનો આહાર હોય તેમાંથી ઓછામાં ઓછો એક કવલ પણ ઓછું ખાવું તે દ્રવ્ય ઉણોદરી તપ કહેવાય છે. અને અધિક કરે તો ભગવતીસૂત્રમાં કહ્યું છે કે - શતક ૭, ઉ. ૧

प्रमाणतिक्रांत । । 5 ।

પ્રકામભોજનવાળો એટલે કે વધારે આહાર કરવાવાળો કહેવાય. અતિભોજન એ ઝેરનું કામ કરે છે અને પ્રમાણસર ભોજન એ અમૃતનું કામ કરે છે. આચાર્ય મનુજીએ પણ કહ્યું છે કે...

अनारोग्यमनायुष्यमरचर्ग्य चाति भोजनात् । મનુસ્મૃતિ - ૨- ૫૭

અતિભોજનથી આયુષ્ય ઘટે છે.

ઠાણાંગ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે -

अच्चासणए, अहियासणाए । ગણાંગ સૂત્ર ૯ ઠાણે

અતિ આહારથી તથા અહિતકારી આહારથી સ્વસ્થ મનુષ્ય પણ રોગી બની જાય છે.

ગ્રીસના મહાન સંત ડાયોજિનીજને એક વખત સિંકદરે પૂછ્યું કે માણસ રોગી શા માટે બને છે ? ડાયોજિનીસે જવાબ આપ્યો કે વધારે ભોજન અને વધારે પડતા ભોગો આ બે કારણથી રોગી બનાય છે.

આહારની માત્રા :

સાધકે સર્વ પ્રથમ આહારની માત્રાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રમાં બતાવ્યું છે કે

माइन्ने असणपाणस्स । ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૨-૩

સાધકને આહારની માત્રાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. જેનાથી એને ખ્યાલ આવે કે કેટલો આહાર કરવો જરૂરી છે અને કેટલું પાણી પીવું જરૂરી છે. કેવા પ્રકારના આહારથી શરીરમાં વિકાસ આદિથી વૃદ્ધિ થાય છે, કયા પ્રકારના આહારનું કેવું પરિણમન થાય છે. આ બધી જ બાબતોનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. પરંતુ આજે જોઈએ છીએ કે લોકોને ભોજનની બાબતમાં ઘણું ઓછું જ્ઞાન હોય છે. જે વસ્તુ જીવન માટે ઘણી જ મહત્વની હોય અને એજ વસ્તુમાં અજ્ઞાન રહેવું ખૂબ જ ખતરનાક છે. આયુર્વેદમાં પણ કહ્યું છે કે

मात्राशीः स्यात् । आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी । ચરક સંહિતા સૂત્ર ૫-૩

માત્રા યુક્ત આહાર લેવાવાળા બનો કારણ કે આહારની માત્રા અગ્નિબળની અપેક્ષા રાખે છે. અગ્નિ મંદ હોય તો આહારની માત્રા ઓછી કરવી અને અગ્નિ બરાબર હોય તો આહાર વધુ લઈએ તો પણ વાંધો ન આવે.

શતપથ બ્રાહ્મણમાં પણ બતાવ્યું છે કે "શરીરની આવશ્યકતાથી વધારે ખાવામાં આવેલો આહાર રોગને વધારે છે. વિકારોની વૃદ્ધિ કરે છે. આવશ્યકતાથી ઓછી માત્રામાં અને અનુકુળ આહાર ન હોય તો શરીરનું બળ, વીર્ય, ઓજ આદિને ક્ષીણ કરી નાખે છે. આવશ્યકતાનું સાર અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર કરવામાં આવે તો શરીરમાં શક્તિ, બળ, આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આચાર્યશ્રી ઉમાસ્વાતીજીએ પણ કહ્યું છે કે -

कालं क्षेत्रं मात्रां स्वात्म्यं द्रव्य-गुरु लाघव स्वबलम

ज्ञात्वा योऽभ्यवहार्यं भुङ्क्ते किं भेषजैस्तस्य । શતપથ બ્રાહ્મણ ૬-૬-૩-૧૭

જે કાળ, ક્ષેત્ર, માત્રા, પોતાનું હિત પદાર્થનું હલકા પણું કે ભારે પણું તથા પોતાની પાચનશક્તિનો વિચાર કરીને ભોજન કરે છે. તેને દવાની ક્યારેય પણ જરૂરીયાત નથી પડતી કે પ્રાયઃ કરીને રોગગ્રસ્ત બનતો નથી.

પૂ. આચાર્ય સોમદેવસૂરીજી પણ કહે છે કે -

भुक्ति परिणामे सिध्यान्तोऽस्ति । પશમરતિ પ્રકરણ ૧૩૭

ભોજન વિષયમાં કેટલું ખાવું આ સંબંધમાં કોઈ સિધાન્તની નથી.

મિતાહારનો લાભ :

અતિ ભોજન જ્યાં ઝેર સમાન છે ત્યાં મિતભોજન, અલ્પાહાર શરીર માટે અમૃત તુલ્ય લાભ આપવાવાળો છે. આચાર્ય ભદ્રબાહુજીએ કહ્યું છે કે

हियाहारा मियाहारा अप्पाहारा च जे नरा ।

न ते विज्जा तिगिच्छंति अप्पाणं ते तिगिच्छगा ॥ નીતિવાક્યામૃત ૨૫-૪૩

જે માણસ હિતભોગી, મિતભોગી તથા અલ્પભોગી છે તેને ડૉક્ટરની જરૂરિયાત રહેતી નથી. કારણ કે તે તો પોતે જ પોતાના ડૉક્ટર છે. આરોગ્યનું ધ્યાન એ પોતે સતત રાખે જ છે.

પ્રસિદ્ધ આયુર્વેદ એવા વાગભટ્ટને કોઈએ પુછ્યું કે સંસારમાં નિરોગી પણ રહી શકાય છે ? ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો કે

हितभुक् मितभूक् शाकभुक् चैव

शतपदगामी काभशाची च ॥ ઓઘનિર્યુક્તિ ૫૭૮

હિતકારી, મિતકારી, શાહાકારી ભોજન કરવાવાળો, ભોજન પછી થોડું ચાલવાથી અને ડાબા પડખે થોડો આરામ કરવાવાળો એ જલ્દીથી બીમાર નથી પડતો.

ભારતના સુપ્રસિદ્ધ નીતિશાસ્ત્રી વિદુરજીએ પરિમિત ભોજન કરવાવાળાના છ ગુણ બતાવ્યા છે.

गुणाश्च षड्मतभुज भजन्ते आरोग्यमायुस्य बालं सुखं च ।

अनावलं चास्य भवत्यपत्यं न चैनमाद्यून तक्षपति । આયુર્વેદ ઔષદમ્

જે માણસ મર્યાદામાં ભોજન કરે છે તેનું આરોગ્ય, આયુષ્ય બળ અને સુખ વધે છે. તેના સંતાનો સુંદર અને સંસ્કારી હોય છે તથા માણસો પણ ખાઉધરો, અકરાંતિયો આ અપશબ્દોનો ઉપયોગ નથી કરતા.

તપશ્ચર્યા કરતાં કરતાં જે લાભ થાય છે. તે આ પ્રમાણે છે.

(૧) ઈન્દ્રિય દમન

(૨) સમાધિયોગ સ્પર્શ

(૩) વીર્યશક્તિનો ઉપયોગ

(૪) જીવન સંબંધ તૃષ્ણાનો નાશ

(૫) સંકલેશ રહિત કષ્ટ સહિષ્ણુતાનો અભ્યાસ

(૬) શરીર - સ્વાદ અને સુખ પ્રતિ અપ્રતિબધ્ધતા

(૭) કષાયનિગ્રહ

(૮) ભોગો પ્રતિ ઉદાસિનતા

(૯) સમાધિ-મરણનો સ્થિર અભ્યાસ

(૧૦) અનાયાસ આત્મદમન

(૧૧) આહાર પ્રતિ અનાકાંક્ષાનો અભ્યાસ

(૧૨) અનાસક્તિના પરિણામોની વૃધ્ધિ

(૧૩) લાભ-અલાભ, સુખ-દુઃખ આદિમાં સમતા

(૧૪) બ્રહ્મચર્ય સિધ્ધિ

(૧૫) નિદ્રાવિજય

(૧૬) ત્યાગ દઢતા

(૧૭) દર્પનાશ

(૧૮) આત્મકીર્તિ તેમજ હલ, ગણ, સંઘની પ્રભાવના

(૧૯) આળસ ત્યાગ

(૨૦) કર્મ વિશુધ્ધિ

(૨૧) મિથ્યાદ્રષ્ટિજીવો પ્રત્યેપણ સૌમ્યભાવ

(૨૨) મુક્તિ માર્ગ પ્રકાશન

(૨૩) જિનાજ્ઞા આરાધના

(૨૪) દેહ લાઘવ

(૨૫) શરીર પ્રતિ અનાસક્તિ

(૨૬) રાગાદિને ઉપશમ

(૨૭) શરીર નિરોગિતા

(૨૮) સંતોષવૃધ્ધિ

(૨૯) આહારાદિમાં આસક્તિની ક્ષીણતા.

૫.૨ તપનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ

૧૨ તપનું મહત્વ

બાયોકેમીકની બાર દવાઓ છે. દુનિયાના માણસોના ગમે તેવા રોગો માટે બાર જ દવા જેમ બસ છે તેમ આત્માના ગમે તેવા રોગો માટે પણ બાર પ્રકારના તપ બતાવ્યા છે.

૧. બાયોકેમીકની બાર દવાની અંદર પહેલી દવાનું નામ કેલકેરીયાફોસ છે. જે હાડકાના દુઃખો, દાંત હલવા, ટી.બી. વગેરે અનેક રોગોની અંદર કામ આવે છે તેમ અનશન તપ આત્માને અનાદિના લાગેલા વાસના રૂપ ટી.બી., આહાર ખાવારૂપ હડકવા અને જીવોનો સંહાર કરવારૂપ-હિંસારૂપ કેન્સર આદિ અનેક રોગોને માટે આ પહેલો અનશન તપ કામ આવે છે.

અનશન એક વ્યવસ્થિત પ્રયોગ છે. મહાવીર સ્વામીએ અનશનને શા માટે પસંદ કર્યો ? અનુભવિઓનું માનવું છે કે બે શ્વાસ વચ્ચે અટકી જવાનું બહુ જ કઠિન ક્રિયા છે. કારણ કે જે શ્વાસ છે તે નૉનવૉલેટંરી છે. શ્વાસ ઇચ્છાથી નથી ચાલતો એ જાણ બહાર પણ ચાલતો રહે છે. દિવસ હોય કે રાત હોય જ્યારે ભોજન વૉલંટરી છે. ઇચ્છા પ્રમાણે જ લઈ શકાય છે. ભોજન વિના ૩૦ દિવસ કે એનાથી પણ વધારે દિવસ રહી શકાય છે પરંતુ શ્વાસ લીધા વિના નથી રહી શકાતું.

મહાવીર સ્વામીએ ઉંઘનો પ્રયોગ ન કર્યો અને અનશન પ્રયોગ કર્યો કારણકે આ સર્વાધિક સુવિધાપૂર્ણ સરળતમ પ્રયોગ છે. ભોજન જ્યારે લીધું નથી ત્યારે ધ્યાન ન તો ભોજન પર રહે કે ન તો ઉપવાસ પર બસ ધ્યાન એ બન્નેની વચ્ચેના બિંદુ પર રહે કે એ ક્યારે આવે છે. આંખ બંધ કરીને હવે ભીતર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે જેનાથી શરીરનું યંત્ર ક્યારે એની સ્થિતિ બદલે છે એ ખ્યાલ આવે. ત્રણ-પાંચ કે સાત દિવસમાં બદલે છે ત્યારે કોઈ નવા જ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરતા હોઈએ એવો અનુભવ થાય છે ત્યારે પ્રથમ વખત જેવી સમજ આવે છે કે તમે શરીર નથી ન તો એ શરીર જે અત્યાર સુધી જે કાર્ય કરતું હતું. ન તો એ શરીર જે હવે કાર્ય કરી રહ્યું છે. આ બન્નેની વચ્ચેની ક્ષણ, જેનો એવો અનુભવ થાય કે શરીર હું નથી. બસ માનવ જીવનમાં અમૃતના દ્વાર ખુલી જાય છે.

અનશન દ્વારા પહેલી વાત એ છે કે જાતનો સ્વાદ માણવા મળે છે. બીજી વાત એ છે કે ભોજનનું જોડાણ તૂટી જાય છે એટલે કે શરીરમાં બિલકુલ ભોજન ન હોય ત્યારે એ વાત જાણવી સહેલી બની જશે કે શરીર એ હું નથી. મહાવીરસ્વામી આ જ વાત કરે છે કે જ્યાં સુધી શરીરમાં ભોજન પડ્યું છે ત્યાં સુધી કડી જોડાયેલી છે પરંતુ ભોજનનું અસ્તિત્વ નહી હોય ત્યારે જાણી શકાશે કે શરીરથી હું સાવ અલગ છું, જુદો છુ. તાદાત્મ્ય ભાવ તૂટી જશે. ત્રીજી વાત એ છે કે મહાવીરસ્વામીના બધા જ પ્રયોગો જાગરણનાં છે. અમૂર્છાના છે. ભોજન મૂર્છાને, તંદ્રાને ઉંઘને વધારે છે અને ભોજન ન લીધું હોય તો

હોંશ વધે છે. જાગૃતિ વધે છે. જાગરણ વધે છે. આ તો ઘણાનો અનુભવ છે. એક અનુભવ તો આપણા સૌનો જ છે કે ભોજન બાદ ઉંઘ વધે છે અને ખાલી પેટે હોય તો ઉંઘ મુશ્કેલ બની જાય છે.

પેટ ભરેલું હોય તો ઊંઘ વધારે આવે છે એનું વૈજ્ઞાનિક કારણ એ છે કે શરીરના અસ્તિત્વ માટે ભોજન સર્વાધિક મહત્વપૂર્ણ ચીજ છે માટે મહાવીરસ્વામીએ અનુભવ્યું કે જ્યારે શરીરમાં બિલકુલ ભોજન હોતું નથી ત્યારે પ્રજ્ઞા સંપૂર્ણ શુદ્ધ અવસ્થામાં હોય છે. કારણકે ત્યારે આખા શરીરની ઉર્જા મસ્તિષ્કને મળી શકે છે. કારણકે પેટમાં કશું પચાવવાનું હોતું નથી. શરીરની બધી ક્રિયાઓ બંધ થઈ જાય છે. શરીર બિલકુલ એક મૂર્તિ જેવું બની જાય છે. હાથ પણ ન હાલે, કામ વગર આંગળી પણ ન હાલે, બધી ક્રિયાઓ ન્યૂનતમ થઈ જાય છે. ત્યારે જ શરીરની સંપૂર્ણ ઉર્જા જે અલગ અલગ કાર્યોમાં વપરાતી હતી તે એક મસ્તકને માટે ઉપલબ્ધ થઈ શકે અને મસ્તક પહેલીવાર જાણવા માટે સક્ષમ બને નહીં તો જાગવા માટે સમર્થ નથી હોતું.

ભોજન છોડી દેવામાં પુણ્ય છે પરંતુ ભોજનનું ચિંતન ખતરનાક છે કારણકે ભોજન પેટ માટે છે જ્યારે ચિંતન મસ્તક માટે છે માટે મસ્તકમાં ભોજનનું ચિંતન ન કરવું એનું નામ અનશન છે. મનમાં ભોજનનો લગાવ હશે તો ઉપવાસમાં પણ વિચારો એના જ આવ્યા કરશે. **રથયાઈલ્ડે** પણ કહે છે કે બધી ઇન્દ્રિયો નોકર સમાન છે પરંતુ એ બધી માલિક બની ગઈ છે અને મનને વશ થઈને તપ ત્યાગરૂપી આત્મા માલિક મટી નોકર બની ગયો છે.

મહાવીરસ્વામી કહે છે કે પહેલા આ ઇંદ્રિયોને તમે પોતાનાથી રાજી કરો. અનશનનો એ જ અર્થ છે પેટને પોતાનાથી રાજી કરી લો, તમે પેટથી રાજી ના થશો. એ વાતને સારી રીતે સમજી લો કે પેટ તમારે માટે છે, તમે પેટ માટે નથી પરંતુ એવા બહુ ઓછા લોકો છે કે જે હિંમતથી એવું કહી શકે છે કે પોતે પેટને માટે નથી. ઘણા લોકો તો એમ જ સમજી બેઠા છે કે આપણે પેટને માટે છીએ. પેટ આપણા માટે નથી. આપણે સાધન છીએ અને પેટ સાધ્ય છે. પેટનો અર્થ બધી ઇંદ્રિયો સાધ્ય બની ગઈ છે. બોલાવતી રહે છે અને આપણે દોડતા રહીએ છીએ.

મનુષ્યના શરીરમાં બેવડા યંત્રો છે. ડબલ મિકેનિઝમ છે. એક છે આપણું શરીર. આપણે ભોજન કરીએ છીએ. શરીર ભોજનને પચાવે છે, લોહી બનાવે છે. હાડકાં બનાવે છે વિગેરે... કોઈ જંગલમાં ભૂલો પડી જાય અથવા દરિયાના તોફાનમાં નૌકા ડૂબી જાય. કેટલાય દિવસો સુધી કિનારો ન મળે એવા સમયે શરીર પાસે એક આપાતકાલિન વ્યવસ્થા છે જે ભોજનની અવેજીમાં કામ આપે છે. જો આપણને સાત દિવસ સુધી ભોજન ન મળે તો શરીરમાં જમા કરેલુ છે તેમાંથી લેવાનું શરૂ કરી દે છે. સાધારણ સ્વસ્થ માણસ નેવું દિવસ સુધી મરશે નહીં. શરીર પાસે આવા બે હિસ્સા છે. એક સામાન્ય વ્યવસ્થા અને બીજી કટોકટીના સમયની. આના ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે થોડાથોડા ઉપવાસ, આયંબીલ કે

એકાસણીની આદત પાડવામાં આવશે તો શરીરને કોઈ નુકશાન નહીં થાય અને ધીરે ધીરે શરીર પરનો રાગ દૂર થઈ જશે. વીતરાગ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

૨. **બાયોકેમીકની બીજી દવાનું નામ છે. ફેરમફોર્સ :–** જે કોઈપણ જાતનો તાવ, કોઈપણ જાતનો સોજો, મરડો વિગેરે માટે કામ આવે છે. સાથે સાથે બીજીદવાનું પણ મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. તેવી રીતે ઉણોદરી રૂપ ફેરમફોર્સ તપ કરવાથી બ્રહ્મચર્ય સારુ થાય છે. વિચારની શુદ્ધિ થાય છે. મન પવિત્ર બને છે. પ્રમાદ હટી જાય છે વગેરે અનેક કામમાં આવે છે જેના દ્વારા અબ્રહ્મ, પ્રમાદ, મનની અશુદ્ધિ વિગેરે દૂર થાય છે.

મહાવીરસ્વામી ઉણોદરી શબ્દનો અર્થ બતાવતા કહે છે કે જેટલું પેટ માગે એટલું ના દેવું પરંતુ લોકોને ખબર જ નથી કે પેટ કેટલું માગે છે અને મોટે ભાગે જેટલું માંગે છે તે પેટ નથી માંગતું એ તમારી આદત માંગે છે.

જીવવિજ્ઞાન(બાયોલોજિસ્ટો) કહે છે કે માણસની અંદર એક બાયોલોજિકલ ક્લૉક છે. માણસની અંદર એક જૈવિક ઘડિયાળ છે પરંતુ માણસની અંદર એક "હેબિટ કર્લાક" પણ છે. આદતની ઘડિયાળ પણ છે. જે આપણે અભ્યાસ કરીને નિર્માણ કરી શકીએ છીએ. આ પૃથ્વી પર એવા કુટુંબો પણ છે જે દિવસમાં એક જ વખત ભોજન કરે છે. કોઈ બે જ વખત ભોજન કરે છે. કોઈ ક્યારેક ક્યારેક ભોજન પણ નથી કરતા.

ઝેન ફકીર લોકોજૂએ કોઈએ પૂછ્યું કે તમારી સાધના શું છે ? એમણે કહ્યું - જ્યારે મને ભુખ લાગે છે ત્યારે હું ભોજન કરું છું અને જ્યારે મને ઊંઘ આવે છે ત્યારે હું સૂઈ જાઉં છું. એક માણસે જ્યારે મારી ઊંઘ તૂટે છે ત્યારે હું જાગી જાઉં છું. એક માણસે કહ્યું આ તો કોઈ સાધના છે. એવું તો અમેય કરીએ છીએ ત્યારે લોકોજૂએ કહ્યું - કાશ તમે બધાજ જો આવુ કરતા થઈ જાઓ તો આ પૃથ્વી પર બુદ્ધો (જ્ઞાની)ની ગણતરી કરવાનું અઘરું થઇ જાય તો પણ તમે કે મોટાભાગના લોકો આવુ નથી કરતા જ્યારે ભૂખ નથી લાગતી ત્યારે પણ ખાઓ છો અને જ્યારે સાચે જ ભૂખ લાગી હોય છે ત્યારે પણ ખાઓ છો.

આ પેટને પ્રાકૃતિકરૂપે પણ ભરી શકાય છે. વ્યગ્ર થઈને પણ ભરી શકાય છે. પેટને જ નહીં અહિં ઉદર તો કેવળ સાંકેતિક છે. આપણી પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયનું ઉદર છે અને તમે પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયના ઉદરને જરૂર કરતા વધારે ભરી શકાય છે. જેટલું જરૂર નથી એટલું બધું આપણે જોઈએ છીએ. જેટલું સાંભળવાની જરૂરત નથી એટલું આપણે સાંભળતા હોઈએ છીએ અને એનું પરિણામ ઘણું અદ્ભુત જોવા મળ્યું છે. જેટલું સાંભળવાનું વધારે થાય છે એટલી આપણી સાંભળવાની ક્ષમતા અને સંવેદનશીલતા ઘટતી જાય

છે અને એટલે આપણને તૃપ્તિ થતી નથી અને જ્યારે તૃપ્તિ થતી નથી ત્યારે વિસિયસ-સર્કલ-વિષયક પેદા થઈ જાય છે. આ વિષયકને દૂર કરવા માટે ઉણોદરી તપ બતાવ્યું છે.

ઉણોદરીને સમજવું ઘણુ કઠીન છે. અલ્પાહાર પૂરતો જ સીમિત નથી કારણકે સ્વાભાવિક ભૂખ કેટલી છે તે જ ખબર નથી. એટલે પહેલા તો સ્વાભાવિક ભૂખને શોધવી પડશે એટલે અનશનને પ્રથમ કહ્યું છે. અનશન આપણને સ્વાભાવિક ભૂખ શોધવામાં મદદરૂપ બનશે. જૂઠી ભૂખ અને સાચી ભૂખનો ખ્યાલ આવશે. જૂઠી ભૂખ હશે તો મન પોકારી ઉઠશે અને સાચી ભૂખ લાગે છે ત્યારે આખુ શરીર રડતાં રડતાં કહેશે કે ભૂખ લાગી છે. આમ જ્યારે વાસ્તવિક ભૂખનો ખ્યાલ આવતા જ સાચી ઉણોદરી શરૂ થઈ જશે.

ઉણોદરીનો અર્થ છે ઐચ્છિક યંત્રથી અનૈચ્છિક યંત્રના હાથમાં જ્યારે કોઈ વાત પહોંચી જાય છે ત્યારે એ સીમા પર અટકી જવું સામાન્ય અર્થમાં જેટલી આહારની જેટલી રુચી હોય એ આહાર કરતા પહેલા જ નક્કી કરીએ કે મારે આટલી માત્રામાં જ ખાવું તથા વિશેષ અર્થમાં ઈચ્છાની અંદર અટકી જવું. તમારા સામર્થ્યની બહાર કોઈ વાતને જવા ન દેવી કારણકે સામર્થ્યની બહાર જઈએ છીએ ત્યારે ગુલામ થઈ જવાય છે પછી તે માલિક નથી રહેતો માટે મન જ્યાં સર્વાધિક જોર કરે બસ એ જ સીમાથી અટકી જવું જોઈએ, પાછી ફરી જવું જોઈએ. જ્યાં મન કહે છે એક વધુ અને જ્યાં ત્યાં વધુ જોર કરતું હોય એ સમયે સંતુલન જાળવવું પડશે. સંતુલન શોધવુ પડશે. આ માટે રોજેરોજ પ્રયોગ કરવો પડશે. પ્રયોગ કરીને શોધવું પડશે કે મન ક્યારે વધુ જોર કરે છે અને ક્યારે ઈચ્છાની બહાર ચાલ્યુ જાય છે એનું સંતુલન કરવું પડશે, પાછા ફરવું પડશે - અપૂર્ણ પર અટકી જવું.

ઉણોદરીનો અર્થ કરતા કેટલાક લોકો પરેશાનીને જ તપ સમજી લે છે પણ આ માનવું ભલ ભરેલું છે કારણ કે તપ વધુ કોઈ આનંદ નથી. પરંતુ તપને લોકો પરેશાની સમજી લે છે. કેમકે પરેશાની એ જ છે કે એમને દસ જોડી કપડાં જોઈતાં હતાં ને નવ જોડી રાખી લીધાં. એ બધુ પરેશાન છે. પરેશાની એટલી જ છે કે જેટલી દસમાં મજા છે. દસની મજાનો ઘટકો જ પરેશાની છે. દસથી ઓછા થાય તો પરેશાની શરૂ થઈ જાય છે અને એ પરેશાનીને તપ સમજી લઈએ છીએ.

આથી જ જિંદગી કેવળ ઘાંચીના બળદ જેવી બની ગઈ છે. એક જ રસ્તે ગોળ ગોળ ફર્યા કરીએ છીએ. કોઈ યાત્રા નહીં, કોઈ ઓળખાણ નહી. બસ ચક્કર ચક્કર ફરતી રહીને મરી જઈએ છીએ. આમ ઉણોદરીના અર્થને સમજીને જીવનમાં ઉતારીએ.

૩. બાયો કેમીકની ત્રીજી દવાનું નામ છે. કેલ્કીરીયાફોર્સ :— જે શરીરમાં લોહીના ગઠ્ઠા જામી ગયા હોય, કોઈ અંગ ખોટું વધ્યું હોય તેમજ ચામડી આદીના રોગો માટે વપરાય છે. તેમ વૃત્તિસંક્ષેપરૂપ

કેલ્કેરીયા ફોર્સ નામનો તપ પરિગ્રહ ઉપર કાબુ મેળવવા માટે છે. જીવનમાં કરકસર લાવે છે. ખાંઉ ખાંઉની વાસના ઓછી થાય છે. પરિગ્રહ સંજ્ઞારૂપ રોગ તેમજ વાસનારૂપ રોગની નાબુદી થાય છે.

મહાવીરસ્વામીએ ત્રીજું સૂત્ર બતાવ્યું છે. વૃત્તિસંક્ષેપ. વૃત્તિસંક્ષેપનો સામાન્ય અર્થ પોતાની વૃત્તિઓ અને વાસનાઓને સંકોચવી. જો દસ કપડાથી આપણું કામ ચાલી શકતુ હોય તો અગિયારમું ન રાખવું એક વાર ભોજન કરવાથી કામ ચાલતું હોય તો બે વાર ન કરવું આ સામાન્ય અર્થ થશે. ત્યારે વિશેષ અર્થ બતાવાતા કહે છે કે આપણી અંદર દરેક વૃત્તિઓનું એક કેન્દ્ર છે જેમકે ભૂખનું એક કેન્દ્ર છે, પ્રેમનું એક કેન્દ્ર છે, બુદ્ધિનું એક કેન્દ્ર છે, પરંતુ સાધારણ રીતે આ બધા કેન્દ્રો થોડા ગુંચવાયેલા છે કારણ કે આપણે એક કેન્દ્રનું કામ બીજા કેન્દ્ર પાસે પણ કરાવતા હોઈએ છીએ. આના કારણે કેન્દ્રની શક્તિ પણ વ્યય થાય છે અને નષ્ટ થાય છે માટે જ ગુર્જર કહેતા હતા કે તમારા પ્રત્યેક કેન્દ્રને સ્પષ્ટ કરી લો અને પ્રત્યેક કેન્દ્રનું કામ એને જ સોંપો નહીં તો જોખમ ઉભુ થશે અતૃપ્ત બનીને રહેશે. ક્યારેય તૃપ્ત નહીં બને. આના કારણે વૃત્તિઓ બુદ્ધિની આજુબાજુ જમા થઈ જશે. બુદ્ધિને જે કામ કરવું છે તે નહી કરી શકે. ધીરે ધીરે બુદ્ધિ મંદ થતી જશે.

ધનના ઢગલામાંથી મુક્ત થઈ જવું સહેલું છે પરંતુ કલ્પનામાંથી મુક્ત થવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. કલ્પના તો દોડતી જ જાય છે પરંતુ વૃત્તિસંક્ષેપથી વાસ્તવિકલતાનો ખ્યાલ આવશે કે આ કેવળ પાગલ મનની દોડ હતી. રસ કે આનંદ વ્યર્થ હતા.

મહાવીરસ્વામીની વૃત્તિસંક્ષેપની વાત વૈજ્ઞાનિક વાત છે. વૃત્તિઓને સમગ્રતયાથી નિહાળો, લાભ કરતા નુકશાનને જુઓ જેનાથી વૃત્તિઓ પૂર્ણપણે વ્યર્થ થઈ જશે અને આત્મદર્શન થશે પરંતુ મોટાભાગના માણસો મનથી જ જીવે છે જે કાંઈ પણ કામ કરીએ છીએ તે મનથી જ કરીએ છીએ જેનાથી બુદ્ધિ નિર્બળ બની જાય છે. વૃત્તિને ફેલાવા ન દો ભૂખ લાગે તો પેટમાંથી ભીખ લાગવા દો મનથી ભૂખ ન લાગવા દો. મનને કહો તુ ચૂપ રહે. કેટલા વાગ્યા છે તેની ચિંતા છોડી દો પેટને ભૂખ લાગશે તો એ તરત કહેશે બહારથી વૃત્તિસંક્ષેપની મર્યાદાઓ કરીએ છીએ પરંતુ ભીતરથી વૃત્તિસંક્ષેપ થઈ જશે ત્યારે બહાર પણ આપોઆપ વૃત્તિઓ ઘટતી જશે. જેમ જેમ ઘટતી જશે તેમ તેમ નિમર્ળતા પવિત્રતા, શુભ્રતામાં વધારો થશે જેના કારણે પ્રજ્ઞા તેમજ બુદ્ધિમત્તામાં વધારો થશે અને બુદ્ધિમત્તા તેજ બનશે તેમ તેમ વૃત્તિઓ સંકોચવા લાગશે. વૃત્તિઓ સંકોચાશે તો વસ્તુ ઓછી હશે તો પણ ચાલશે, પરેશાની નહી લાગે. કેટલાક તપને પરેશાની માને છે કેમકે દસની મજાનો ઘટાડો જ પરેશાની બની જાય છે. પરેશાનીને તપ માની લીધુ પરંતુ વૃત્તિઓ સંકોચાતા બુદ્ધિમતા તેજ બનતી જાય છે અને બાહ્ય પરિગ્રહ ઘટતો જાય છે જેમ જેમ અંદર બુદ્ધિમતા તેજ બનતી જાય છે તેમ તેમ બહારનો સંસાર નાનો થતો જાય છે. વૃત્તિમાંથી મુક્તિ મળતા પ્રજ્ઞા ખીલી ઉઠે છે અને પ્રજ્ઞા ખીલી ઉઠતા જ મુક્ત થઈ જવાશે.

૪. બાયોકેમીકની ચોથી દવાનું નામ છે. કેલ્કે-સલ્ફ :– જે માથાનો દુઃખાવો, ખાસ કરીને મોઢા ઉપરના રોગો, દાંતનો સડો, વિગેરે માટે કામ આવે છે તેમ રસત્યાગરૂપી કેલ્કે સેલ્ફ તપ જીભની ચળ, વધુ ખાવાની લત, આંખ ઉપર બેકાબૂ વિગેરે અનેક આત્મા રોગોના ઉપાય માટે કામ આવે છે.

રસપરિત્યાગ એટલે ઇચ્છાઓને વધારે, આસક્તિને વધારે તેવા રસનો ત્યાગ કરવો, સંયમ રાખવો એ રસપરિત્યાગ છે. આ બાહ્ય અર્થ થયો પરંતુ વિશેષ અર્થમાં તો સ્વાદ વસ્તુમાં છે ? સ્વાદ સ્વાદેંદ્રિયમાં છે ? સ્વાદ મનમાં છે ? અથવા સ્વાદ મનની સાથે ચેતનાનું જે તાદાત્મ્ય છે એમાં છે ? સ્વાદ ક્યાં છે? રસ ક્યાં છે ? ત્યારે જ પરિત્યાગનો સાચો ખ્યાલ આવી જશે. સ્થૂળદ્દષ્ટીએ સ્વાદ વસ્તુમાં લાગે છે એટલા માટે તો વસ્તુને છોડી દેવામાં આવે છે. વસ્તુમાં ન તો સ્વાદ હોય છે ન તો રસ હોય છે. વસ્તુ માત્ર નિમિત્ત બને છે. જો અંદર રસની પ્રક્રિયા કામ ન કરતી હોય તો વસ્તુ નિમિત્ત બનવામાં અસમર્થ નિવડે છે. ફાંસી આપવાની હોય તે સમયે મીઠાઈ ખાવા મળે તો તે મીઠી કે ગળી લાગતી નથી. એ મિષ્ટાન તો અત્યારે પણ ગળ્યું જ છે પરંતુ જે એને ભોગવી શકતું હતું તે એકદમ અનુપસ્થિત છે. સ્વાદેન્દ્રિય તો અત્યારે પણ એનો સ્વાદ કહી શકે તેમ છે કારણકે સ્વાદેન્દ્રિયને ખબર નથી કે આને ફાંસી આપવાની છે પણ મન એ સંદેશને ગ્રહણ કરવાની તૈયારી બતાવતું નથી. કદાચ મન ગ્રહણ કરી પણ લે તોય મનની પાછળ જે ચેતના છે તેનો અને મનનો સંબંધ જોડનાર વચ્ચેનો સેતુ તૂટી ગયો છે. મૃત્યુની ક્ષણે એ સંબંધ રહેતો નથી માટે વસ્તુમાં રસ નથી હોતો માત્ર રસનું નિમિત્ત હોય છે. આપણે એને આમ સમજશું તો સરળતાથી સમજાઈ જશે.

રસને ફક્ત છોડી દેવાથી ત્યાગ નહીં થાય કારણકે અપગ્રટ પણે તો અંદર પડ્યો જ હશે. એટલા માટે મહાવીરસ્વામીએ પરિત્યાગ કહ્યું છે. ગમે તેટલી ભૂખ લાગી હશે અને એ સમયે બંદૂક લઈને પાછળ દોડે છે ત્યારે એ પણ દોડવા લાગી જાય છે. ભૂખ યાદ નથી આવતી અથવા તો મરી જાય છે એનો અર્થ એ નથી કે ભૂખ શાંત થઈ ગઈ. કેવળ છુપાઈ ગઈ છે અને પ્રગટ થવા માટે હમણાં યોગ્ય અવસર નથી. ઈંદ્રિયોને નષ્ટ કરી દેવાથી છુટી જવાતુ નથી જેમકે આંખ હટી જાય, તૂટી જાય કે ફૂટી જાય એનાથી રૂપ જોવાની આકાંક્ષા તૂટતી નથી એ તો એવીને એવી જ રહે છે. ઉપરથી ત્યાગ થશે પણ ભીતરમાં રાગ ભરેલો જ રહેશે. એનો સંબંધ છે મનની સાથે મનને દબાવવાનું નથી પણ દમવાનું છે. સમ્યક્ રીતે સંયમિત બનાવવાનું છે.

રશિયાના ચિંતક, વિચારક, લેખક દોસ્તોવસ્કીને ફાંસીની સજા કરવામાં આવી હતી. છ વાગે જીવન નષ્ટ થઈ જવાનું હતુ. છમાં પાંચ મિનિટ બાકી હતી ત્યારે સમાચાર આવ્યા કે માફી મળી ગઈ છે. દોસ્તોવસ્કીને જ્યારે પૂછવામાં આવ્યું કે મૃત્યુના સમયે એને માફીના સમયે તમારો શું અનુભવ છે ? ત્યારે તેઓ કહેતા કે છ વાગ્યાનો સમય નજીક આવતો જતો હતો ત્યારે મનમાં ન કોઈ વાસના

હતી, ન કોઈ ઇચ્છા હતી, ન કોઈ રસ હતો, કાંઈ જ નહતું. હું એટલો શાંત થઈ હયો હતો અને એટલો શૂન્ય બની ગયો હતો કે એ ક્ષણે મને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું કે ધર્મગરુઓ સમાધીની વાતો કરે છે તે શું છે પરંતુ જેવો એ છેલ્લો આદેશ પહોંચ્યો અને મને સાંભળવવામાં આવ્યુ કે મને માફી મળી ગઈ છે. મને છોડી મૂકવામાં આવે છે. મારી ફાંસીની સજા માફ કરાઈ છે. અચાનક જાણે હું કોઈ ઉંચા શિખર પરથી નીચે પટકાઈ પડ્યો જાણે હું ઇચ્છાઓના નગરમાં જાણે પાછો આવી ગયો.

રસપરિત્યાગમાં આગળ વધવા માટે જ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે કે મન પ્રત્યે સાક્ષીભાવ કેળવો, વિટનેસિંગ ભોજન કરતા રસસ્વાદ મળે છે એના માત્ર સાક્ષી બનીને રહો, જોયા કરો. હું તો જોવાવાળો છું. મનને સ્વાદ મળી રહ્યો છે. જીભને રસ મળી રહ્યો છે ભોજન સ્વીકાર લાગી રહ્યું છે પરંતુ પાછળ ઉભા રહીને જોયા કરો માત્ર દૃષ્ટા બની જાઓ. બસ હું જોઈ રહ્યો છું. હું સાક્ષી છું.

મનોવૈજ્ઞાનિક પણ કહે છે કે માણસ પોતાનામાં જ બંધ થઈ ગયો છે. દુનિયા સાથે જાણે કોઈ લેવાદેવા નથી માટે સાક્ષીભાવમાં રહેતા શીખીને સંબંધોને સમજીને ડીસકનેક્ટ કરી દઈએ.

રસપરિત્યાગ એક સુંદર સાધના છે જ્યારે ક્રોધ આવે ત્યારે કહેજો કે ક્રોધ આવી રહ્યો છે. હું એને જોઈ રહ્યો઼ું. આ જોવાની કળામાં જો પારંગત થઈ જશું તો બધા દુર્ગુણોનો પરિચય થઈ જશે. બધા જ રસોથી મુક્ત થઈ જશું.

૫. બાયોકેમીકની પાંચમી દવાનું નામ કાલીપુર છે :– જે ફેરમફોર્સ સાથે વપરાય છે. જે ટાઈફોઈડ માટે, જીભ ઉપર સફેદ ફોડલીઓ નીકળી હોય કે આંખના રોગો માટે અપાય છે તેવી જ રીતે કાયકલેશરૂપી કાલીપુર તપ અનાદિ કાળના કાયમાં પેસી ગયેલા પ્રમાદરૂપી રોગ, આત્મામાં વધી પડેલા ભોગ-વૈભવના તાંડવરૂપી રોગ વગેરે માટે અકસીર ઇલાજ છે.

કાયકલેશ- ભગવાના મહાવીરે કાયાને કસવાની વાત બતાવી છે કારણકે શરીર નાશવંત છે. શરીરમાં જેટલા પણ પદાર્થો છે તે બધા જ ક્ષણિક છે. કાયમ ટકવાવાળા નથી. શરીરમાં રહેલા હાડકા બધામાં એક સરખા જ છે. જો એ હાડકાનો માળો ઘણા બધા લોકોનો ભેગો કરવામાં આવશે તો ખબર પણ ન હીં પડે કે આ કોનો છે ? ત્યાં રાગ કે દ્વેષ નહી થાય, ગમો કે અણગમો પણ નહી થાય આ તો બધી બહારની વ્યવસ્થા છે.

મહાવીરસ્વામીએ કાયાને કષ્ટ આપ્યું છે. વાળ ખેંચ્યા પણ છે અને ભૂખ્યા પણ રહ્યા છે છતા એમને કોઈ જ અસર ન થઈ કારણકે એ ભીતર હતા બહાર ન હતા. ભીતર સાથે એટેચમેન્ટ બંધાઈ ગયો હતો એટલે બહાર સાથે ડીટેચમેન્ટ થઈ ગયો હતો. ભીતર જવા માટે એમણે પ્રમાદને દૂર કર્યો અને પ્રમાદને દૂર કરવા માટે સમયનો સદ્‌ઉપયોગ કર્યો. પોતે સ્વાવલંબી બની ગયા. જીવન જરૂરીયાતના

તમામ કાર્યો જાતે જ કરતા હતા. જેના કારણે કોઈની રાહ જોઈને સમયને બગાડતા ન હતા. જો રાહ જોશો તો સમય ઘણો જ બગડી જશે.

મનોવૈજ્ઞાનિક એવા ફ્રાન્સના લોરેંજો કહે છે કે તમે સકારાત્મક (Positive) બનો. નકારાત્મક વિચારો ન કરો. નબળા વિચારોથી ભય જન્મે છે અને માંસપેશિયો અંદરની બાજુ સંકોચાય છે માટે દુઃખનો અનુભવ થાય છે, સહન થતો નથી પરંતુ સકારાત્મક વિચાર કરવાથી માંસપેશિયો ફુલાય છે ત્યાં સુખ મળે છે માટે જ કહ્યું છે કે સુખ ફેલાય છે અને દુઃખ સંકોચાય છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક હકીકત છે. ભગતસિંહનું વજન ફાંસીના માંચડે વધી ગયું હતું. જેલમાં એમનું વજન કર્યું હતું અને ત્યાંથી ફાંસીના માંચડે લઈ ગયા પછી ફરી વજન કર્યું તો ફાંસી મળવાની છે એના કારણે ભગતસિંહનું વજંન બે કિલો વધી ગયું કારણકે ભગતસિંહજી એટલા બધા ખુશ અને આનંદિત બની ગયા હતા કે એ ફેલાઈ ગયો હતો પરંતુ જ્યારે દઃખુમાં હો છો ત્યારે પોતાની રક્ષા માટે સંકોચાય છે.

મહાવીરસ્વામી કહે છે કે શરીર દુઃખમય છે, દુઃખફલક છે. શરીર સાથે ક્યારેય પણ સુખ મળતું નથી હંમેશા દુઃખ જ મળે છે. આ સાધનામાં સાધક જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ એને શરીરથી બહુ જ દુઃખનો અનુભત થતો જશે. જે કાલ સુધી દેખાતું ન હતું તે દુઃખ એને દેખાવા લાગે છે. કારકણકે એ પોતાના ભ્રમમાં અને મોહમાં જીવી રહ્યો હતો. એ ભ્રમ જેવો ભાંગશે એટલે કાયકલેશમાં મક્કમ બની જશે. સ્થિરતા પ્રાપ્ત થવાથી શાન્તિનો અનુભવ છે. આનંદ, ઉલ્લાસને માણી શકાશે. જીવન જીવવા જેવું લાગશે.

જેમ જેમ સાધનામાં અંદર પ્રવેશ પડશે ત્યારે સઘળા દુઃખ તૂટવા માંડશે. વર્તમાનમાં જીવવું પડશે ત્યારે સઘળા દુઃખ પ્રગાઢ બનીને કનડશે, બધી બાજુએથી દુઃખ ઊભા થઈ જશે. બધી બાજુએથી ઘડપણ અને મોત દેખાવા માંડશે. કયાંય સુખનો કોઈ સહારો રહેશે નહીં. જે કાગળની હોડી તમે ધારતા હતા કે ભવસાગર પાર કરાવી દેશે એ હોડી ડૂબી જશે. જેને તમે સહારો ગણતા હતા તે જ ખોવાઈ જશે. જે ભ્રમોના આશરે તમે જીવતા હતા તે બધા જ ભ્રમો તૂટી જશે. જ્યારે બિલકુલ ભ્રમ શૂન્ય, તમે ભવસાગરમાં ડૂબતા હશો, ઉભા હશો, ના કોઈ નાવ હશે, ના કોઈ સહારો હશે, ના કોઈ કિનારો દેખાશે અને ત્યારે અતિ કલેશ થશે. એ કલેશનો સહન કરજો. એ કલેશનો સ્વીકાર કરવો પડશે. એ સમયે એમ જ સમજજો કે જીવનની એ જ નિયતિ છે. બસ આ મનોવૈજ્ઞાનિક સકારાત્મક ભાવે વધારજો, એનો પ્રેમથી સ્વીકાર કરજો. પણ એનાથી ખબર નહી પડે. એટલે જ તો મહાવીર સ્વામી બધા જ દુઃખોની વચ્ચે પણ આનંદપૂર્ણ રહી શકતા હતા. ઠંડીમાં કે તાપમાં ઉભા હોય, ભોજનનો ત્યાગ કર્યો હોય, કે કોઈ પરિષહ ઉદયરૂપે આવ્યો હોય ત્યારે કોઈ પણ જાતના દુઃખમાં હોતા નથી એમને દુઃખની કોઈ જાણકારી જ નથી. કાય-કલેશની જાણકારી અને સ્વીકૃતિ એટલી ગહન થઈ ગઈ છે કે

હવે દુઃખની કોઈ જ ખબર પડતી નથી.

કાય કલેશની સાધના શરૂ થાય છે. દુઃખની પૂર્ણ સ્વીકારથી એને પૂર્ણ થાય છે. દુઃખના વિસર્જનથી જ્યાં સુધી દુઃખનું વિસર્જન થતું નથી ત્યાં સુધી દુઃખ તો રહેવાનું. માટે કાયકલેશની સાધના કરીને ત્યાં દેહાધ્યાસને તોડતા જવાનું છે અને આત્મા સાથે એકરૂપતા જોડતા જવાનું છે.

૬. બાયોકેમીકની છઠ્ઠી દવાનું નામ છે. ઠાણીફોર્સ :– જેમાં ઉંઘ ન આવતી હોય, બીક લાગતી હોય, ગાંડપણ જેવું લાગતું હોય, જ્ઞાનતંતુ નબળા લાગતા હોય વિગેરે ઘણા રોગો માટે આ દવા અપાય છે એમ સંલીનતા તપ કાણી ફોર્સ તપ બહુ ઉંઘ આવતી હોય તો તે માટે સંલીનતા તપ અકસીર ઇલાજ છે. જેના દ્વારા સ્વાધ્યાય, ધ્યાન વધારે થાય છે. ઉપયોગ સારો રહે છે અને ઉપયોગ સારો રહેવાથી આત્મામાં જ્ઞાનતંતુઓ ખૂબ જ સતેજ બનાવે છે.

સંલીનતા – બાહ્યતપનું આ અંતિમ સૂત્ર, અંતિમ અંગ છે. સંલીનતા -સંલીનતા સેતુ છે. બાહ્ય તપ અને અંતર તપ વચ્ચેનો. સંલીનતા વિના કોઈ બાહ્ય તપથી અંતર-તપની સીમામાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી.

સંલીનતા એટલે વગર કારણે શરીરનાં અંગોને હલાવવા નહીં. વ્યર્થ રીતે શરીર ન હાલે ચાલે સંયત રહે તો સંલીનતા છે. સંલીનતાને ત્રણ રીતે સમજવાની છે. (૧) પહેલા આપણાં શરીરમાં (૨) આપણા મનમાં (૩) આપણા પ્રાણમાં. આંગળી હાલે છે તે અંદરમાં રહેલા કંપનના કારણ દેખાય તો છે કે આંગળી હાલી પરંતુ કંપન અંદરથી આવે છે. સુક્ષ્મમાંથી આવે છે અને સ્થુલમાં ફેલાઈ જાય છે. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે બહાર આંગળી હાલતી ન હોય પરંતુ અંદર કંપન હોય તો કોઈ પોતાના શરીરને સંલીન કરીને બેસી જાય. યોગાસન લગાવીને બેસી જાય, અભ્યાસ કરી લે છતાં શરીર પર કોઈ કંપન દેખાય નહી અને અંદર તોફાન ઊઠે, જવાળામુખીના લાવા ઉકળતા રહે અને આગ લાગે. સંલીનતા તો ત્યારે જ બનશે કે જ્યારે અંદરથી શાંત થઈ જાય. અંદરથી કોઈ તરંગ આવતો દેખાય નહીં. જે શરીર ઉપર કંપન બને, લહેર બને, પરંતુ આપણે તો શરીરથી જ શરૂ કરવુ પડશે કારણકે આપણે શરીર પર જ ઊભા છીએ એટલે જેને સંલીનતાના અભ્યાસમાં ઊંડા ઉતરવુ છે તેમાં સૌથી પહેલા તો પોતાના શરીરની ગતિ વિધિયોના નિરીક્ષણથી જ શરૂ કરવું પડશે આ પહેલો ભાગ છે.ॐ

મહાવીરસ્વામીએ એક સુંદર શબ્દ આપ્યો જેનો પશ્ચિમોએ પણ સ્વીકાર કર્યો છે. તે શબ્દ છે "બહુચિત્તતા" પશ્ચિમમાં આ શબ્દનું ખૂબ જ મુલ્ય છે એમને ખબર નથી કે મહાવીરસ્વામીએ તો ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા એનો ઉપયોગ કર્યો હતો. બહુચિત્તતાને અંગ્રેજીમાં પોલિસાઈકિક કહે છે. મનને સમજવાનો પ્રયત્ન થયો છે એમણે કહ્યું મન મોનાસાઈક્ કિ નથી. માનવીની અંદર એક મન નથી હોતુ

પણ અનંત મન હોય છે. ઘણાં મન છે. એ પોલિસાઈકિક છે ઘણા મન દ્વારા આપણે શક્તિને વેડફી દઈએ છીએ માટે જ સંલીનતામાં આપણે આગળ વધવાનું છે. સંલીનતા શક્તિનો સંગ્રહ કરે છે. સ્વયંને જ ઓળખવા પડશે.

ક્રોધ કે અક્રોધની સ્થિતિમાં અલગ દેખાશે. તમને ખ્યાલ આવશે કે ક્રોધનાં પણ સ્ટેપ્સ છે. ક્રોધમાં પણ બહુ રંગ છે. ક્યારેક એક રીતે ક્રોધિત થાવ છો ક્યારેક બીજી રીતે તો વળી ક્યારેક ત્રીજી રીતે; આ ત્રણે જાતના ક્રોધમાં તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ હોય છે ત્યારે જોઈ શકાશે કે આપણી અંદર શું શું છુપાઈને પડ્યું છે એ જોઈને ચકિત થઈ જશો. આ પહેલો પ્રયોગ છે નિરીક્ષણ. એનાથી જાણી શકાશે કે આપણી અંદર શું થઈ રહ્યું છે. આપણે જે શક્તિના પુંજ છીએ એ શક્તિનો તમે ઉપયોગ કેવો કરી રહ્યા છો ?

સંલીનતા માટે બીજો પ્રયોગ છે જ્યારે ચિત્ત ક્રોધથી ભરેલુ હોય ત્યારે અરિસાની સામે ઉભા રહી જવાનું શાંતિથી જોવાનું આપણા એક એક ભાવને....આનાથી આપણે ક્રોધને શાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જવામાં સમર્થ બની જશું.

સંલીનતાનો બીજો અભ્યાસ છે મનમાં કંઈક શરીરમાં કંઈક...એનો અરીસા સામે ઉભા રહીને અભ્યાસ કરવો. આગળ જતા અરીસા વિના પણ અનુભવ કરી શકશો. જ્યારે ક્રોધ આવે ત્યારે એને અવસર બનાવો, આનંદ પ્રગટ કરો. જ્યારે ઘૃણા થાય ત્યારે પ્રેમ પ્રગટ કરો, જ્યારે કોઈનું માથું ફોડી નાંખવાનું મન કરે ત્યારે એના ગળામાં ફૂલોનો હાર પહેરાવી દો. ના ક્રોધ રહેશે, ના ક્ષમા રહેશે. ના પ્રેમ રહેશે ના ઘૃણા રહેશે અને જેવા એ બન્નેથી પર પાર થઈ જઈએ ત્યારે સંલીન થઈ જવાશે.

સંલીન શબ્દ ઓછો વપરાય છે. તલ્લીન શબ્દ વારંવાર વપરાય છે પરંતુ મહાવીરસ્વામીએ તલ્લીન શબ્દનો ઉપયોગ નથી કર્યો. તલ્લીનનો અર્થ છે બીજામાં લીન થવું. જ્યારે સંલીનનો અર્થ છે પોતાનામાં લીન થવું. પોતાનામાં જ પૂરો છે. જરા પણ બહાર જતો નથી. ગતિ પણ રહેતી નથી. કારણકે ગતિ તો બીજા સુધી જવા માટે છે. પોતાના સુધી પહોંચવા માટે કોઈ ગતિની જરૂર નથી ત્યાં અગતિ થઈ જશે. ત્યાં આપણે જ છીએ. કુશળતાનો અર્થ છે કામ થઈ જાય અને ખબર પણ ન પડે.

ફિલોસોફર એવા કાલિ વિલ્સને કહ્યું છે કે આપણે એ જ વસ્તુઓમાં કુશળ હોઈએ છીએ અને જ્યારે કુશળ થઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર એક જે રોબોટ છે. આપણી અંદર જે એક યંત્રમાનવ છે. જે બધાની અંદર છે. કુશળતાનો અર્થ છે કે આપણી ચેતનાએ કામ યંત્ર-માનવનો સોંપી દે છે ત્યારે ચેતના સભાનપણે જાગૃત થઈ ને જોયા કરે છે. સંલીનતાના આ પ્રયોગમાં જેમ જેમ આગળ વધતા જશો તેમ તેમ શરીરની બહાર એસ્ટ્રલ પ્રોજેકશન અથવા એસ્ટ્રલ ટ્રાવેલિંગ સરળતાથી થઈ શકે છે. જ્યારે આપણું શરીર મટી ગયું, મન મટી ગયું કેવળ આપણે રહી ગયા છીએ ત્યારે દેહાધ્યાસ થઈ જાય છે.

શરીર સામે પડેલું દેખાશે પરંતુ આપણે નિરંતર બહાર ભાગી રહ્યા છીએ આપણું આ બહાર ભાગવું આક્રમણ છે. મહાવીર સ્વામીએ ખૂબ જ સુંદર શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. "પ્રતિક્રમણ" પ્રતિક્રમણનો અર્થ છે ભીતર પાછા ફરવું. કમિંગ બેક ટુ ધ હોમ એટલા માટે મહાવીરસ્વામી અહિંસા પર આટલો આગ્રહ રાખે છે કે જો મનનું આક્રમણ ઓછું થાય નહીં તો પછી પ્રતિક્રમણ થઈ શકશે નહીં. સંલીનતા ફલિત નહીં થાય.

આપણે જેને જીંદગી કહીએ છીએ એ એક લાંબી નરકયાત્રા છે અને એ નરકયાત્રાનું કારણ બસ એટલું જ છે કે આપણાં મન આક્રમક છે. પર-કેન્દ્રિત મન આક્રમક હોય છે. સ્વ કેન્દ્રિત મન અનાક્રમક હોય છે. જેનાથી એ પ્રતિક્રમણ બરાબર કરી શકે છે. આ પ્રતિક્રમણની યાત્રા જ સંલીનતામાં ડૂબાડી દે છે.

૭. બાયોકેમીકની સાતમી દવાનું નામ છે કાલીસલ્ફ :– જે ગડગૂમડ, કાનનું, દાંતનું પાડવું, ખરજવું વિગેરે માટે કામ આવે છે તેવી રીતે જૈન શાસનોનો સાતમો તપ પ્રાયશ્ચિત છે જેના દ્વારા અનાદિની થાય. વાસનાઓ શાંત થાય છે. અઢારે પાપના ગડગૂમડ બેસી જાય છે. આત્માની ચિંતા ઓછી થાય છે. જીવ હળવો ફૂલ બની જાય છે. તેને કોઈ જાતનો ભય રહેતો નથી. આવી રીતે અનેક કાળમાં પ્રાયશ્ચિતરૂપી કાલીસલ્ફ દવા કામમાં આવે છે.

પ્રાયશ્ચિત – કરેલી ભૂલોનો દંડ લેવો અને શુદ્ધ થઈ જવું. પશ્ચાતાપ હશે તો પ્રાયશ્ચિત જરૂર થશે. પશ્ચાતામ નિર્મળ અને પવિત્ર બનાવે છે. પાપભીરુ બનાવે છે. પશ્ચાતાપનો ડંખ હશે તો વેદન રહ્યા કરશે. વેદનમાંથી સંવેદના પ્રગટ થશે. એ સંવેદના જ સમ્યક્દિશામાં લઈ જઈને પ્રાયશ્ચિત કરાવશે.

પી. ડી. આસ્પેંસ્કીએ એક ખૂબ જ અદ્ભૂત પુસ્તક લખ્યું છે. "The Stmang life of Iavan osokin" ઇવાન ઓસોકિને પણ ભૂલને અજ્ઞાનતા માની હતી પરંતુ ખ્યાલ આવતા ફરી ભૂલ ન થાય એના માટે પશ્ચાતાપ પણ કર્યો હતો.

પ્રાયશ્ચિતનો અર્થ છે જે માણસે ભૂલ કરી હતી તેનું મૃત્યુ એ પર્યાયરૂપ ચેતનાનું મૃત્યુ જેનાથી ભૂલ થઈ ગઈ હતી. એવી ચેતનાનું પુર્નજીવન કરીએ કે જેનાથી ભૂલ થઈ ગઈ હતૂ. ફરીથી રસ્તો સાફ કરવાનો. ફરી એ જ જગ્યાએ જઈને ઉભા રહેવાનું જ્યાંથી એ ભૂલ થતી હતી. એ જ જગ્યાએ જઈને ઉભા રહેવાનું, પગ થોડો ડગમગી જાય છે. ભૂલ કર્યા પછી, અપરાધ કર્યા પછી ફરી એ પગને મજબુત કરવા ક્ષમા ધર્મના સહયોગી બનવાનું.

રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની હાથે લખેલી હસ્તલિખિત સાહિત્ય જોવામાં આવે તો જરૂર આશ્ચર્ય થાય. રવીન્દ્રનાથથી જો લખવામાં ક્યાયં ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો એ અક્ષરને ચેકો મારીને એને રદ કરતા ન

હતા પણ એ અક્ષરની આજુબાજુ કાંઈક ચિત્ર જેવું બનાવી દેતા જેથી એ ખરાબ દેખાવને બદલે આકર્ષક અને સુંદર બની જાય એટલે એમનું હસ્તલિખિત સાહિત્ય સુશોભનથી ભર્યુ પડ્યું છે. આના ઉપરથી આપણે પણ એ જ સમજીશું કે આપણા જીવનની થયેલી ભૂલોને સુધારીને સુંદર મજાનું ચિત્ર બનાવી લઈએ.

પ્રાયશ્ચિત બહુ અદ્ભૂત ઘટના છે. પશ્ચાતાપમાં કોઈક ભૂલ થઈ છે જ્યારે પ્રાયશ્ચિતમાં ખ્યાલ આવશે કે હું જ ખોટો છું. કોઈનો પણ વાંક નહી દેખાય, કર્મનું બહાનું નહી ચાલે. ખોટો માણસ જ ખોટા કર્મ કરે છે; કર્મ કદી ખોટું હોતું નથી. બાવળના કાંટા ખોટાં હોતા નથી એ તો બાવળના જ આત્મામાંથી નીકળે છે.

મહાવીરસ્વામીએ પ્રાયશ્ચિતને અંતરતપનો પહેલો ભાગ કેમ બતાવ્યો ? કારણકે એ જ વ્યક્તિ અંતર્યાત્રા પર જઈ શકશે જે કામની ભૂલ છોડીને ખૂદની ભૂલને, સ્વયંની ભૂલને જોવાનું શરૂ કરશે. ત્રણ જાતના માણસો બતાવ્યા છે. (૧) એ લોકો જેમને બીજાની ભૂલો દેખાય છે (૨) એ લોકો જે કર્મની ભૂલોને જુએ છે અને (૩) એ લોકો છે જે પોતાની સ્વયંની ભૂલો જુએ છે જે બીજાની ભૂલોને જુએ છે એ પશ્ચાતાપ પણ કરતા નથી. જે કર્મની ભૂલો જુએ છે એ પશ્ચાતાપ કરે છે પરંતુ જે સ્વયંની ભૂલને જુએ છે એ લોકો હંમેશા પ્રાયશ્ચિત કરવામાં ઊંડા ઉતરે છે.

મહાવીરસ્વામી સમ્યક્ રીતે પ્રાયશ્ચિત કરતા હતા કારણ કે એમની બીજાની ભૂલેનો નહિ પણ સ્વયંની ભૂલોને જોતા આવડતું હતું. એના કારણે એમને ગમે તેટલા ક્રોધિત કરવામાં આવે પણ એ ક્રોધિત થઈ શકતા ન હતા. કોઈ મહાવીરસ્વામીને ગાળ આપે તો એ ગાળ એવી રીતે ગૂંજવા લાગશે જેમ કોઈ પૂર્વત માળામાં ગૂંજે અને વિલીન થઈ જાય. જીસસને પણ શૂળીએ લટકવું પડ્યું કારણકે એમણે એક ગાલે માર ખાધો તો બીજો ગાલ ધરી દીધો. તુકારામ હોય, એકનાથ હો., મીરાબાઈ હોય, સોક્રેટીશ હોય કે પયગંબર સાહેબ હોય આ બધા જ સ્વયંની ભૂલ ને જોઈ શકતા હતા. ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં પણ એમને કોઈ જ પરેશાની ન હતી. બીજા ખોટા નથી એ વાતના સ્મરણથી જ ભીતરની અંતર્યાત્રા શરૂ થાય છે. હું ખોટો છું એવું નિશ્ચિતપણે માનીને આગળ વધે એ જ દ્રષ્ટિ આધડની હોય છે. "હું છું" એમ માનવું એ જ મોટી ભૂલ છે. "હું છું"માંથી "હું નથી"માં ફેરફાર નહીં થાય ત્યાં સુધી પ્રાયશ્ચિત ફલિત નહી થાય અને જે દિવસે "હું નથી"નો અનુભવ થાય છે, હું શુન્યવત બની જાઉં છું એ જ દિવસે ચેતના રૂપાંતરિત થઈ જાય છે અને નવા લોકમાં પ્રવેશ કરે છે.

આપણા ચિત્તની બે દશાઓ છે. એક ઊંઘતી ચેતના અને બીજી જાગૃત ચેતના. પ્રાયશ્ચિત એ જાગૃત ચેતનાનું લક્ષણ છે. પશ્ચાતાપ એ ઊંઘતી ચેતનાનું લક્ષણ છે. પ્રાયશ્ચિત એ જ કરી શકે છે કે જે જાગૃત છે. જે પોતાની જાતને હચમચાવીને પૂછી શકે કે શો અર્થ છે ? આ જિંદગી છે જે જીવી રહ્યો છું. એનો

મતલબ શું છે ? આ સવારથી સાંજ સુધીના ચક્કર, આ ક્રોધ અને ધૃણાના ચક્કર, આ પ્રેમ અને વહેમના ચક્કર, ક્ષમા અને દુશ્મનીના ચક્કર આ બધુ શું છે ? આ ધન, યશ, અહંકાર, પદ, મર્યાદા આ બધુ શું છે ? મેં જે કાંઈ કર્યું છે તેમાં હું કઈ રીતે આગળ વધ્યો છું. ક્યાંય પહોંચી શક્યો છું ? કોઈ યાત્રા થઈ રહી છે ખરી ? કોઈ મંઝિલ નજીક આવતી દેખાય છે ખરી ? કે પછી ગોળ ગોળ ચક્કરની માફક ધૂમી રહ્યા છો ? છ બાહ્યતપ પછી આ આસાન બની જશે. સંલીનતા પછી એ આસાન થઈ જાય છે કે આપણી શક્તિ આપણી ભીતર બેસી ગઈ છે ત્યારે તમે એને હચમચાવીને, હલાવીને પૂછી શકો છો, જગાડીને કહી શકો છો કે આ હું શું કરી રહ્યો છું ? આ ઠીક છે ? બરાબર છે ? ત્યારે જ તમે પ્રાયશ્ચિત કરી શકશો. પ્રાયશ્ચિત એ જાગરણનો સંકલ્પ છે.

પ્રાયશ્ચિતનું પહેલું સૂત્ર છે. તમે જેવા છો એનો સ્વીકાર કરો. એ તથ્યની સ્વીકૃતિ એ જ પ્રાયશ્ચિત છે.

પ્રાયશ્ચિતનું બીજુ સૂત્ર છે બીજાની સમક્ષ ભૂલોને પ્રગટ કરો. ઑગસ્ટીનનું પુસ્તક "કન્ફેશન્સ" એમાં એમણે લખ્યું છે તે બન્યું હશે. પાપની પણ એક સીમાં હોય છે. અસીમ પાપ પમ કરી શકતા નથી. એની પણ એક સીમા હોય છે.

કવિએ પણ કહ્યું છે કે.....

ભૂલોની જ્યારે કબુલાત થઈ જશે ત્યારે જીવનની સાચી શરૂઆત થઈ જશે....

૮. બાયોકેમીકની આઠમી દવાનું નામ છે મેગનેશીયમા ફોર્સ :– જે ઉટાંટીયો, શરદી, ખાંસી. આ બધા માટે કામ આવે છે તેમ જૈન શાસનની વિનયરૂપ મેગ્નેશિયાફોર્સ જે અહંરૂપી ખાંસી, ઉટાંટીયો, દમ રૂપી શરદી માટે કામ આવે છે. જેના દ્વારા અર્હમ્ રૂપી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

વિનય – પ્રાયશ્ચિત પછી જ વિનય પ્રાપ્ત થવાની સંભાવના છે કારણ કે જ્યાં સુધી મન બીજાના દોષો જોયા કરશે ત્યાં સુધી વિનય પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. હું સાચો બાકી બધા ખોટા ત્યાં સુધી વિનય પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. વિનય તો ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય કે જ્યારે અહંકાર બીજાના દોષ જોઈને પોતાને પુષ્ટ કરવાનું બંધ કરી દે. દોષદષ્ટિ એ અહંકારનું ભોજન છે. બીજાના દોષ જોવાનું પણ ચાલુ રાખો અને અહંકાર ગાયબ થઈ જાય એ ક્યારેય પણ બની જ ન શકે એટલા માટે જ મહાવીરસ્વામીએ વૈજ્ઞાનિક ક્રમ રાખ્યો છે. પહેલા પ્રાયશ્ચિત અને પછી વિનય કારણકે પ્રાયશ્ચિતની સાથે જ અહંકારને મળતુ ભોજન બંધ થઈ જાય છે.

બીજાના દોષ શા માટે જોઈએ છીએ ? કદાચ આનો ગંભીરતાથી વિચાર જ કર્યો નથી. આપણે બીજાના દોષ જોવામાં આટલો રસ કેમ લઈએ છીએ ? અસલ વાત એ છે કે આપણે બીજાના દોષ

એટલા માટે જોઈએ છીએ કે બીજાના દોષ જેટલા વધારે દેખાય એટલા જ આપણે આપણી જાતને નિર્દોષ દેખાઈ છીએ. બીજાના દોષ વધારે દેખાય તો આપણને આનંદ આવે છે અને પોતાને નિર્દોષ ગણીએ છીએ માટે મનના આ આંતરિક રસને જોવો સમજવો જરૂરી છે એટલે વિનયની સાધનાનું પહેલું સૂત્ર છે કે આપણા આ અહંકારનો સહારો કયો છે ? એવા કયા સહારાથી સાચે જ અવિનયી બની જઈએ છીએ. જ્યાં સુધી એ સહારા છૂટે નહી કે તૂટે નહી ત્યાં સુધી આપણે વિનય ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. નિંદામાં રસ આવે છે. સ્તુતિ કરવામાં કષ્ટ પડે છે. એટલે બીજાના દોષ આપણે હજારો માઈલ દૂરથી પણ જોઈ શકીએ છીએ પરંતુ આપણા પોતાના દોષ આટલા નજીક હોવા છતા આપણે જોઈ શકતા નથી તો પછી વિનયની તો વાત જ ક્યાં કરવી.

વિનય પોઝેટિવ છે. મહાવીરસ્વામી રચનાત્મક જોર આપી રહ્યા છે કે તમારી અંદર એ અવસ્થા જન્મે જ્યાં બીજા દોષ રહી શકતા નથી અને એ ક્ષણે પોતાના દોષ દેખાવાના શરૂ થઈ જાય છે. તે ક્ષણે વિનય અનેકાનેક રૂપે વરસવા માંડે છે. એક તો જે વ્યક્તિ પોતાના દોષ જોઈ શકતો નથી એ બીજાના દોષને બહુ કઠોરતાથી જુએ છે એ બીજાના દોષોને પણ બહુ સહૃદયતાથી જુએ છે કારણકે એ જાણે છે કે એની અંદર પણ એ જ છે.

જૈનદર્શનમાં વિનયની પરિભાષા સુંદર કરી છે જે આપણાથી શ્રેષ્ઠ છે. એમનો આદર વિનય છે. ગુરુજનોને વિનય, માતા-પિતાનો આદર, શ્રેષ્ઠ મહાનુભાવનો આદર, સાધુ-સંતોનો આદર, લોકમાન્ય પુરુષોનો આદર, આ બધાનો આદર એ વિનય છે. એનો અર્થ એવો નથી કે બીજા સામાન્ય છે એનો આદર નહીં કરવાનો ? ના એવુ નથી વિનય તો બધાનો જ કરવાનો પરંતુ કક્ષા પ્રમાણે કરવાનો છે.

વિનય એ આંતરિક ગુણ છે. દરેકને આદર આપવાનો છે કારણકે આદર એ આંતરિક ગુણ છે અને આદર માણસને અંતરાત્મા તરફ લઈ જાય છે. જેમ સૂરજ, પાણી, પવન, આકાશ એ દરેકને આપે છે એમ વિનય પણ દરેકનો કરવાનો છે.

વિનીત માણસ માને છે કે એ જ થવાનું છે જે થઈ રહ્યું છે એ જ થઈ શકે છે જે થઈ રહ્યું છે એને સ્વીકારે છે. ગૌતમસ્વામીની શંકાનું સમાધાન થતા જ મહાવીરસ્વામીના ચરણમાં ઝૂકી ગયા અને પરમ વિનયી રત્ન બની ગયા. જીસસ જુડાસના પગે પડી ગયા, એનો હાથ ચૂમવા લાગ્યા, જીસસ કહે છે કે શત્રુઓને પ્રેમ કરો. મહાવીરસ્વામીના વિનય માટે શ્વીત્ઝરે સરસ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. શ્વીત્સરે એક પુસ્તક લખ્યું છે જેનું શીર્ષક છે 'રેવ્હરન્સ ફોર લાઈફ' જીવનના પ્રતિ સન્માન પતંગિયું હોય કે વીંછી બેઉને બચાવી લો.

વિનય બહુ જ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. દોષ બીજામાં છે જ નહી. બીજા મારા દુઃખનું કારણ છે જ નહીં.

મહાવીરસ્વામી કહે છે કે દુઃખનું કારણ મારા પોતાના જ કર્મો છે. આ વાત જો સાફ સાફ ખ્યાલ આવી જાય તો આપણે સમાંતર અંતર્ધારાઓ છે. કર્મોની સમાંતર દોડી રહ્યાં છીએ અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની ભીતર જીવી રહ્યો છે. પરંતુ જ્યારે જ્યારે આપણાથી અલગ કોઈ બીજી ધારા સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ ત્યારે તકલીફ શરૂ થાય છે.

મહાવીરસ્વામી કહે છે કે જે કંઈ હું પોતાના માટે કરી રહ્યો છું. સારું તો સારું, ખરાબ તો ખરાબ, હું જ મારું નર્ક છું અને હુંજ મારું સ્વર્ગ છું. હું જ મારી મુક્તિ છું, મારા સિવાય, મારા માટે બીજું કોઈ પણ નિર્ણાયક નથી ત્યારે એક વિનમ્રભાવ પેદા થાય છે જે અહંકારનું રૂપ નથી, અહંકારનો અભાવ છે. એ અહંકારનું તરલ છે. છિન્ન ભિન્ન કે ફેલાયેલું સ્વરૂપ કે આકાર નથી એ અહંકારનો અભાવ છે. બાહુબલીજીએ અહંકારનો અભાવ કર્યો ને વિનય-નમ્રતાનો સદ્ભાવ કર્યો. સદ્ભાવ કરતાની સાથે જ એ પૂર્ણ બની ગયા. જે પ્રાપ્ત કરવાનું હતું તે પ્રાપ્ત કરી લીધું માટે જ કહ્યું છે કે વિનય એ વશીકરણનો મંત્ર છે. કોઈને પણ વશ કરવા હોય તો વિનય કરો અને પછી જુઓ એની તાકાત.

૯. બાયોકેમીકની નવમી દવાનું નામ છે નેરખપુર :– જે બંધકોષ, સુકાયેલુ ખરજવું તેમાંથી પાણી ઝરવું, આંખમાંથી પાણી આવવું વિગેરે માટે કામ આવે છે. તેવી રીતે વૈયાવચ્ચરૂપ નેરમખુર દવા જ્ઞાનાવરણીય કર્મના ક્ષયોપશમ માટે તથા ક્ષય માટે તેમજ દર્શનાવરણીય કર્મના ક્ષય માટે, અંતરાય કર્મના ક્ષય માટે ખૂબ જ અસાધરણ દવા છે. જો કે બધી દવાઓ દરેક કર્મના ક્ષય માટે છે છતાં પણ શાસ્ત્રમાં વૈયાવચ્ચને અપ્રતિપાતી ગુણ કહ્યો છે તેથી જ વૈયાવચ્ચ માટે વધારે આગ્રહ લખ્યો છે.

વૈયાવચ્ચ — વૈયાવચ્ચનો અર્થ છે સેવા. સેવાનો અર્થ છે જીવનદાન. મહાવીરસ્વામી કહે છે સેવા અતીતમાંથી જન્મે છે. જે કર્મ આપણે અતીતમાં કર્યા છે એના વિસર્જન માટે સેવા છે. પૂર્વભવમાં ખોટું ભેગુ થઈ ગયું છે તેની નિર્જરા થશે. એનું વિસર્જન થશે. કદાચ આ પૂર્વભવનું ન હોય અને આ ભવમાં કોઈની સેવી કરીશું તો નિર્જરા જ થશે. શાતાવેદનીય કર્મ આપોઆપ બંધાઈ જશે. સેવા પુણ્ય, યશ કે લાભના લક્ષે નથી કરવાની પરંતુ કર્મનિર્જરા માટે જ કરવાની છે.

સેવા સેવક બન્યા વિના નિસ્વાર્થભાવે કરવાની છે. સેવક બન્યા વિના જો સેવા થઈ શકે તો જ સેવા છે. વિચારવાનું એ જ છે કે સેવામાં રસ છે કે સેવકમાં રસ છે. સંત ફ્રાંસિસ ઈસાઈ સેવાના સાકાર પ્રતિક છે. નંદિષેણમુનિ સેવાના ભેખધારી હતા કે કોઢીયાને પણ ગળે લગાડતા હતા ત્યાં મનમાં કોઈ જ વિચાર ન હતો.

મહાવીર એક મેટા-મેથા-ફિઝિક્સ યા મેટા-મેથમેટિક્સ વાત કરી રહ્યા છે. પરા-ગણિતની એ એવું કહી રહ્યા છે કે જે મે કહ્યું છે તેને મારે સંતુલિત કરવું પડશે. મેં આપને તમાચો માર્યો છે તો મારે પગ દબાવી આપવા પડશે એટલે પેલુ વિશ્વનું જાગતિક ગણિત છે. એમાં સંતુલન આવી જશે. શૂન્યવત્ બની

જવાશે. કાંઇ જ બાકી ના રહે. બન્ને ખાતાં બરાબર થઈ જાય, સરભર થઈ જાય બધા આંકડા, જે કાંઈ પણ કર્યું હતું એ સંપૂર્ણ રીતે ના કર્યા બરાબર થઈ જાય. જે મેં લીધું હતું તે મેં સંપૂર્ણ દઈ દીધું એવું થઈ જાય. જમા-ઉધાર બરાબર થઈ જાય અને હાથમાં કેવળ શૂન્ય બચે તો મહાવીરસ્વામી કહે છે - એ શૂન્ય અવસ્થા જ મુક્તિ છે.

મહાવીરસ્વામી કહે છે ક્યાંય પણ સેવાનો અવસર મળ્યો અને ભીતરથી સેવા કરવાની ઇચ્છા થાય છે તો રોકશો નહી થઈ જવા દો. સેવા અને કામ પતે એટલે ચૂપચાપ વિદાય થઈ જાવ. કોઈને ખબર ના પડે કે આપે સેવા કરી છે. ખુદ પોતાને પણ એવુ ના લાગે કે તમે સેવા કરી છે તો એ વૈયાવચ્ચ છે.

વૈયાવચ્ચનો અર્થ છે ઉત્તમ સેવા, સાધારણ સેવા નહીં. એવી સેવા જેમાં ખબર પણ પડતી નથી કે મેં શું કર્યું છે. આ સેવા દવા જેવી છે. દવાથી બીજો કોઈ લાભ નથી માત્ર બીમારી ઘટી જાય છે. સેવા એટલે જે કર્યું છે એને ભૂંસી દેવું, સાફ કરી દેવું. જે વ્યક્તિ બીજાની સેવા કરશે તે કહેશે એ બીમાર છે એટલે એની સેવા કરુ છું. એ વૃદ્ધ છે એટલે એની સેવા કરું છું. પરંતુ સેવા માંગી શકાતી નથી. માંગવા માટે કોઈ જાતનું કારણ નથી અને જો કોઈ સેવા નહીં કરે તો એનાથી ક્રોધ પણ પેદા નહી થાય. અપેક્ષાઓ તૂટતી જતી હશે. એનાથી મનમાં કોઈ કષ્ટ પણ નહીં આવે અને એવું પણ નહી લાગે કે આ માણસે સેવા કેમ ના કરી.

સેવાથી અનુશાસનમાં અવાય છે. અનુશાસનમાં આવવુ એટલે દેવ-ગુરુ-ધર્મની આજ્ઞામાં આવી જવું અને એમની આજ્ઞામાં આવતા જ પાપનું પ્રક્ષાલન થાય છે. ભવિષ્ય આપોઆપ ઉજળું બની જાય છે. અંતર તપમાં આગળ વધી જવાય છે પરંતુ એમાં ક્યાયં સ્વાર્થની ગંધ આવશે. કાંઈક મેળવવાની લાલસા જાગશે તો અંતરતપ નહીં થાય. અંતરતપ ત્યારે જ થાય કે નિષ્પ્રયોજન હોય. જે સેવા કરી રહ્યા છીએ ત્યારે એનાથી કોઈ જાતની ગરિમાની, ગૌરવની, અસ્મિતાની કોઈ ભાવના ભીતરમાં ગહન ના થાય માત્ર કર્મ નિર્જરા (નાશ) માટે જ કરી રહ્યો છું.

મહાવીસ્વામીએ સેવાને આંતરિક તપ શા માટે કહ્યો ? આની પાછળ ખૂબ જ મોટું કારણ છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ કહે છે કે સેવા કરવી કઠિન છે. એ સેવા સરળ છે જેમાં કોઈ રસ મળતો હોય. આ સેવામાં કોઈ રસ નથી. કેવળ લેવડ-દેવડ બરાબર કરવાની છે. એટલા માટે એ તપ છે અને મોટું આંતરિક તપ છે કારણકે આપણે જે કાંઈ પણ કરીએ છીએ એમાં કર્તા નથી બનવાનું કર્તાભાવને નષ્ટ કરવાનો છે. આપણે કાંઈક કરીએ તો કર્તા ના બનીએ. એનાથી મોટું તપ કયું હશે ? જે બીજુ કરવા રાજી ના હોય એવી સેવા કરો અને એ સેવા કરીને તમે ખસી જાવ ત્યાં કર્તા બનીને હાજર ન રહો.

મારા સિવાય બીજું કોઈ મને જાણી શકતું નથી. ઓળખી શકતું નથી. આ ભાવોને ઘૂંટવા એટલે ભીતરમાં પ્રવેશ થાય છે. સ્વને ઓળખવામાં કોઈ જ મુશ્કેલી નહી પડે.

૧૦. બાયોકેમીકની દશમી દવાનું નામ છે નેટ્રમફોર્સ :– જે દાંતના દર્દો, ગેસ, વિગેરે માટે વપરાય છે. જો કે આ દવા બીજી દવા સાથે મેળવીને અપાય છે. તેવી રીતે સજ્જાય તપરૂપ નેટ્રમફોર્સ આત્મશુદ્ધિ માટે તેમજ જ્ઞાનાવરણીય કર્મના ક્ષયોપશમ માટે તેમજ સમ્યક્ત્વની શુદ્ધિ માટે ખાસ કામનો છે.

સ્વાધ્યાય – સેવા કરવાથી સ્વાધ્યાયમાં ઉતરી જશો. સ્વયંના અધ્યાયમાં

સ્વાધ્યાયનો સામાન્ય અર્થ છે શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું, પઠન કરવું, મનન કરવું અને એના દ્વારા સ્વમાં પ્રવેશ કરવો. સ્વાધ્યાયનો વિશેષ અર્થ છે પોતાનું અધ્યયન. શાસ્ત્રને વાંચવા તો બહુ સરળ છે. કોઈપણ વાંચી શકે છે પરંતુ એના અર્થની સામે ભાવાર્થમાં જવાનું છે અને ભાવાર્થની સામે ભીતરમાં પ્રવેશ કરવાનો છે. સ્વાધ્યાય બહુ જટિલ મામલો છે. આપણે બહુ ગુંડવાડાવાળા છીએ, અનેક ગ્રંથિઓની જાળ છે. આપણામાં એક આખી દુનિયા ભરી પડી છે હજાર જાતના ઉપદ્રવ છે. આ બધાનું અધ્યયન કરવં તેનું નામ સ્વાધ્યાય છે. જો ક્રોધનું અધ્યયન કરી રહ્યા છો તો તમે સ્વાધ્યાય કરી રહ્યા છો. જો આપણે આપણા મોહનું અધ્યયન કરી રહ્યા છીએ. શાસ્ત્રમાં જે કાંઈ લખેલું છે તે આપણા ભીતરમાં જ છે. આ જગતમાં જે કાંઈ જાણવા મળ્યું છે તે આપણી ભીતરમાં છે. આ જગતમાં જે કાંઈ જાણવા મળશે તે પણ દરેક માણસની ભીતરમાં છે.

માણસ પરમ શાસ્ત્ર છે. કારણકે જે કાંઈ પણ જાણવા મળ્યું છે, જાણી શકાયું છે એ સઘળુ માણસે જાણી લીધું છે. હવે પછી પણ જે કાંઈ જાણી શકાશે એ માણસ જ જાણી શકશે. બસ આપણે સ્વયંને જાણવાનું છે તો જે જાણી લેવાયું છે અને જે જાણી શકાશે એ સઘળું એ જાણી લઈ શકે છે એટલે તો મહાવીરસ્વામીએ આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે –

जे एकं जाणाइ से सव्वं जाणइ ।। 1 ।

એકને જાણી લેવાથી બધાને જાણી શકાય છે. સ્વંયને જાણી લેવાથી બધું જ જાણી શકાય છે. પહેલી વાત એ છે કે જાણવા યોગ્ય જે કાંઈ પણ છે તેના આપણે બે ભાગ કરી શકીએ છીએ. એક છે આબ્જેક્ટિવ-વસ્તુગત. બીજો છે સબ્જેક્ટિવ-આત્મગત જાણવાની ક્રિયામાં બે ઘટનાઓ ઘટે છે. એક જાણવાવાળો હોય છે અને જેને જાણવાની જે ચીજ હોય છે. વિષમ હોય છે જેને આપણે જાણીએ છીએ અને જાણવાવાળો હોય છે જે જાણે છે અને જેને જાણવાની જે ચીજ હોય છે. વિષય હોય છે. જેને

1. આચારાંગ સૂત્ર ૧-૪-૩

આપણે જાણીએ છીએ અને જાણવાવાળો હોય છે જે જાણે છે. વિજ્ઞાનનો સંબંધ વિષય સાથે છે. ઑબ્જેક્ટ સાથે છે વસ્તુ સાથે છે. જેને આપણે જાણીએ છીએ. ધર્મનો સંબંધ સબ્જેક્ટિવ સાથે છે. જેનાથી આપણે જાણીએ છીએ, જે જાણે છે એને જાણવા સાથે છે. જ્ઞાતાને જાણવો એ ધર્મ છે અને જ્ઞેયને જાણવો એ વિજ્ઞાન છે. જ્ઞેય એટલે વિજ્ઞાનને તો આપણે ઘણું જાણ્યું છે પરંતુ જ્ઞાતા એવા ધર્મને નથી જાણ્યું...

વૈજ્ઞાનિક એવા આઈન્સટાઈન પણ એ જ વાત કહે છે જો મને બીજો જન્મ મળેતો સંત થવાની ઈચ્છા રાખું છું. ત્યારે બધાએ પૂછ્યુ કેમ ? જાણવા યોગ્ય તો હવે એક જ વાત જણાઈ રહી છે કે એ જાણી રહ્યો હતો એ કોણ છે ? જેણે બહારનું ઘણુ બધુ જાણી લીધું છે પણ એ જાણકારીથી જાણવાવાળામાં કોઈ પરિવર્તન થયુ નથી પરંતુ એક ભ્રમ પેદા થયો છે કે હું એ જાણવાવાળો છું. મહાવીસ્વામી એવા જાણવાવાળાને મિથ્યાજ્ઞાની કહે છે.

સ્વાધ્યાયનો અર્થ છે સ્વયંમાં ઉતરો અને અધ્યયન કરો. આખું આત્મજગત ભીતર છે. એને જાણો પરંતુ દિશઆને બદલવી પડશે એટલે સ્વાધ્યાયનું પહેલુ સૂત્ર છે દિશા - દિશા બદલો એટલો દ્રષ્ટિ બદલાઈ જશે. દ્રષ્ટિ બદલાઈ જશે એટલે દશા બદલાઈ જશે અને દશા બદલાઈ જશે એટલે દર્શન બદલાઈ જશે. દર્શન બદલતા જ સ્વાધ્યાય શરૂ થઈ જશે. સ્વાધ્યાય કરતા જે ભીતર બેઠો છે, સાંભળી રહ્યો છે, જોઈ રહ્યો છે, અહીં હાજર છે. એની હાજરીનો અનુભવ કરો. જો આપનું ધ્યાન એ વાત પર જશે. આપ એવો અનુભવ કરશો ત્યારે સુખદ, સુંદર અને સત્યનો ખ્યાલ આવી જશે.

ગુર્જેફે આનો સેલ્ફ રિમેંબરિંગ કહ્યું છે - સ્વયંનું સ્મરણ કરો. એવં કોઈ કામ થવા ન પામે, એવી કોઈ વાત થવા ન પામે, એવી કોઈ ઘટના ઘટવા ન પામે જેમાં મારી ભીતરી જે ચેતના છે તે વિસ્મૃત થઈ જાય. એની જાણ મને થતી રહે. દરેક કાર્યમાં સ્વયંને જાણો અને જુઓ. મારા જીવનનું કોઈ પણ કૃત્ય, કોઈ વિચાર, કોઈ ઘટના મારી અનુપસ્થિતિમાં ન થવી જોઈએ. હું હાજર રહું. કામ હોય તો હું હાજર રહું, કંઈ પણ હોય તો હું હાજર રહું. જે પણ થાય તે મારી હાજરીમાં થાય. એટલા માટે જ મહાવીરસ્વામી કહે છે કે હોંશપૂર્વક જીવો, અપ્રમાદથી જીવો, જાગતા રહીને જીવો, તો એનો મતલબ એટલો જ કે જાગતા જીવવામાં જે જે ખોટું હોય છે તે બધું પોતાની મેળે પડી જાય છે અને આ અનુભવ થશે સ્વાધ્યાયથી. ખોટું એટલા માટે થઈ રહ્યું હતું કે આપણે સૂતેલા હતા. ખોટું થવાનું બીજું કોઈ કારણ નથી, કારણ માત્ર એક જ છે કે આપણે સૂતેલા હતા.

સૂતેલા છીએ એટલે સંપૂર્ણ ધ્યાન બહારની બાજુ છે. એટલે ભીતરમાં અંધારું છે. ધ્યાન આવે છે તો અંદરથી જ પરંતુ ભીતર અંધારું છે કારણ કે ધ્યાન વસ્તુઓ તરફ હોય છો. સ્વાધ્યાય રૂપી રોશનીને ભીતર તરફ વાળી દો. ભીતર જોવાનું શરૂ કરી દો. જેમકે એક માણસ આવે છે અને ગાળ આપે છે.

જ્યારે એ ગાળ આપે છે ત્યારે બે ઘટનાઓ ઘટે છે એ માણસ ગાળ આપે છે એ ઘટના ઘટી રહી છે ઑબ્જેક્ટિવ છે. બહાર છે એ માણસ બહાર છે. એની ગાળો બહાર છે ત્યારે આપણી અંદર ક્રોધ પેદા થાય છે એ બીજી ઘટના છે. આ ભીતર છે સબ્જેક્ટિવ છે. આપણે શેના ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ ? એની ગાળો ઉપર ધ્યાન આપીશુ તો સ્વાધ્યાય નહી થાય પરંતુ આપણા ક્રોધ ઉપર ધ્યાન આપશું તો જરૂર સ્વાધ્યાય થશે.

સ્વાધ્યાયનું બીજુ સુત્ર છે રસ-રુચિથી કરો. ભલે થોડો સ્વાધ્યાય થાય પણ રસ-રુચિવાળો હોવો જોઈએ. જેનાથી મનની સ્થિરતા વધતી જાય અંદર પડેલી ગંદકી દેખાય. એ ગંદકી જેમ જેમ નીકળતી જશે તેમ તેમ એટલા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ થતા જશું. આના કારણે લાભ એ થશે કે ભીતર ગંદકી ઓછી થવા લાગશે અને ભીતર જવાનો રસ અને આનંદ વધતો જશે. ભીતર કાંકરાને પત્થરને બદલે હીરા-ઝવેરાત દેખાશે. આપણી દોડ તેજ અને ઝડપથી બનતી જશે. ભીતરમાં પહોંચી જશુ ઊંડા ઉતરી જશું જે દિવસે તમે એના કેન્દ્ર પર પહોંચશો અને આત્મ સ્વરૂપનો અનુભવ થશે. મહાવીરસ્વામીએ જે સીડીઓ બતાવી છે એ અતિ વૈજ્ઞાનિક છે.

૧૧. બાયોકેમીકની અગિયારમી દવાનું નામ નેટ્રમસલ્ફ છે :– જે ટાઢિયો તાવ, પેશાબ રોકાઈને આવવું તથા દમના રોગ માટે અપાય છે તેવી રીતે ધ્યાનરૂપ નેટ્રમસલ્ફ ઘાતીકર્મના નાશ માટે અકસીરમાં અકસીર ઉપાય છે.

ધ્યાન – જે દસ પ્રકારના તપમાંથી પસાર થઈ જાય તેના માટે ધ્યાનને સમજવું કઠિન નથી પરંતુ જે બુદ્ધિથી સમજે છે તેના માટે કઠિન છે. ધ્યાન પ્રેમ જેવું છે જે કરે છે તે જ જાણે છે અથવા તરવા જેવું છે જે તરે છે તે જ જાણે છે. પ્રેમ એક સ્વાદ છે. એક અનુભવ છે. એક અસ્તિત્વગત પ્રતીતિ છે. તરવું એ સત્તાગત પ્રતીતિ છે.

મહાવીરે બે પ્રકારના ધ્યાન બતાવ્યા છે. (૧) અશુભધ્યાન અને શુભધ્યાન. અશુભધ્યાન એ ખોટું ધ્યાન છે. જે વ્યક્તિ ક્રોધમાં આવી જાય છે એ એક જાતના ખોટા ધ્યાનમાં આવી જાય છે. જીવનની બધી ઉર્જા ક્રોધના બિંદુ પર દોડવા લાગે છે. જીવનની શક્તિના બધા જ કિરણો ક્રોધ પર અટકી જાય છે તો તમને ખોટા ધ્યાનનો અનુભવ થશે.

આ ધરતી પર મહાવીરસ્વામી એકલા એવા માણસ છે એમણે ખોટા ધ્યાનની પણ ચર્ચા કરી છે. મહાવીરસ્વામીની આ વિશિષ્ટતા છે એટલે મહાવીરસ્વામી કહે છે આ પણ ધ્યાન છે. ઊલટું છે. શીર્ષાસન કરતુ હોય એવુ છે જેમ મજનૂનુ ધ્યાન લૈલા પર લાગેલું છે એટલું જ ધ્યાન મજનૂનુ જો પ્રભુ પર લાગી જાય તો ઠીક ધ્યાન બની જાય. ખોટા ધ્યાનની કઠનાઇ એ છે કે જેના પર લગાવીએ છીએ એની ઉપલબ્ધિ થતી નથી. સ્વયં સિવાયની બધી ચીજોને મેળવવાની કોશીશ કરું. એ બધી કોશિશો અસફળ જ રહેવાની કારણકે જે મારો સ્વભાવ છે એ જ કેવળ મારો થઈ શકે છે. જે મારો સ્વભાવ

નથી એ ક્યારેય મારો થઈ શકતો નથી. મારો હોવાનો ભ્રમ હોઈ શકે છે. ભ્રાંતિ હોઈ શકે છે પરંતુ એ ભ્રાંતિ તૂટશે અને પીડા તથા દુઃખ જ મળશે અને આ ખોટું ધ્યાન નરકમાં લઈ જશે. એટલા માટે જ મહાવીરસ્વામીએ પહેલા જ ખોટા ધ્યાનની વાત કરી છે જેથી આપણને ખ્યાલ આવી જાય કે આપણે ખોટા ધ્યાનમાં તો નથી ને ?

ખોટુ ધ્યાન એટલે બહારની કોઈ પણ વસ્તુ પર એકાગ્ર બની જવું બીજા તરફ વહેતી ચેતના એ ખોટું ધ્યાન છે. આ પીડાથી બિલકુલ પાર થઈ જવું છે તો એ બીજાથી છૂટી જવું પડશે. એ સંબંધ જે બીજા સાથે છે એ તૂટી શકે છે. મહાવીરસ્વામીનો એ જ સંદેશો છે કે તૂટી શકે છે એ બગડી શકે છે. એટલા માટે બનાવવાની કોશિશ જ કરશો નહી. જે બનેલા નથી એને જાણીલો. જે તમારી ભીતર છે ક્યારેય બન્યો નથી એટલા એની તૂટી જવાની કે મટી જવાની કોઈ બીક નથી એ જ તમારો બની શકે છે એ જ શાશ્વત સંપદા છે.

મહાવીરસ્વામીએ શુભધ્યાનમાં અર્થ કર્યો છે સ્વભાવમાં અટકી જવુ. ધ્યાનનો અર્થ સ્વભાવ છે જે હું છું જેવો હું છું ત્યાં જ અટકી જવાનું. એમાં જ જીવવાનું. એની બહાર નહીં જવાનું. ધ્યાનને સામાયિક પણ કહેવામાં આવે છે. આત્માને સમય કહે છે અને સામાયિક એને કહે છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના આત્મામાં હોય છે ત્યારે એને સામાયિક કહે છે.

વૈજ્ઞાનિકો એક અદ્‌ભુત કામ કરી રહ્યા છે જો કામ બરાબર થઈ જશે મહાવીરસ્વામીનો આ શબ્દ સામાયિક પુનર્જીવિત થઈ જશે. આઈન્સટાઈને, પ્લાંકે અને છેલ્લા પચાસ વર્ષના વૈજ્ઞાનિકોએ એવો અનુભવ કર્યો છે કે આ જગતમાં જે સ્પેસ છે તે થ્રી ડાયનામેંશનલ છે. જે સ્થાન છે, અવકાશ છે, આકાશ છે એ ત્રણ પાંખોમાં વહેંચાયેલું છે. આપણે કોઈ પણ પદાર્થને જોઈએ છીએ એ ત્રણ પાંખોમાં જોઈએ છીએ. લંબાઈ છે, પહોળાઈ છે, ઉંચાઈ છે. એ ત્રણ છે. ત્રણ પાંખોમાં સ્થાન છે અને આ ત્રણેની સાથે સમય છે. મુશ્કેલી એ હતી કે આ સમયને આ ત્રણ પાંખો સાથે કેવી રીતે જોડી શકાય. કારણકે ક્યાંક ને ક્યાંક તો જોડાણ હોવુ જ જોઈએ. સમય અને ક્ષેત્ર ક્યાંક તો જોડાયેલા હોવા જોઈએ અન્યથા આ જગતનું અસ્તિત્વ બની શકે નહીં એટલે આઈન્સટાઈને સમય અને ક્ષેત્ર વિશે અલગ અલગ વાત કરવાનું બંધ કરી દીધું અને એક શબ્દ બનાવ્યો "સ્પેસિયો-ટાઈમ" સમય જે છે તે સ્પેશની જ ચોથી પાંખ છે એ અલગ વસ્તુ નથી. આઈન્સટાઈનના મૃત્યુ બાદ આના પર કામ થયું અને જાણ્યુ કે સમય પણ એક પ્રકારની ઊર્જા છે. સમય એક પ્રકારની શક્તિ છે અને હવે વૈજ્ઞાનિકો એવુ વિચારવા લાગ્યા છે કે મનુષ્યનું શરીર ત્રણ પાંખોનું બનેલું છે અને મનુષ્યનો આત્મા ચોથી પાંખનો બનેલો છે. આમ વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે. ઘણી વખત વિજ્ઞાન જે અનુભૂતિયોને બહુ મોડે મોડે ઉપલબ્ધ કરી શકે છે પરંતુ રહસ્યમાં ડૂબેલા સંતો એને હજારો વર્ષો પહેલાં જ જોઈ લેતા હોય છે. હાલ આ કામ જોરથી ચાલી રહ્યું છે. નિરંતર એ વાતની નજીક પહોંચતા જાય છે કે સમય જ મનુષ્યની ચેતના છે. આને જો આપણે આવી રીતે સમજીએ તો થોડો ખ્યાલ આવશે પછી આપણને ધ્યાનની જે ધારણા છે. મહાવીરના

ધારણમાં ઉતરવાનું આસાન થઈ જશે. આને આપણે એમ સમજીએ કે પદાર્થ વિષે સમય વિના પણ કલ્પના પમ કરી શકાય છે પરંતુ ચેતના વિશે સમય વિના કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી. વિચાર લો કે જગતમાં સમય નથી તો પદાર્થ તો હોઈ શકે છે. પથ્થર હોઈ શકે છે પરંતુ ચેતના હોઈ શકતી નથી. કારણ કે ચેતનાની જે ગતિ છે તે સ્થાનમાં નથી, સમયમાં છે જ્યારે પદાર્થ એ જડ છે. પુદ્ગલ છે એ ગતિ કરી શકતો નથી.

ચેતનાને સમય કહે છે અને ધ્યાનને સામાયિક કહ્યું. જો ચેતનાની ગતિ સમયમાં છે તો ચિત્તનું અટકી જવું એનું નામ સામાયિક છે. શરીરની સઘળી ગતિ અટકી જાય એનું નામ આસન છે અને ચિત્તની સઘળી ગતિ અટકી જાય એનું નામ ધ્યાન છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકોએ મનને બે હિસ્સામાં વહેંચી નાંખ્યું છે. એકને કોન્શિયસ અને બીજુ અનકોન્શિયસ. એકને ચેતન અને બીજાને અચેતન કહે છે. ચેતન એ હિસ્સાને કહે છે જેના પર ધ્યાન પડી રહ્યું છે અને અચેતન એ હિસ્સાને કહીશુ જેમ પતરા કે નળિયાના મકાનમાં સૂર્યકિરણો આવે છે એ કિરણ તરફ નજર કરીશું તો ધૂળના રજકણો દેખાશે. અંધારામાં નહીં દેખાય. જેમાં પ્રકાશનું કિરણ પડી રહ્યું છે અને ધૂળના રજકણ દેખાઈ રહ્યા છે એને ચેતન કહીશું અને જે રૂમમાં અંધારુ છે, પ્રકાશ પડતો નથી, ધૂળના રજકણો ત્યાં પણ ઊડી રહ્યા છે પરંતુ એની કોઈ ખબર પડતી નથી એને અચેતન કહીશું.

પશ્ચિમમાં એક બહુ વિચારશીલ વૈજ્ઞાનિક ધ્યાન પર શોધખોળ કરી રહ્યા છે. એમનું નામ છે રાન હુબ્બાર્ડ, એમણે એક નવા વિજ્ઞાનને જન્મ આપ્યો છે. એનું નામ છે "સાયંટોલોજી" ધ્યાનની એમણે જે જે વાતોની શોધખોળ કરી છે એ બધાને મહાવીરસ્વામી સાથે બહુ મળતો આવે છે. રાન હુબ્બાર્ડે ત્રણ શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો છે. ધ્યાનની પ્રાથમિક પ્રક્રિયામાં પ્રવેશ કરવા માટે આ ત્રણે શબ્દો મહાવીરના છે. રાન હુબ્બાર્ડને કદાચ ખ્યાલ પણ નહીં હોય. ત્રણ શબ્દો આ પ્રમાણે છે. (૧) રીમેમ્બરિંગ (Remembering) (૨) રીટર્નિંગ (Returning) (૩) રી-લિવિંગ (Re-Living). રીટનિંગ એટલે પ્રતિક્રમણ, રી-લિવિંગ એટલે જાતિ-સ્મરણ એટલે જે જીવી ગયા છો એને ફરી જીવવું અને રીમેબ્રીંગ એટલે સ્મૃતિ.

સ્મૃતિ (Returning) – સવારે ભોજન કર્યું હતુ, બીજા પણ કામો કર્યા હતા એમાં આંશિક ખ્યાલ હોય છે. સામાન્ય ખ્યાલ નથી હોતા વિશેષ ખ્યાલ હોય છે. એવી રીતે બપોરે, સાંજ સબધીમાં અનેક ઘટનાઓ ઘટે છે પણ અમુકનો જ ખ્યાલ રહે છે એને સ્મૃતિ કહેવાય છે.

પ્રતિક્રમણ (Remembering) – પૂરેપરી સ્થિતિને યાદ કરવી સામાન્ય અને વિશેષ ઘટનાઓને યાદ કરવી.

ફરી જીવવું (Re-Living) – પ્રતિક્રમણ કર્યા પછી સારી અને નરસી બાબતોને યાદ કરી નરસી-

ખરાબ બાબતોને દૂર કરી એમાં સુધારો કરવાનો છે એ સુધરતા જ જીવન જીવવાનો નવો માર્ગ મળશે. જીવન જીવવા જેવું લાગશે. ફરીથી જીવવાની અને જીવનને માણી લેવાની ભાવના જાગૃત થશે.

જો મહાવીરસ્વામીના ધ્યાનમાં જવું છે તો રાત્રે સૂતી વખતે આ પ્રાથમિક પ્રયોગ અનિવાર્ય છે. કવિવર્ય પૂ.નાનચંદ્રસ્વામી પણ પોતાના સ્તવનમાં જે વાત કહી રહ્યા છે...

રાત્રે રોજ વિચારો આજ કમાયા શું અહિ રે..... ।1।

શાંત પળે અવલોકો નિજઘરમાં ઊંડે જઈ રે....

કરવાના શા કાર્યો દીધા, નહીં કરવાના શા તજી દીધા....

લાભ-ખોટમાં વધેલ બાજુ છે કઈ રે.....

કોને મળ્યો, કેવા કાર્યો કર્યા, આ પ્રયોગ ત્રણ મહિના સુધી કરવામાં આવશે તો જરૂર આપણને ખ્યાલ આવતો જશે ને આપણે પ્રતિક્રમણ સુધી પહોંચી શકશું. બીજા ત્રણ મહિના પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે. આનાથી આપણી સારી અને નરસી બન્ને પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવશે. પ્રતિક્રમણ એ આપણું પનર્જીવન બની જશે. ત્રીજા તબક્કામાં ત્રણ મહિનાનો પ્રયોગ કરવાથી જીવનની એક એક પળને ફરી જીવવા જેવી લાગશે. આ નવ મહિનાના પ્રયોગમાં જરૂર પરિવર્તન આવશે અને જીવન જીવવા જેવું લાગશે.

આ પ્રયોગ કોઈ રાત્રિના સમયે પથારીમાં જ્યારે સુવા માટે જઈએ છીએ ત્યારે કરવાનો છે. દરેક કામથી નિવૃત્ત થઈ ગયા હોઈએ હવે માત્ર એક જ કામ સુવાનું બાકી છે ત્યારે માત્ર ૧૦ મીનીટનો સમય કાઢવો પડશે. શરૂઆતમાં કંટાળો આવશે, ઊંઘ આવશે, થાક લાગશે પરંતુ જેમ જેમ આગળ વધતા જશું તેમ તેમ આપણી ચેતના સ્વયં તરફ વળી જશે.

૧૨. બાયોકેમીકની બારમી દવાનું નામ છે. સીલીસીયા :– જે વાળ ખરતાં હોય, માથાની જૂં માટે, ગુમડું પાકતુ ન હોય તો તે માટે અપાય છે તેવી રીતે કાયોત્સર્ગરૂપી સીલીસીયા દવા કાયાનું મમત્વ મૂકાવવા માટે છેલ્લામાં છેલ્લો ઉપાય છે.

કાયોત્સર્ગ – કાયોત્સર્ગ એટલે શરીરનું છૂટી જવું. મૃત્યુમાં તો બધાનું શરીર છૂટી જાય છે પરંતુ મનની શરીરને પકડી રાખવાની આકાંક્ષા છૂટતી નથી. એટલા માટે આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ એ વાસ્તવિક મૃત્યુ નથી. માત્ર નવા જન્મનો સૂત્રપાત છે. મરવાની ક્ષણે પણ મન શરીરને પકડી રાખવા ઇચ્છે છે. મરવાની પીડા જ એ છે કે જેને આપણે પકડી રાખવા માગીએ છીએ એ એને પકડી રાખી શકતા નથી. દુઃખ એ છે કે જેને આપણે હું છું એમ સમજતા હતા એ નષ્ટ થઈ રહ્યું છે.

કાયોત્સર્ગનો અર્થ છે મૃત્યુ માટે સહજ સ્વીકૃતિનો ભાવ. આ ભાવ જ્યારે પ્રગાઢ બનશે ત્યારે મૃત્યુ

1. પ્રાર્થના મંદિર

જેવી જ ઘટના ઘટશે. સાધકને લાગશે કે મટી ગયું, સમાપ્ત થઈ ગયું એ ક્ષણે શરીરને પકડી રાખવાની ભાવના ન ઊઠે એની જ સાધનાનું નામ કાયોત્સર્ગ છે. ધ્યાનની ક્ષણે જ્યારે મૃત્યુ જેવી પ્રતીતિ થવા લાગે ત્યારે શરીરને પકડવાની અભીપ્સા, આકાંક્ષા ન ઊઠે, શરીરનું છૂટતું જતું એ રૂપ સ્વીકૃત થઈ જાય. સહર્ષ શાંતિપૂર્વક, અહોભાવથી આ શરીરને વિદાય દેવાની ક્ષમતા આવી જાય એ તપનું નામ કાયોત્સર્ગ છે.

ધ્યાનમાં પૂર્વ તૈયારી થતા કાયોત્સર્ગમાં શરીર અને ચેતના છૂટાં થઈ જાય છે. વચ્ચેનો સેતુ તૂટી જાય છે. જેમ કોઈ પુલ તૂટી જાય અને નદીના બે કિનારા અલગ થઈ જાય એમ જ વિચાર અને વાસનાના છૂટા પડતા જ ચેતના અલગ અને શરીર પણ અલગ થઈ જાય છે.

કાયા પર દુ-ખ આવે, પીડા આવે તો એનો સહજભાવથી સહી લેવાં, કોઈ સતાવે તો એને સહજભાવથી સહી લેવું, બિમારી આવે તો સહજભાવથી સહી લેવી. કષ્ટ આવે એને સહી લેવા એ કાયોત્સર્ગની પ્રાથમિક ભૂમિકા બતાવી છે. મહાવીર સ્વામી જાણતા હતા કે બધા જ પ્રકારના આરાધકો હશે. એક જ પ્રકારની વાત કરવાથી નહિ સમજી શકે અલગ અલગ રીતે બતાવવી પડશે. કાયાને ચડાવી દેવાની તૈયારી, કાયાને છોડી દેવાની તૈયારી, કાયાથી દૂર થઈ જવાની તૈયારી, કાયાથી ભિન્ન છું એવું જાણી લેવાની તૈયારી, કાયા મરતી હોય તો જોતો રહું એવું જાણી લેવાની તૈયારી કાયોત્સર્ગ દ્વાર જ પ્રાપ્ત થાય છે.

પશ્ચિમના કિંમતી વિચારક માર્શલ મેકલુહાન ! એ કહે છે કે મકાન આપણા શરીરનો જ વિસ્તાર છે. દૂરબીન આપણા આંખનો વિસ્તાર થે. બંદૂક આપણા નખોનો વિસ્તાર છે. એટલે જેમ જેમ વૈજ્ઞાનિક યુગ થતો જાય છે એટલું જ આપણું શરીર મોટું થતું જાય છે. માણસે જે પણ વિકાસ કર્યો છે. જેને આપણે પ્રગતિ કહીએ છીએ એ એના શરીરનો વિસ્તાર છે. એટલા માટે જ જેટલો વૈજ્ઞાનિક યુગ સઘન થતો જાય છે. એટલો જ આત્મભાવ ઓછો થતો જાય છે.

આત્મભાવો વધારવા માટે કાયોત્સર્ગનું પહેલું સૂત્ર છે. શરીર એ હું નથી. માણસ માન્યતા પ્રમાણે જીવનાર પ્રાણી છે. શરીર એ હું છું. એ માન્યતા એટલી પ્રગાઢ બની ગઈ છે કે ઊંઘમાં કે બેહોશીમાં પણ ખ્યાલ રહે છે. આ માન્યતાને તોડવા કાયોત્સર્ગનું પહેલુ સૂત્ર લઈએ તો અદ્‌ભુત પરિણામ આવી જાય છે.

ઇ.સ. ૧૯૦૮માં કાશી નરેશનું એપેંડિકસનું ઓપરેશન થયું અને નરેશે કહી દીધું કે એ કોઈ બેહોશીની દવા નહી લે. કારણ કે એ કાયોત્સર્ગની સાધના કરી રહ્યા હતા. છ ડૉક્ટરો ભેગા થઈને ઓપરેશન કર્યું પણ એ બધા ચકિત થઈ ગયા. નરેશને પૂછ્યુ તમને દર્દની ખબર ન પડી ? મહારાજાએ કહ્યું જ્યારે હું ગીતાજીનો પાઠ કરું છું. न हन्यसे हन्यमाने शरीर – । 1 । શરીરના મરવાથી તુ મરતો

1. ગીતાજી

નથી. - नैनं छिदन्ति शस्त्राणि –જ્યારે શસ્ત્રો તારા પર છેદ કરે છે ત્યારે તું કપાતો નથી ત્યારે મારી ભીતર એવો ભાવ જાગી જાય છે કે હું શરીર નથી ત્યારે કોઈ કાપે છેદે તો મને કોઈ જ અસર થતી નથી.

ગજસકુમારમુનિના મસ્તકે ધગધગતા કોલસા મૂકવામાં આવ્યા. મેતારાજમુનિને વાધર(ચામડુ)થી વીંટાળવામાં આવ્યા. ખંધકઋષિના શિષ્યો ઘાણીમાં પીલાઈ ગયા. સુકોષલ મુનિને વાઘણે ફાડી ખાધો, આવા તો અનેક મહાત્માઓ થઈ ગયા કે જેમણે કાયોત્સર્ગને ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારે સાધ્યો હતો.

વૈજ્ઞાનિકોએ પણ એ વાતને સિદ્ધ કરી છે કે જ્યારે સૂરજ ઉગે છે કે ડૂબે છે ત્યારે આપણી ભીતરમાં પણ રૂપાંતરણ થાય છે. સવારે જ્યારે સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે પ્રકૃતિમાં જ નહિ પણ શરીરમાં પણ રૂપાંતર થાય છે કારણકે શરીર પણ પ્રકૃતિનો એક હિસ્સો છે. બહારનું આકાશ નહી પણ ભીતરનું આકાશ પણ બદલાઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકો હવે કહે છે કે સાગરની પાસે તમને સારુ લાગે છે તો સારુ લાગવાનું કારણ એ છે કે આપણા શરીરમાં પણ ૮૫% પાણી છે. એક હાર્મની, એક રેઝોનન્સ, એક પ્રતિધ્વનિ એમાં ઉઠવા લાગે છે. જંગલમાં જઈને લીલોત્તરીને જોઈને બહુ સારુ લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે શરીરનો કણે કણ લીલોતરી રહી ચૂક્યો છે. એ રેઝોનન્સ થાય છે. સિમેન્ટની સડક પર ચાલતા એટલું સારુ નથી લાગતું જેટલું માટીની કેડી પર ચાલતા સારું લાગે છે. પગનો સ્પર્શ ધૂળને કરતા હોઈએ ત્યારે આપણા શરીર અને એ માટીની વચ્ચે એક સંગીત પ્રવાહિત થવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

સૂરજ સવારે જ્યારે નીકળે છે ત્યારે આપણી ભીતર પણ ઘણું બધું ઘટિત થાય છે. સંક્રમણની ઘડી છે. જ્યારે સંધ્યાનો સમય છે એ બદલાવનો સમય છે. આ બદલાવના સમયમાં આપણી ભીતર વ્યવસ્થિત ધારણાઓ છે. એમને બદલવાનું આસાન છે. એટલા માટે જ સવારે તથા સંધ્યા સમયે, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ જાપ વગેરે બતાવ્યા છે અને આ વાત દરેક ધર્મના દર્શનમાં સંતોએ, ઋષિઓએ હજારો વર્ષો પહેલા બતાવ્યું છે.

આત્મ કાયોત્સર્ગ એક વિસ્ફોટ છે. ધ્યાનની સાથે તૈયારીને જોડી દેવી પડે. ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ જ્યાં મળી જાય છે ત્યાં જ વ્યક્તિ અમૃતને પામી લે છે.

આ બાયોકેમીક બાર દવાઓ એક દવા સાથે બીજી મિક્સ કરીને પણ અપાય છે તેવી રીતે જેવા જેવા આત્માના દોષ હોય તે તે રીતે વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં બાર તપરૂપી દવા લેવી જરૂરી છે.

બાયોકેમીકની દવાની અંદર દર્દ એકદમ તાજુ હોય તો છ × ફોર્સ અને વધારે હોય તો ૧૨ × ફોર્સ અપાય છે. દશવર્ષ જુનૂં હોય તો ૩૦ × ફોર્સ અને એકદમ સીરીયસ કેસ હોય તો ૧૦૦૦ × ફોર્સ પણ અપાય છે. તેવી રીતે જૈન શાસનની બાર તપરૂપી દવાઓ પોતાના આત્માના રોગોના પ્રમાણમાં તે તે ફોર્સમાં અપાય છે. જેમકે સામાન્ય પાપ થયું હોય તો નાનો તપ અપાય છે. મોટું પાપ થયું હોય તો અઠ્ઠમ, અઠ્ઠાઈ વિગેરે અપાય છે.

પ્રકરણ - ૬

પ્રકિર્ણ

૬.૧	તપ સૂક્તમ્	૪૮૨
૬.૨	તપપદ અને સ્તવનો	૫૦૩
૬.૩	જૈનેતર તપના નામો અને કાવ્યો	૫૦૯
૬.૪	પર્યાવરણ, આસન, પ્રતિમા, આતાપના, યોગ, ભાવના, બ્રહ્મચર્ય વગેરે તપ	૫૩૨
	સંદર્ભ સૂચિ	૫૭૧

પ્રકિર્ણ - ૬

૬.૧ તપ સૂક્તમ્

तप-सूक्त

जैन वाङ्मय में 'तप'

परिभाषा

१. तापयति अष्टप्रकारं कर्म इति तपः ।
— आवश्यक मलयगिरि खण्ड २ अ० १

जो आठ प्रकार के कर्मो को तपाता है, इसका नाम तप है ।

२. तप्यते अणेण पावं कम्ममिति तवो ।
— निशीथचूर्णि ४६

जिस साधना से पाप कर्म तप्त होता है, वह तप है ।

३. इच्छा निरोधस्तपः ।
— उमास्वाति, तत्वार्थसूत्र

अपनी इच्छाओं की नियंत्रण में लाना तप है ।

४. देहदुक्खं महाफलं ।
— दशवैकालिक ८

देह का दमन करना तप है, वह महान् फलपद है ।

५. भव कोडियं संचियं कम्मं ।
तवसा निज्झरिज्जइ - उत्तराध्ययन १०/१६

कोटि-कोटि भवों के संचित कर्म तपस्या की अग्नि में भस्म हो जाते है ।

६.. नो पूयणं तवसा आवहेज्जा ।
— सूत्रकृतांग ७/२७

तप के द्वारा पूजा-प्रतिष्ठा की अभिलाषा नहीं करनी चाहिए ।

७. नन्नत्थ निज्जरट्ठयाए तवमहिट्ठेजा ।

— दशवैकालिक ६/४

केवल कर्म-निर्जरा के लिए तपस्या करना चाहिए इहलोक परलोक व यशकीर्ति के लिए नहीं।

८. सउणी जह पंसुगुं डिया, विहूणिय धंसयइ सियं रयं ।
एवं दविओवहाणवं कम्मं खवइ तवस्सि माहणे ॥

— सूत्रकृतांग २/१/१५

जिस प्रकार पक्षी अपने परों की फड़फड़ा कर उन पर लगी धूल को जाड़ देता है उसी प्रकार तपस्या के द्वारा मुमुक्ष अपने कृतकर्मो का बहुत शीघ्र ही अपनगन कर देता है ।

९. न हु वालतवेण मुक्तुति ।

— आचारागं निर्युक्ति २/४

अज्ञान तप से कभी मुक्ति नही मिलती है ।

१०. जह खलु मइलं वत्यं मु.... उदगाईएहिं दव्वेहिं ।
एवं भावुवहाणेणं सुज्मए कम्मट्ठविहं ॥

— आचारांग नि०२८२

जिस प्रकार जल आदि बोधक द्रव्यों से मनिन वस्त्र भी शुद्ध हो जाता है, उसी प्रकार आध्यात्मिक तप साधना द्वारा आत्मा ज्ञानाणादि अष्टविप कमं मन से मुक्त हो जाता है ।

११. तवेसुवा उत्तमं बंभचेरं ।

— सूत्रकृतांग ६/२२

अर्थात्-तपों में सर्वोत्तम तप है ब्रह्मचयं ।

१२. असिधारा गमणं चेव, दुक्करं चरिउं तवो ।

— उत्तराध्ययन १९/३७

अर्थात् — तप का आचरण तलवार की धार पर चलने के समान दुष्कर है ।

१३. एगमप्पाणं संपेहाए धुणे कम्मसरीरगं ।

— आचारांग १/४/३

आत्मा को शरीर से पृथक् जानकर भोगलिप्त शरीर की तपस्या के द्वारा धु डालो ।

१४. छन्दं निरोहण उवेइ मोक्खं ।

— उत्तराध्ययन ४/८

इच्छा निरोध–तप से मोक्ष प्राप्त होता है ।

१५. सक्खं खु दीसइ तवो विसेसो,
न दीसई जाइविसेस कोई ॥

— उत्तराध्ययन १२/३७

तप की विशेषता तो प्रत्यक्ष दिखलाई देती है, किन्तु जाति की तो कोई विशेषता नजर नहीं आती ।

१६. तवो जोई जीवो जोइठाणं ।
जोगा सुया सरीरं कारिसंगं ।
कम्मेहा संजमजोग सन्ती ।
होमं हुणामि इसिणं पसत्थं ॥

— उत्तराध्ययन १२/४४

तप ज्योति अर्थात् अग्नि है, जीव ज्योति समान है, मन, वचन, काया के योग .... – आहुति देने की कढ़छी है, शरीर कारीपांग – अगनि प्रज्वलित करने का कारण है, कर्म जलाये जाने वाले इंधन है, संयम योग शांति पाठ है । में इस प्रकार का यज्ञ करता हूँ, जिसे ऋषियों ने श्रेष्ठ बताया है ।

१७. जहा तपस्वी धुणते तवेणं, कम्मं तहा जाण तवोण्णुमंता ।

— बृहदकल्पभाष्य ४४०१

जिस प्रकार तपस्वी तप के द्वारा अपने कर्मों को गुन मानता है, वैसे ही तप का अनुमोन करने जाता है ।

१८. निउणो वि जीव पोओ, तव संजम मारुअ विहूणो ।

— आचारांगनिर्युक्ति ९६

शास्त्रज्ञान में कुशल साधक भी तप, संयम रुप पवन के बिना संसार सागर में तैर नहीं सकता।

१९. कसेहिं अप्पाणं, जरेहिं अप्पाणं ।

— आचारांग १/४/३

तप के द्वारा अपने को कृश करो, तन–मन को हल्का करो । अपने को जीर्ण करो, भोगवृत्ति की जर्जर करो ।

२०. अप्पपिण्डासि पाणासि, अप्पं भासेज्ज सुव्वए ।

— सूत्रकृतांग १/८/२५

सुव्रती साधक कम खोये, कम पीये और कम बोले ।

२१. णो पाणभोयणस्स अतिमत्तं आहारए सया भवई ।

— स्थानांगसूत्र ९

ब्रह्मचारी को कभी भी अधिक मात्रा में भोजन नहीं करना चाहिए ।

२२. अणण्हये तवे चेव ।

— भगवतीसूत्र २/५

तप से पूर्वबद्ध कर्मो का नाश होता है ।

२३. जं मे तव नियम–संजम–सज्झाय जाणा–
प्रवस्सय मादीएसु जोगेसु जयगा, सेतं जता ।

— भगवतीसूत्र १८/१०

तप, नियम, संजम, स्वाध्याय, ध्यान, आवश्यक आदि लोगों में जो बनना विवेक मुक्ति प्रयुक्ति है, यह मेरी वास्तविक ...... ।

२४. भीतो तव संजम पि हु मुंएज्जा ।
भीतो व भरं न नित्थरेज्जा ।

— प्रश्नव्याकरण २/२

भयभीत व्यक्ति मन और संयम की साधना छोड़ देता है। वह किसी भी .... को नहीं नित्य करता है

२५. बलं थामं च पेहाए, सद्धामारोग्गमप्पणो ।
खेत्तं कालं च विन्नाय, तहप्पाणं निजुं जए ॥
— दशवैकालिक ८/३५

अपना बल, दृढ़ता, श्रद्धा, आरोग्य तथा क्षेत्रकाल को दखकर आत्मा को तपश्चर्या में लगाना चाहिये।

२६. तवस्स मूलं विती ।
— निशीथ चूर्णि ४

तप का मूल धृति अर्थात् धैर्य है ।

२७. यत्र तपः तत्र नियमात्संयमः ।
यत्र संयमः तत्रापि नियमात् तपः ।
— निशीथ चूर्णि ३३२२

जहाँ तप है वहाँ नियम से संयम है, और जहाँ संयम है वहाँ नियम से तप है ।

तप के प्रकार :

२८. सो तवो दुविहो वुत्तो, बाहिरब्भितरो तहा ।
बाहिरो छव्विहो वुत्तो, एव मब्भितरो तवो ॥
— उत्तराध्ययन सूत्र ३०/७

तप दो प्रकार का है - बाह्य और आभ्यन्तर । बाह्य तप अनशन आदि छः प्रकार का है, एवं आभ्यंतर तप के प्रायश्चित आदि छः भेद है ।

२९. अणसण मूणोयरिया, भिक्खायरिया य पसपरिच्चाओ ।
कायकिलेसो, संलीणया य वज्झो तवो होई ॥
पायच्छित्तं, विणओ, वेयावच्चं तहेव सम्जाओ ।
जाणं च विउसग्गो एसो अब्भितरो तवो ॥
— उत्तराध्ययन ३०१८-१०

बाह्य तप के छः भेद है - १. अनशन, २. उणोदरी, ३. भिक्षाधरी, ४. ... परित्याग, ५. कायक्लेश और ६. प्रतिसंलिनता। आभ्यंतर तप के छः भेद है - १. प्रायश्चित, २. विनय, ३. वैयावच्च, ४. स्वाध्याय, ५. ध्यान और ६. काउसग्ग

अनशन

३०. आहार पच्चक्खाणेणं जीवियासंसप्पओगं वोच्छिदइ ।

— उत्तराध्ययन सूत्र २६/३५

आहार का प्रत्याख्यान (त्याग) अनशन कहलाता है। इससे जीव आशा का व्यवच्छेद करता है,. अर्थात् लालसाओं से मुक्त हो जाता है ।

३१. जस्स अणेसणमप्पा तं पि तवो तप्पडिच्छ्गा समणा ।
अण्णं भिक्खमणेसण मधते समणा अणाहारा ॥

— प्रवचनसार ३/२९

पर वस्तु की आसक्ति से रहित होना ही आत्मा का निराहार रुप वास्तविक अनशन तप है। अस्तु, जो श्रमण भिक्षा में दोष रहित शुद्ध आहार ग्रहण करता है, वह निश्चय दृष्टि से अनाहार तपस्वी ही है ।

३२. तदेव हि तपः कार्य, दुर्ध्यानं यत्र नो भवेत् ।
ये न योगा न हीयन्ते, क्षीयन्ते नेन्द्रियाणि च ॥

— तपोष्टक (यशोविजयजी कृत)

तव पैसा ही करना चाहिए, जिसमें दुर्ध्यान न हो और इन्द्रियों क्षीण न हों। योगों में हानि न हो।

३३. सो नाम अणसण तवो, जेण मणोमंगुलं न चिंतेइ ।
जेण न इंद्रिय हाणी जेण य जोगा न हायंति ॥

— मरणसमाधि प्रकीणंक १३४

वही अनशन तप श्रेष्ठ है, जिससे कि मन अनशन न सोचे, इन्द्रियों की हानि न हो, औप नित्य प्रति की योग-ध्रम क्रियाओं में विघ्न न आए।

३४. चतुर्विधाशन-त्याग उपवासो मतो जिनैः ।

— सुभाषितरत्नदोह

अशन आदि चारो प्रकार के आहार का त्याग करना भगवान के द्वारा उपवास माना गया है ।

उणोदरी :

३५. हियाहारा, मियाहारा, अप्पाहारा प जे नरा ।
न से पिज्जा सिनिच्छंति अप्पाणं ते गगिच्छया ॥

— ओपनिर्युक्ति ५७८

जो मनुष्य हिताहारी (शरीर को हितकारी) मिताहारी (नियमित आहारी) और अल्पाहारी (नित्यप्रति के आहार से कम भोजन करने वाले) हैं, उन्हें किसी वैद्य से चिकित्सा करवाने की आवश्यकता नहीं, वे स्वयं ही अपने वैद्य है, चिकित्सक है ।

६. उणोरिया सुहमाणइ ।

— मरणसमाधि १३६

उणोदरी तप करने वाले सुख पाते हैं । वे कभी अस्वस्थ नहीं होते ।

३७. अतिरेगं अहिगरणं ।

— ओघनिर्युक्ति ७४१

आवश्यकता से अधिक एवं अनुपयोगी उपकरण रखना वास्तव में अधिकरण (दोषरुप एवं क्लेशप्रद) हैं ।

रस-परित्याग

३८. रसापगामं न निसेवियव्वा ।
पायं रसा दित्तिकरा नराणं ।
दित्तं च कामा समभिद्दवंति,
दुमं जहा साउफलं व पक्खी ॥

— उत्तराध्ययन सूत्र ३२/१०

मनुष्य को घी दूध आदि रसों का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि रस प्राप्त उद्दीपक होते है । अद्दीप्त पुरुष के निकट काम भावनाएं वेसे ही तली आती है, जैसे स्वादिष्ट फ्ल वाले वृक्ष के पास पक्षी चले आते है ।

३९. न रगट्ठाएनुं जिज्जा, जवणट्ठाए महामुणी ।

— उत्तराध्ययन सूत्र ३२/१०

साधु ..... के लिए भोजन न भरे, किन्तु जीवयात्रा के निर्वाह के लिए करे ।

४०. अट् निद्धेण धिरापा उइज्जंति ।

— आवश्यकनिर्युक्ति १२६३

अति स्निग्ध आहार करने से विपय कामना उद्दीप्त हो उठती है ।

प्रायश्चित :

४१. पावं छिंदइ जम्हा पायच्छित्तंति भण्णइ तेणं ।

— पंचाशक सटीक विवरण १६/३

जिसके द्वारा पाप का छेदन होता है, उसे प्रायश्चित कहते हैं ।

४२. प्रायः पापं विनिर्दिष्टं, चित्तं तस्य विशोधनम् ।

—धर्मसंग्रह ३ अधिकार

प्रायः शब्द का अर्थ पाप है, और चित्त का अर्थ है, उस पाप का शोधन करना । अर्थात् पाप की शुद्ध कने वाली क्रिया को प्रायश्चित कहते हैं ।

४३. अपराधो वा प्रायः, चित्तं शुद्धिः प्रायस चित्तं ।
प्रायश्चित्तं-अपराध-विशुद्धिः ।

— राजवार्तिक ९/२२/१

अपराध का नाम प्रायः है और चित्त का अर्थ शोधन है । प्रायश्चित अर्थात् अपराध की शुद्धि ।

४४. प्रायइत्युच्यते लोकस्तस्य चित्तं मनो भवेत् ।
तच्चित्त-ग्राहकं कर्म, प्रायश्चित्तमिति स्मृतम् ॥

— प्रायश्चित समुच्चय

प्रायः का अर्थ लोक - जनता हे एवं चित्त का अर्थ - मन है। जिस क्रिया के द्वारा जनता के मन में आदर हो, उस क्रिया को प्रायश्चित कहते है।

४५. पायच्छित्तं करणेणं पाव कम्म वितोहिं जणयइ, निरइयारे वावि भवइ। सम्मं च णं पायच्छित्तं पट्टिवज्जमाणे मग्गं च नग्गं फलं च विसोहेइ आचारं च आचतारफलं च आरोहेइ।

— उत्तराध्ययन सूत्र २६/१६

प्रायश्चित करने से जीव पापों की विशुद्धि करता है, एवं निरतिचार निर्दोष बनता है। सम्पण प्रायश्चित प्रतीकार करने से दोष .... के ज्ञान को निषेध करता है तथा चारित्रफल-मोक्ष की आराधना करता है।

४६. उद्घरिय सव्वसल्लो, आलोइय-निंदिओ गुरु सगासे।
होइ अतिरेगलहुओ, ओहरियभारोव्व भारवहो॥

— ओघनिर्युक्ति ८०३

जो साधक गुरुजनों के समक्ष मन के समस्स शल्यों (कांटों) को निकाल कर आलोचना, निन्दा (आत्मनिन्दा) करता है, उसकी आत्मा उसी प्रकार हल्की हो जाती हैं, जैसे- सिर का भार उतार देने पर भार वाहक।

४७. जह वालो जंपंतो, कज्जमकज्जं च उज्जुयं भवइ।
तं तह आलोएज्जा, माया - मयविप्पमुक्को उ॥

— ओघर्नियुक्ति ८०१

बालक को जो भी उचित अनुचित कार्य कर लेता है, वह सब सरल भाव से कह देता है। इसी प्रकार साधक को भी गुरुजनों के समक्ष दंभ और अभिमान से रहित यथार्थ आत्मालोचना करनी चाहिये।

४८. आलोचणापरियाओ, सम्भं संपट्ठिओ गुरुसमासं।

जइ अंतरो उ कालं, करेज्ज आराहओ तह धि॥

— आवश्यकनिर्युक्ति ४

कृत पापों की आलोचना करने की भावना से जाता हुआ व्यक्ति यदि बीच में मर जाये तो भी वह आराधक है।

विनय :

४९. रायणिएसु विणयं पउंजे ।

— दशवैकालिक ८४१

अपने से बड़ो (.....) के नाम सदा विनय पूर्वक अपहार करना चाहिए ।

५०. ये आचार्य-उपध्यायं सुश्रूषा वयणं करे ।
वेर्नि जिकना पक्ड्इंति गत....इव पायया ॥

— दशवैकालिक ४/२/१२

जो अपने आचार्य-उपाध्याय आदि की विनयपूर्वक शुश्रूषा सेवा तथा आज्ञाओं का पालन करता है, उनकी शिक्षाएँ (विद्याएँ) वैसे ही बढ़ती है जैसे कि जल से सींचे जाने पर वृक्ष ।

५१. विवत्ती अविणीयस्स, सम्पत्ती विणीयस्स य ।

— दशवैकालिक ९/२/२२

अविनीत विपत्ति (दुःख) का भागी होता है और विनीत सम्पत्ति (सुख) का ।

५२. जो छंदं आराहयई स पुज्जो ।

— दशवैकालिक ९/३/१

जो गुरुजनों की भावनाओं का आदर करता है वही शिष्य पूज्य होता है ।

५३. आणा निद्देसकरे, गुरुणमुववाय कारए ।
इंगियागारसम्पन्ने से विणीए त्ति वच्चई ॥

— उत्तराध्ययन १/२

जो गुरुजनों की आज्ञाओं का पालन करता है, उनके निकट सम्पर्क में रहता है, एवं उनके हर संकेत व चेष्टा के प्रति सजाग रहता है - उने विनीत कहा जाता है ।

५४. विणओ वि तवो, तवो पि धम्मो ।

— प्रश्नव्याकरण सूत्र २/३

विनय स्वयं एक तप है, और वह श्रेष्ठ धर्म है ।

૫૫. नच्चा नमइ मेहावी ।

— उत्तराध्ययन सूत्र १/४५

बुद्धिमान् ज्ञान प्राप्त करके नम्र हो जाता है।

५६. विणओघ येयस्स इह परलोगे वि विज्जाओ फलं पयच्छंति ।

— निर्शीथचूर्णि १३

विनय मोक्ष की विज्ञाए इहलोक एवं परलोक-..... ही फल प्रदान करती है।

वैयावृत्य :

५७. वैयावृत्यम्-भक्तादिभिर्धर्मोपग्रहकारि वस्तुभिरुपग्रह-करणे ।

— स्थानांग टीका ५/१

घने से सहारा देने वाली आहार आदि वस्तुओं द्वारा उपग्रह-सहायता करना 'वैयावृत्य' कहलाता है। वैयावृत्य शब्द सेवा के अर्थ का प्रतीक है।

५८. दसविहे वैयावच्चे पण्णते तं जहा-आयरियवेयावच्चे, उवज्झाय वेयावच्चे, थेर वेयावच्चे, तवस्सि वेयावच्चे, गिलाण वेयावच्चे, सेह वेयावच्चे, कुल वेयावच्चे, गळ वेयावच्चे, संघ वेयावच्चे, साहम्मिय वेयावच्चे । — स्थानागंसूत्र १०/४४९

आचार्य की वैयावृत्त्य(सेवा) उपाध्याय की वैयावृत्य, स्थविर की वैयावृत्य, तपस्वी की वैयावृत्य, नवदीक्षित की वैयावृत्य, कुल की वैयावृत्य, संघ की वैयावृत्य, सहधर्मी की वैयावृत्य। इन दसों की यथायोग्य सेवा भक्ति करना वैयावृत्य तप कहा जाता है।

५९. वैयावच्चेणं तित्थयरनाम गोयं कम्मं निबंधेइ ।

— उत्तराध्ययन २९/४३

आचार्य आदि की वैयावृत्य (सेवा) करने से जीव तीर्थंकर नाम गोत्र कर्म का उपार्जन करता है। आहार, पानी, आसन आदि से लेकर औषधि आदि समयोचित सेवा सरंक्षण आदि सत् क्रियाएं वैयाव-त्य तप में आती हैं।

६०. असंगिन्हीय परिजणस्स संगिण्हणयाए अब्भुट्ठेव्वं भवइ ।

— स्थानाग ८

प्रयाश्रित-प्रसजण जनों की आश्रय एवं सहयोग देने के लिए सदा आपर रहो।

६१. गिलाणस्स अगिलाए वैयावच्चकरणयाए अब्भुट्टेयव्वं भवइ।

— स्थानांग ८

दोनों की सेवा के लिए सदा तत्पर रहना चाहिए।

६२. जे भिक्खू गिलाणं सोच्चा णच्चा न गवेसइ,
न गवेसंतं वा साइज्जइ.............आवज्जइं,
चउमासियं परिहारठाणं अणुग्घाइयं।

— निशीथ भाष्य १०/३७

यदि कोई समर्थ साधु किसी साधु को बीमार सुनकर एवं जानकर बेपरवाही से उनकी सार-सम्भाल न करे तथा न करने वाले की अनुमोदना करे तो उसे गुरु चातुर्मासिक प्रायश्चित आता है।

६३. दव्वेण भावेणा वा जं अप्पणो परस्स वा।
उवकारकरणं, तं सव्वं वेयावच्चं।

— नीशीथचूर्णि ६६०५

भोजन, वस्त्र आदि द्रव्य रूप और उपदेश एवं सत्प्रेरणा आदि भाव रूप से जो भी अपने को तथा अन्य को उपकृत किया जता है, वह सब वैयावृत्य है।

६४. सज्झाए वा निउत्तेण सव्वदुक्खमोक्खणो

— उत्तराध्ययन २६/१०

शास्त्रों का स्वाध्याय करते रहने से समस्त दुःखों से मुक्ति मिलती है।

६५. सज्झायं च तओ कुज्जा सव्वभावविभावणं।

— उत्तराध्ययन २६/३७

स्वाध्याय सब भावों (विषयों) का प्रकाश करने वाला है।

६६. सज्जाए णं नाणावरणिज्जं कम्मं खवेइ।

— उत्तराध्ययन २९/१८

स्वाध्याय करने से ज्ञानावरण (ज्ञान को ढकने वाले) कर्म का क्षय होता है।

६७. नवि अत्थि, नवि अ होही, सज्झाय समं तवो कम्मं।

— बृहत्कल्पभाष्य ११६९

स्वाध्याय के समान दूसरा तप न अतीत में कभी हुआ है , न वर्तमान में कहीं है, और न भविष्य में कभी होगा ।

६८. जो वि पगासो बहुसो गुणिओ पच्चक्खंओ न उवलद्धो ।
जच्चंवस्स व चंदो फुडो वि संतो तहा स खलु ॥

— बृहत्कल्प भाष्य १२२४

शास्त्र का बार बार अध्ययन कर लेने पर भी यदि उससे अर्थ की साक्षात् अनुभूति न हुई हो तो वह अध्ययन वैसा ही अप्रत्यक्ष रहता है जैसा कि जन्मांध के चन्द्रमा प्रकाशमान होते हुए भी अप्रत्यक्ष ही रहता है ।

६९. णाणं पि काले अहिज्जमाणं णिज्जरा हेऊ भवति ।
अकाले पुण उवघायकरं कम्म बंधाय भवति ॥

— निशीथ चूर्णि ११

शास्त्र का अध्ययन उचित समय पर किया हुआ ही निर्जरा का हेतु होता है, अन्यथा वह हानिकार तथा कर्म बंध का कारण बन जाता है ।

ध्यान :

७०. चित्तस्सेग्गया हवइ झाणं ।

— आवश्यकनिर्युक्ति १४५६

किसी एक विषय पर चित्त को एकाग्र स्थिर करना ध्यान कहलाता है ।

७१. एकाग्रचिन्ता योगनिरोधो वा ध्यानम् ।

—जैनसिद्धान्तदीपिका ५/२८

एकाग्र चिन्तन एवं मन, वचन-काया की प्रवृत्ति रुप योगो को रोकना ध्यान है ।

७२. झाणपिलीणो साहु, परिचाणं कुणइ सव्व दोषाणं ।
तम्हा दु झाणमेयट्टि सव्वदिचारस्स पटिक्कमणं ॥

— नियमसार ५३७

ध्यान में तीन साधक ... दोनो का निवारण कर सकता है । वह ध्यान ही सब अधिकारों का प्रतिवचन है ।

૭૩. यस्य चित्तं स्थिरीभूतं स हि ध्याता प्रशस्यते ।

— ज्ञानार्णव पृ.८४

जिसका चित्त स्थिर हो, वही ध्यान करने वाला प्रशंसा के योग्य है ।

૭૪. वीतरागो विमुच्यते, वीतरागं विचिन्तयन् ।

— योगशास्त्र ९/१३

वीतराग का ध्यान करता हुआ योगी स्वयं वीतराग होकर कर्मों से या वासनाओं से मुक्त हो जाता है ।

૭૫. उपयोगे विजातीय - प्रत्ययाव्यवधानभाक् ।
शुभैकप्रत्ययो ध्यानं, सूक्ष्माभोगसमन्वितम् ॥

— द्वात्रिंशद्द्वात्रिंशिका १८/११

स्थिर दीपक की लौ के समान मात्र शुभ लक्ष्य में लीन और विरोधी लक्ष्य के व्यवधान रहित ज्ञान, जो सूक्ष्म विषयों के आलोचन सहित हो, उसे ध्यान कहते हैं ।

૭૬. मोक्षः कर्मक्षयादेव स चात्मज्ञानतो भवेत् ।
ध्यानसाध्यं मतं तच्च, तद्ध्यानं हितमात्मनः ॥

— योगशास्त्र ४/११३

कर्म के क्षय से मोक्ष होता है, आत्म ज्ञान से कर्म का क्षय होता है और ध्यान से आत्म ज्ञान प्राप्त होता है । अतः ध्यान आत्मा के लिये हितकारी माना गया है ।

૭૭. संगत्यागः कषायाणां, निग्रहो व्रतधारणम् ।
मनोऽक्षाणां जपश्चेति, सामग्री ध्यानजन्मनि ॥

— तत्वानुशासन ૭૫

परिग्रह का त्याग, कषाय का निग्रह, व्रत धारण करना तथा मन और इन्द्रियों को जीतना — ये सब कार्य ध्यान की उत्पत्ति में सहायता करने वाली सामग्री है ।

૭૮. वैराग्यं तत्वविज्ञानं, नैर्ग्रन्थ्यं समचितता ।
परिग्रहो जपश्चेति, पञ्चैते ध्यानहेतवः ॥

— बृहद्द्रव्यसंग्रह संस्कृत टीका, पृ० २८१

१. वैराग्य, २. तत्त्वविधान, ३. निर्ग्रन्थता, ४. समचित्तता, ५. परिग्रहजय ये ध्यान के हेतु है।

७९. स्वात्मानं त्वात्मनि त्वेन, ध्याते स्वस्मै स्वतो यतः ।
षट्कारकमयस्तस्माद्, ध्यानमात्मैव निश्चयात् ॥

— तत्त्वानुशासन ७४

आत्मा का आत्मा में, आत्मा द्वारा, आत्मा के लिये, आत्मा से ही ध्यान करना चाहिये । निश्चयनय में षट्कारकमय – यह आत्मा ही ध्यान है।

८०. निश्चयाद् व्यवहाराच्च, ध्यानं द्विविधमागमे ।
स्वरूपालम्यनं पूर्व, परालम्बनमुत्तरम् ॥

— तत्त्वानुशासन ९६

निश्चय दृष्टि से और व्यवहार दृष्टि से ध्यान दो प्रकार का है। प्रथम में स्वरूप का आलम्बन हे एवं दूसरे में पर वस्तु का आलम्बन है।

८१. स्वाध्यायाद्र ध्यानमध्यास्तां, ध्यानात् स्वाध्यायमानेत् ।
ध्यान - स्वाध्यायसंपत्त्या, परमात्मा प्रकाशते ॥
यथान्यासेन शास्त्राणि, थराणि सुमहान्त्यपि ॥
तथाश्यानापिसुस्थैर्य, लभतेऽभ्यासवर्तिनाम् ॥

— तत्त्वानुशासन

स्वाध्याय से ध्यान का अभ्यास करना चाहिये और ध्यान से स्वाध्याय को चरितार्थ करना चाहिये। स्वाध्याय एवं ध्यान की संप्राप्ति से परमात्मा प्रकाशित होता – अर्थात् अपने अनुभव में लाया जाता है। अभ्यास से जैसे महान भारत स्थिर हो आते है, उसी प्रकार अभ्यास करने वालों का ध्यान स्थिर हो जाता है।

८२. उपश्रान्तो वितेन्द्र ध्यानं, ध्यानश्रन्ती विशेज्जपम् ।
अन्पां श्रान्तं पठेत् स्तोत्र-मित्येय गुरुभिः स्मृतम् ॥

— ....पृ. ७२, श्लोक ३

.... होने पर ध्यान एवं ध्यान से .... होने पर जाप करना चाहिये तथा दोनो से बल होने पर खोड पड़ना चाहिए। ऐसे ही हेतु न कहा है।

८३. भा मुज्झह ! मा रज्जइ ! मा दुस्सह ! इट्ठ ! निट्ठअट्ठेसु ।
थिरमिच्छह जइ चित्तं, विचित्तं, विचिंतझाणापसिद्धीए ।
मा चिट्ठह ! मां जंपह ! मा चिंतह ! किं वि जेण होई थिरो ।
अप्पा अप्पंमिरओ, इणमेव परं बवे झाउं ।

— द्रव्य संग्रह

हे साधक ! विचित्र ध्यान की सिद्धि से यदि चित्त को स्थिर करना चाहता है, तो इष्ट अनिष्ट पदार्थों में मोह, राग और द्वेष मत कर । किसी भी प्रकार की चेष्टा, जल्पन न चिन्तन मत कर, जिससे मन, स्थिर हो जाये । आत्मा का आत्मा में रक्त हो जाना ही उत्कृष्ट ध्यान है ।

८४. जितेन्द्रियस्य धीरस्य प्रशान्तस्य स्थिरात्मनः ।
सुखासनस्य नासाग्र–न्यस्तनेत्रस्य योगिना ॥

— तत्त्वानुशासन ३७

ध्यान के इच्छुक योगी की योग के आठ अंगों की अवश्य जानना चाहिए, यथा —

१. ध्याता — इन्द्रिय और मन का निग्रह करने वाला ।

२. ध्यान — इष्ट विषय में लीनता ।

३. — फल-संवर-निर्जरा रूप ।

४. — ध्येय-इष्ट देवादि ।

५. — यस्य—ध्यान का स्वामी ।

६.— यत्र—ध्यान का क्षेत्र ।

७. — यदा—ध्यान का समय ।

८. — ध्यान की विधि ।

८५. झाण जोगं समाहट्टु कायं विउसेज्ज सव्वसो ।

— सूत्रकृतांग ८/२६

ध्यान योग का अवलम्बन कर देहभाव का सर्वतोभावेन विसर्जन करना चाहिए ।

कायोत्सर्ग (व्युत्सर्ग)

८६. काउसग्गेणं तीय पडुप्पन्नं पायच्छित्तं विसोहेइ, विसुद्धपायच्छित्ते य जीवे निव्वुयहियए ओहरियभारुव्व भारवहे पसत्थज्झाणोवगए सुहं सुहेणं विहरइ ।

— उत्तराध्ययन २९/१२

कायोत्सर्ग (ध्यान) करने से जीव अतीत एवं वर्तमान के दोषों की विशुद्धि करता है और प्रायश्चित के द्वारा सिर पर से भार उतर जाने से भारवाहकवत् हल्का सद्-ध्यान में रमण करता हुआ सदा सुखपूर्वक विचरण करता है ।

८७. व्युत्सर्गाहिं यत्कायचेष्टा निरोधतः ।

— स्थानांग-टीका ६

शरीर की चपलताजन्य चेष्टाओं का निरोध करना व्युत्सर्ग तप है ।

८८. इन्द्रियमनसोर्नियमानुष्ठानं तपः ।

— नीतिवाक्यामृत १/२२

पांच इन्द्रिय (स्पर्शन, रसना-घ्राण-चक्षु-श्रोत्र) और मन को वश में करना या बढ़ती हुई लालसाओं को रोकना तप है ।

वैदिक वाङ्मय में 'तप'

१. तपो वाऽग्निस्तपी दीक्षा ।

— शतपथ ब्राह्मण ३/४/३/३

तप एक अग्नि है, तप एक दीक्षा है ।

२. तपसा वै लोकं जयन्ति ।

— शतपथ ब्राह्मण ३/४/४/२७

तप के द्वारा ही सच्ची विश्वविजय प्राप्त होती है ।

३. तपो मे प्रतिष्ठा ।

— तैत्तिरीय ब्राह्मण ३/७/७

तप मेरी प्रतिष्ठा है, मेरी स्थिरता का हेतु है ।

४. श्रेष्ठो ह वेदस्तपसोऽधिजातः

— गोपथब्राह्मण १/१/९

श्रेष्ठ ज्ञान तप के द्वारा ही प्रकट होता है ।

५. तपो हि स्वाध्यायः ।

— तैत्तिरीयआरण्यक २/१४

स्वाध्याय स्वयं एक तप है।

६. स तपोऽतप्यत, स तपस्तप्त्वा इदं सर्वम् असृजत्।

— तैत्तिरीय आरण्यक ८/६

उस (ब्रह्म) ने तप किया और तप करके इस सब की रचना की।

७. तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व।

— तैत्तिरीय आरण्यक ९/२

तप के द्वारा ब्रह्म के यथार्थ स्वरूप को जानिए।

८. तपो ब्रह्मे ति।

— तैत्तिरीय आरण्यक ९/२

तप ही ब्रह्म है।

९. ऋतंतपःस सत्यंतपः, श्रुंतंतपः, शान्तं तपो, दानंतपः ।

— तैत्तिरीयआरण्यक नारायणोपनिषद् १०/८

ऋत (मन का सत्य संकल्प) तप है। सत्य (वाणी से सत्य भाषण) तप है । श्रुत (शास्त्र श्रवण) तप है। शान्ति (ऐन्द्रियिक विपर्यों से विरक्ति) तप है। दान तप है।

१०. तपो नानशनात् परम्।
यद्धि परं तपस्तद् दुर्घर्षम् तद् दुराधर्षम्।

— तैत्तिरीय आरण्यक १०/६२

अनशन से बढ़कर कोई तप नहीं है। साधारण साधक के लिए यह परम तप दुर्धर्प है, दुराधर्प है, अर्थात् सहन करना बड़ा ही कठिन है।

११. नाऽतपस्कस्याऽत्मज्ञानेऽधिगमः कर्मशुद्धिर्वा।

— मैत्रायणी आरण्यक ४/३

जो तपस्वी नहीं है, उसका ध्यान आत्मा में नहीं जमता और इसलिए उसकी शुद्धि भी नहीं होती।

१२. तपसा प्राप्यते सत्त्वं सत्त्वात् संप्राप्यते मनः ।
मनला प्राप्यते त्वात्मा ह्यात्मापत्त्या निवर्त्तति
— यजुर्वेदीय मैत्रायणी आरण्यक ४/३

तप द्वारा सत्त्व (ज्ञान) प्रप्त होता है, सत्त्व से मन वश में आता है, मन वश में आने से आत्मा की प्राप्ति होती है, और आत्मा की प्राप्ति हो जाने पर संसार से छुटकारा मिल जाता है।

१३. विद्यया तपसा चिन्तया चोपलभते ब्रह्म ।
यद्वि परं तपस्तद् दुर्घर्षम् तद् दुराधर्षम् ।
— य० मै० आ० ४/४

आध्यात्मिक विद्या से, तप और आत्मचिन्तन से ब्रह्म की उपलब्धि होती है ।

१४. अहिंसा सत्य वचन मानृशंस्यं दमो घृणा ।
एतत्तपो विदुर्धीरा न शरीरस्य शोषणम् ।
—महा० शान्तिपर्व १८३/१८

किसी भी प्राणी की हिंसा न करना, सत्य बोलना, क्रूरता को त्याग देना मन और इन्द्रियों को संयम से रखना तथा सबके प्रति दया भाव रखना, इन्हीं को धीर (ज्ञानी) पुरुषों ने तप माना है। केवल शरीर को सुखाना ही तप नहीं है।

१५. देव द्विज गुरु प्राज्ञ-पूजनं शौचमृजवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ १४ ॥

देवता, ब्राह्मण, गुरु एवं ज्ञानीजनों का पूजन, पवित्रता सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा-ये शारीरिक तप है।

१६. अनुद्वेगकरं वाक्यं, सत्यं प्रिय हितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ १५ ॥

उद्वेग (अशान्ति) न करने वाला, प्रिय, हितकारी यथार्थ सत्य भाषण और स्वाध्याय का अभ्यास - ये सब वाणी के तप कहे जाते हैं।

१७. मनःप्रसादः सौम्यत्त्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते ॥ १६ ॥
— भगवद्गीता ११

मन की प्रसन्नता, सौम्यभाव, मौन, आत्म-निग्रह तथा शुद्ध भावना ये सब मानस तप कहे जाते है।

१८. श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः ।
अफलाकाङ्क्षिभियुक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते ॥ १७ ॥
— भगवद्गीता ११

मन, वाणी और शरीर इन तीनों का तप यदि फल की आकांक्षा किए बिना परम श्रद्धापूर्वक किया जाए तो वह सात्त्विकतप कहलाता है ।

१९. सत्कार मान पूजार्थं तपो दम्भेन चैव तत् ।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रु बम् ॥ १८ ॥

जो तप सत्कार, मान और पूजा के लिए तथा अन्य किसी स्वार्थ के लिए पाखण्ड भाव से किया जाता है, वह अनिश्चित तथा अस्थिर तप होता है, उसे 'राजस' तप कहते है ।

२०. मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः ।
परस्योत्सादनार्थं वा तत् तामससमुद्दृतम् ॥ १९ ॥
— भगवद्गीता १७

जो तप मूढ़तापूर्वक, हठ से तथा मन, वचन और शरीर की पीड़ा के सहित अथवा दूसरे का अनिष्ट करने के लिए किया जाता है, वह 'तामस' तप कहा जाता है ।

२१. तपो मूलभिदं सर्वं दैव मानुपकं सुखम् ।
— मनुस्मृति ११/२३५

मनुष्यों और देवताओं के सभी सुखों का मूल तप है ।

२२. ब्राह्मणस्य तपो ज्ञानं तपः क्षत्त्रस्य रक्षणम् ।
— मनुस्मृति ११/२३६

ब्राह्मण का तप ज्ञान है और क्षत्रिय का तप दुर्बल की रक्षा करना है ।

२४. यद् दुस्तरं यद् दुरापं यत् दुर्गं यच्च दुष्करम् ।
सर्वंतत् तपसा साध्यं तपोहि दुरतिक्रमम् ॥
— मनुस्मृति ११/२३९

जो दुस्तर है, दुष्प्राप्य है (कठिनता से प्राप्त होने जैसा है) दुर्गम है, और दुष्कर है, वब सब तप से साधा जाता है। साधना क्षेत्र में तप एक दुर्लंघन शक्ति है, अर्थात् तप से सभी कठिनताओं पर विजय प्राप्त की जा सकती है ।

२४. न विद्यया केवलया तपसा वाऽपि पात्रता ।
यत्रवृत भिमे चोभे तद्धि पात्रप्रकीर्तितम् ॥

— मनुस्मृति १/१२२

न केवल विद्या से और न केवल तप से पवित्रता प्राप्त होती है । जिसमें विद्या और तप दोनों ही हों, वही मात्र कहलाता है।

२५. सम्मानात् तपसः क्षयः ।

— आपस्तम्ब स्मृति १०१९

सम्मान से तप का क्षय हो जाता है।

२६. वेदस्योपनिषत् सत्यं, सत्यस्योपनिषद् दमः ।
दमस्योपनिषद् दानं, दानस्योपनिषत् तपः ।

— महाभारत शान्ति पर्व २५१/११

वेद का सार है सत्य वचन, सत्य का सार है इन्द्रियों का संयम, संयम का सार है, दान और दान का सार है 'तपस्या' ।

२७. तपो हि परमं श्रेयः सम्मोहमितरत्सुखम् ।

वाल्मीकी रामायण ७/८४/९

तप ही परम कल्याणकारी है। तप से भिन्न सुख तो मात्र बुद्धि के सम्मोह को उत्पन्न करने वाला है।

२८. तपसैव महोग्रेण यद् दुरापं तदाप्यते ।

— योगवाशिष्ठ ३/६८/१४

जो दुष्प्राप्य वस्तुए हैं, वे उग्रतपस्या से ही प्राप्त होती है।

२९. ध्यानयोगरतो भिक्षुं प्राप्नोति परमां गतिम् ।

—शंखस्मृति

ध्यान योग में लीन मुनि मोक्षपद को प्राप्त करता है।

३०. ओमित्येव ध्यायथ ! आत्मानं स्वस्ति वः ।
पाराय तमसः परास्तात ।

— मुण्डकोपनिपद् २/२/६

इस आत्मा का ध्यान के रूप में करो ! तुम्हारा कल्याण होगा अन्धकार दूर करने का यह एक ही साधन है।

૬.૨ તપપદ અને સ્તવનો

તપપદ

દ્રવ્ય ભાવથી તપમયે, સકલવિઘ્ન દૂર જાય;
પચ્ચાશ લબ્ધિ ઉપડે, જય જય તપ મહિમાય. (૧)

તપ તપતાં કષ્ટો ટળે, દુઃખો દૂરે જાય;
સર્વ કર્મ દૂરે ટળે, પગ પગ મંગલ થાય. (૨)

તપના ભેદ અનેક છે, તપના બાર પ્રકાર;
પૂજો વંદો તપસ્વીને, તપ તપશો નરનાર. (૩)

(નમો રે નમો શ્રી શત્રુંજય ગિરિવર, એ રાગમાં)

પૂજો વંદો તપગુણધારી, તપ તપશો જયકાર રે;
તપ તપતાં અઠ્ઠાવીશ પચાસ સબ્ધિ પ્રગટે સારરે. પૂ૦ (૧)

સર્વ શુભાશુભ ઇચ્છારોધક, તપથી શક્તિ પ્રકાશે રે;
નિષ્કામી થૈ કાર્યો કરતાં તપ છે જાણો પાસે રે. પૂ૦ (૨)

દેવ ગુરુને સંઘની સેવા, ભક્તિ તપ છે બેશર ;
ધાર્મિક કર્મ કરતાં સંકટ સહવાં દુઃખો કલેશ રે. પૂ૦ (૩)

આત્માર્થે પરમાર્થે પ્રવૃત્તિ, કરતાં ભય નહિ ખેદરે;
દ્વેષ ન પ્રગટે તપ એ તપતાં, નાસે મોહના ભેદરે. પૂ૦ (૪)

મનમાની કાયાની શુદ્ધિ ધરવી તપ જયકાર કે;
સર્વ શુભાશુભ ફૂલની ઇચ્છા, ત્યાગથી તપ છે ઉદાર રે. પૂ૦ (૫)

તીર્થંકર ત્રિજ્ઞાની પણ જે, તે ભય મુક્તિ જાણ રે;
તપ તપતા જાણીને ભળ્યો, તપ તપશો ગુણ ખામ રે. પૂ૦ (૬)

મરણ જીવન પર નહીં આસક્તિ, સર્વ સમર્પણ થાય રે;
પરમાર્થે જીવનની કરણી, શુદ્ધોપયોગે સુહાય રે. પૂ૦ (૭)

સર્વ જીવોના હિતને માટે, કાયા મનની પ્રવૃત્તિ રે;
જૈનધર્મની સેવા ભક્તિ, કરનાની છે રીતિ રે. પૂ૦ (૮)

સર્વ લોકના દુઃખો હણવા, સહેજે સમાઈ જાય રે;
સુખદુઃખ આપે હર્ષ ન શોચે, સાક્ષીભાવ સુહાય રે.. પૂ૦ (૯)

નામને રૂપમાં મોહ રહે નહીં, કર્તવ્યો જ કરાય રે;
જ્ઞાનાગ્નિમાં મોહ કાષ્ઠને હોમી, મુક્તિ ક્ષણમાં પાય રે. પૂ૦ (૧૦)

માન પૂજાની હોય ન વૃત્તિ, ધાર્મિક હોય પ્રવૃત્તિ રે;
બાહ્યાભ્યંતર તપને તપતાં, પ્રગટે અનંતી શક્તિ રે. પૂ૦ (૧૧)

આતમને પરમાતમ કરવા, તપ છે સાધન સત્ય રે;
બુદ્ધિ સાગર મંગલ પામે, તપથી કરી શુભ કૃત્ય રે. પૂ૦ (૧૨)

(વીરકુવરની વાતડી કોને કરીએ એ રાગમાં)

વાસનારોધક તપ તપો નરનારી, મનથી ઈચ્છાઓ નિવારી;
કરો આત્મશુદ્ધિ જયકારી, શુભાશુભ પરિણતિવારી, રહો આત્મમગન્ત વાસના. (૧૩)

નિશ્ચય તપ ક્ષણ માત્રમાં શિવ આપે, શુદ્ધ કેવલ જ્ઞાને છાપે;
પૂર્ણ આનંદ ઘટમાં વ્યાપે, રહો તનથી પ્રસન્ન વાસ.
(૧૪)

કામાદિક મોહવૃત્તિઓ સહુ ટાળો, શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ નિહાળો;
ભેદભાવની વૃત્તિવાળો, રાખો નિર્મલ મન. વાસ૦
(૧૫)

આત્મજ્ઞાન ને ધ્યાનથી છે સમાધિ, ટળે આધિવ્યાધિ ઉપાધિ;
લહો મુક્તિ તપ આરાધીસ બનો જીવનમુક્ત વાસ૦
(૧૬)

નિશ્ચય તપ પુરુષાર્થથી ભવી પામે, બની નિર્વિષયી દુઃખ પામે;
પરબ્રહ્મ બની ઠરો ઠામે, બુદ્ધિસાગર લેશ વાસ૦
(૧૭)

તપનું નામ

- ૧. ઇંન્દ્રિયજય તપ
- ૨. કષાયજય તપ
- ૩. યોગશુદ્ધિ તપ
- ૪. ધર્મચક્ર તપ
- ૫-૬ લઘુ અષ્ટાહ્નિકા તપ દ્વય
- ૭. કર્મચૂરણ તપ
- ૮. એકસો વીશ કલ્યાણક તપ
- ૯/૧૦/૧૧. જ્ઞાનદર્શન ચારિત્ર તપ
- ૧૨. માંહ્યાયણ તપ
- ૧૩. તીર્થંકર વર્ધમાન તપ
- ૧૪. પરમભૂષણ તપ
- ૧૫. જિનદીક્ષા તપ
- ૧૬. તીર્થંકર જ્ઞાન તપ
- ૧૭. તીર્થંકર નિર્વાણ તપ
- ૧૮. ઉનોદરિકાન્ત તપ
- ૧૯. સંલેખના તપ
- ૨૦. શ્રી મહાવીર તપ
- ૨૧. કનકાવલિ તપ
- ૨૨. મુક્તાવલિ તપ
- ૨૩. રત્નાવલિ તપ
- ૨૪. લઘુ સિંહનિ:ક્રીડિત તપ
- ૨૫. બૃહત્ સિંહનિ:ક્રીડિત તપ
- ૨૬. ભદ્ર તપ
- ૨૭. મહાભદ્ર તપ
- ૨૮. ભદ્રોત્તર તપ
- ૨૯. સર્વતોભદ્ર તપ
- ૩૦. ગુણરત્ન સંવત્સર તપ
- ૩૧. અગીયાર અંગ તપ
- ૩૨. સંવત્સર તપ
- ૩૩. નંદીશ્વર તપ
- ૩૪. પુંડરીક તપ
- ૩૫. માણિક્ય ત્રસ્તારિકા તપ
- ૩૬. પદ્મોત્તર તપ
- ૩૭. સમવસરણ તપ
- ૩૮. વીર ગણધર તપ
- ૩૯. અશોક વૃક્ષતપ
- ૪૦. એકસો સીત્તેર જિનતપ
- ૪૧. નવકાર તપ
- ૪૨. ચૌદ પૂર્વ તપ
- ૪૨/૨ ચતુર્દશી તપ
- ૪૩. એકાવલી તપ
- ૪૪. દશવિધ યતિધર્મ તપ
- ૪૫. પંચપરમેષ્ટિ તપ
- ૪૬. લઘુપંચમી તપ
- ૪૭. બૃહત્પંચમી તપ
- ૪૮. ચતુર્વિધ સંઘ તપ
- ૪૯. ધન તપ
- ૫૦. મહાધન તપ

૫૧.	વર્ગ તપ	૭૫.	મોક્ષદંડ તપ
૫૨.	શ્રેણી તપ	૭૬.	અદુઃખદર્શી તપ
૫૩.	પાંચ મેરુ તપ	૭૭.	અદુઃખદર્શી તપ બીજો
૫૪.	બત્રીસ કલ્યાણક તપ	૭૮.	ગૌતમ પડઘો
૫૫.	ચ્યવન તથા જન્મ તપ	૭૯.	નિર્વાણ દીપક તપ
૫૬.	સૂર્યાચણ તપ	૮૦.	અમૃતાષ્ટમી તપ
૫૭.	લોકનાલિ તપ	૮૧.	અખંડ દશમી તપ
૫૮.	કલ્યાણક અષ્ટાહિકા તપ	૮૨.	પરત્રયાલી તપ
૫૯.	આયંબિલ વર્ધમાન તપ	૮૩.	સોપાન તપ
૬૦.	માઘમાળા તપ	૮૪.	કર્મ ચતુર્થ તપ
૬૦/૧	શ્રી મહાવીર તપ	૮૫.	નવકાર તપ (નાનો)
૬૧.	લક્ષ પ્રતિપદ તપ	૮૬.	અવિધવા દશમી તપ
૬૨.	સર્વાંગસુંદર તપ	૮૭.	બૃહન્નંધા દશમી તપ
૬૩.	નીરૂજશિખ તપ	૮૮.	લઘુનંદ્યાવર્ત તપ
૬૪.	સૌભાગ્યકલ્પવૃક્ષ તપ	૮૯.	વીરા સ્થાનક તપ
૬૫.	દમયંતી તપ	૯૦.	અંગવિશુદ્ધિ તપ
૬૬.	આયતિજનક તપ	૯૧.	અઠ્ઠાવીશ લબ્ધિપત્ર
૬૭/૧.	અક્ષયનિધિ તપ	૯૨.	અશુભ નિવારણતપ
૬૭/૨.	અક્ષયનિધિ તપ બીજો	૯૩.	અષ્ટકર્મોત્તર પ્રકૃતિ તપ
૬૮.	મુકુટસપ્તમી તપ	૯૪.	અષ્ટપ્રવચન માતૃ તપ
૬૯.	અંબા તપ	૯૫.	અષ્ટ માસી તપ
૭૦.	શ્રુતદેવતા તપ	૯૬.	કર્મચક્રવાત તપ
૭૧.	રોહિણી તપ	૯૭.	આગમોક્ત કેવળિ તપ
૭૨.	તીર્થંકર માતૃ તપ	૯૮.	ચતારિ અઠ દક્ષ હોય તપ
૭૩.	સર્વ સુખસંપત્તિ તપ	૯૯.	કલંક નિવારણ તપ
૭૪.	અષ્ટાપદ પાવડી તપ	૧૦૦.	ઋષભના પજીકાં તુલા તપ

૧૦૧.	મૌન એકાદશી તપ	૧૨૮.	પાંચ છઠ્ઠ તપ
૧૦૨.	કંઠાભરણ તપ	૧૨૯.	પંચ મહાવ્રત
૧૦૩.	ક્ષીરસમુદ્ર તપ	૧૩૦.	પાર્શ્વજિન ગણધર તપ
૧૦૪.	કોટિ શિલા તપ	૧૩૧.	પોષ દશમી તપ
૧૦૫.	પાંચ પચ્ચક્ખામ તપ	૧૩૨.	બીજનો તપ
૧૦૬.	ગૌતમ કમળ તપ	૧૩૩.	મોટો રત્નોત્તર તપ
૧૦૭.	ઘડીયાં બેઘડીયાં તપ	૧૩૪.	રત્નરોહણ તપ
૧૦૮.	પીસ્તાલીશ આગમનો તપ	૧૩૫.	બૃહત્સંસારતારણ તપ
૧૦૯.	ચતુર્ગતિ નિવારણ તપ	૧૩૬.	લઘુ સંસારતારણ તપ
૧૧૦.	ચઉસઠ્ઠી તપ	૧૩૭.	ઋષભદેવ સંવત્સર તપ
૧૧૧.	ચંદનબાળા તપ	૧૩૮.	છ માસી તપ
૧૧૨.	છજ્ઞુજિનની ઓળી તપ	૧૩૯.	શત્રુંજય છઠ્ઠ અઠ્ઠમ તપ
૧૧૩.	જિનગુણ સંપત્તિ તપ	૧૪૦.	શત્રુંજય મોદક તપ
૧૧૪.	જિનજનક તપ	૧૪૧.	મેરૂ ત્રયોદશી તપ
૧૧૫.	તેર કાઠીયાનો તપ	૧૪૨.	શિવકુમાર બેલો મંત્ર
૧૧૬.	દેવલ ઈંક્ષ તપ	૧૪૩.	ષટ્કાય તપ
૧૧૭.	દ્વાદશાંગી તપ	૧૪૪.	સાત સૌખ્ય આઠ મોક્ષ તપ
૧૧૮.	નવનિધાન તપ	૧૪૫.	સિદ્ધિ તપ
૧૧૯.	મોટા દશ પચ્ચક્ખાણ તપ	૧૪૬.	સિંહાસન તપ
૧૨૦.	નાના દશ પચ્ચક્ખાણ તપ	૧૪૭.	સૌભાગ્યસુંદર તપ
૧૨૧.	નવપદની ઓળી તપ	૧૪૮.	સ્વર્ગ કરંડક તપ
૧૨૩.	નિગોય આયુક્ષય તપ	૧૪૯.	સ્વર્ગ સ્વસ્તિક તપ
૧૨૪.	નિજિગીષ તપ	૧૫૦.	બાવન જિનાલય તપ
૧૨૫.	પદક્કી તપ	૧૫૧.	અષ્ટમહાસિદ્ધિ તપ
૧૨૬.	દારિદ્રકરણ તપ	૧૫૨.	રત્નમાળા તપ
૧૨૭.	પંચામૃત તપ	૧૫૩.	ચિંતામણી તપ

૧૫૪. પરદેશી રાજાના છઠ્ઠ
૧૫૫. સુખ દુઃખમાં મહિનાનો તપ
૧૫૬. રત્નપાવડી તપ
૧૫૭. સુંદરી તપ
૧૫૮. મેરૂ કલ્યાણક તપ
૧૫૯. તીર્થ તપ
૧૬૦. પ્રાતિહાર્ય તપ
૧૬૧. પંચરંગી તપ
૧૬૨. યુગપ્રધાન તપ
૧૬૩. સેન પ્રશ્નમાંથી તપસ્યાને લગતા ઉપયોગી પ્રશ્નોત્તર

૬.૩ જૈનેતર તપના નામો

સોળ સોમવાર તપ
સાકરિયો સોમવાર તપ
ભાખરિયો સોમવાર તપ
સોમવતી અમાસ તપ
સિદ્ધેશ્વર મહાદેવ તપ
મહાશિવરાત્રી તપ
પુરુષોત્તમ માસ તપ
જન્માષ્ટમી તપ
રાંદલમાંનુ તપ
સતિસિમંતિની તપ
જયા પાર્વતી તપ
બૃહદગૌરી તપ
અન્નપૂર્ણા તપ
દશામાનું તપ
સંતોષીમાનું તપ
એવરત-જીવરત તપ
વટ સાવિત્રી તપ
ગાય-તુલસી તપ
ફૂલ કાજળી તપ
અલૂણા તપ
કોયલ તપ
કેવડા તપ

બોળ તપ
કડવા ચૌથ તપ
સામા પાંચમ તપ
ગોત્રાટ તપ
ભીષ્મ પંચક તપ
ગોપાષ્ટમી તપ
કાળભૈરવ અષ્ટમી તપ
ષટતિલા અગિયારસ તપ
સંયમ તપ
સૂર્ય સાતમી તપ
નારદ ચતુર્થી તપ
પયોવ્રત તપ
પાપમોચની એકાદશી તપ
આમલકી એકાદશી તપ
રામનવમી તપ
હનુમાન જયંતી તપ
ગણોગર તપ
સૌભાગ્ય તપ
ઈન્દ્રાણી તપ
દગડા ચોથ તપ
નિર્જળા એકાદશી તપ
જોગણી એકાદશી તપ

યોગિની એકાદશી તપ	રમા એકાદશી તપ
ધારણા-પારણા તપ	તારા ભોજન તપ
ચાતુર્માસ તપ	આરોગ્ય પ્રતીપદા તપ
સંકટહર ચોથ તપ	અપરા એકાદશી તપ
દધિ તપ	વામન દ્વાદશ તપ
શિવપુષ્ટિ તપ	પંચરાત્રિ તપ
પિતૃઉદ્ધાર એકાદશી તપ	બુધાષ્ટમી તપ
નવરાત્રી તપ	સૂરજ તપ

તપ - કાવ્યો

તપાચારના બાર અતિચાર : બાહ્ય તપના છઃ આભ્યંતર તપના છ)

તપાચાર બારહ આચાર, વિપરીતા-ચરણે અતિચાર,
તે પ્રમાદ વળી આણા-ભોગ, તે આલોવું ગુરુ-સંજોગ. (૧)

બાહિર અભ્યંતર છ છ ભેદ, એ જાણે જે હોઈ સભેદ,
દેખિતો તે બાહિર કહ્યો, અભ્યંતર બીજો સંગ્રહ્યો. (૨)

અણસણ કહીએ જે ઉપવાસ, એક થકી જ્યાં લગી છમાસ,
ઉણોદરી ઉણો આહાર, ઇક-બિ-તિ કવલે કરી વિચાર. (૩)

વિગઈ સચિત્ત દ્રવ્યાદિક તણો એહનો કરીએ સખેપણો,
વૃત્તિ-સંખેપ એ ત્રીજો ભેદ, આંબિલ નીવી રસ વિચ્છેદ (૫)

શીત વાત આતપ જે સહે, એહને કાયકલેશ જે કહે,
સંલીનતા જે અંગ-ઉવંગ, આસન કરી સંવર બેરંગ. (૬)

એ છ ભેદ બાહીર તપ જાણ, છતી શક્તિ આળસ મન આણ,
ન કર્યો જતન રતન આદરી, જાણે નાખ્યો કાંકર કરી. (૭)

અભ્યંતર તપ તણા પ્રકાર, સુગુર-સાખે આલોયણ સાર,
કાઢી શલ્ય ન તપ પડિવજ્યો, વડા તણો વિનય મેં તજ્યો. (૮)

બાલ-ગિલાને તરસી તણો, વેયાવચ્ચ ન કીધો ઘણો,
વાયણ-પુચ્છણ-પરિયટ્ટણા, ધમ્મકહા ને અણુપેહણા. (૯)

પાંચ ભેદ સજ્ઝાય ન હુ કર્યો, ધ્યાનરંગ હિયડે ન હુ ધર્યો,
યથાશક્તિ કાઉસગ્ગ ન હુ કીધ, મણુય જનમનું નહુ ફળ લીધ. (૧૦)

સૂક્ષ્મ બાદર ઉભય પ્રકાર, જે મુજને લાગ્યા અતિચાર,
કર જોડી મસ્તક નમીએ, આ ભવ પર ભવ તે ખામીએ. (૧૧)

અહ-નિસિ પખ્ખિ ચઉમાસી કુંડ, સંવચ્છરીમિચ્છા-દુક્કડં,
અરિહંત સિદ્ધ સવે જાણજો, ગુરુ-સાખે તે મુજને હજો. (૧૨)

તપાચારના બાર અતિચાર, તેહને વિષે જે કોઈ પખ્ખિ (ચૌમાસી, સંવચ્છરી) દિવસને વિષે, અતિક્રમ, વ્યતિક્રમ, અતિચાર, અનાચાર લાગ્યો હોય, તે સવિ હું મન, વચન, કાયાએ કરી મિચ્છા-મિ-દુક્કડં.

શ્રી ઉદયરત્નજી કૃત સજ્ઝાયો (તપની સજ્ઝાય)

કીથાં કર્મ નિકંદપા રે, લેવા મુક્તિ નિદાન;
હત્યા પાતિક ધુટવા રે, નહિ કોઈ તપ સમાન.
ભવિક જન, તપ સરખું નહિ કોય-૧.

ઉત્તમ તપના યોગથી રે, સુર નર સેવે પાય;
લબ્ધિ અટ્ઠાવીસ ઉપજે રે, મનવાંછિત ફળ થાય ભ૦-૨

તીર્થંકર પદ પામીએ રે, નાસે સઘળા રોગ;
રૂપ લીલા સુખ સાહેલી રે, લહીયે તપ સંયોગ ભ૦-૩

અષ્ટકરમના ઓથને રે, તપ ટાલે તત્કાળ;
અવસર લઈને તેહનો રે, ખપ કરજો ઉજમાલ. ભ૦-૪

તે શું છે સંસારમાં રે, તપથી ન હોવે જેહ;
મનમાં જે જે ઈચ્છીએ રે, સફળ ફળે સહી તેહ ભ૦-૫

બાહ્ય અભ્યંતર જે કહ્યા રે, તમના બાર પ્રકાર;
હોજો તેની ચાલમાં રે, જેમ ધન્નો અણગાર ભ૦-૬

ઉદયરતન કહે તપ થકી રે, બાધે સુજસ સનૂર;
સ્વર્ગ હોવે ઘર આંગણે રે, દુર્ગતિ નાસે દૂર ભવિક ભ૦-૭

શ્રી ઉદયરત્નજી વિરચિત (તપની સજ્ઝાય) (ઇડર આબા આલવી રે એ રાગ)

કીધાં કર્મ નીંકંદવા રે, લેવા મુક્તિનું દાન;
હત્યા પાતિક છુટવા રે, નહીં કોઈ તપ સમાન, ભવિકજન
તપ કરજો મન શુદ્ધ - ૧

ઉત્તમ તપના યોગથી રે, સેવે સુરનર થાય;
લબ્ધિ અઠ્ઠાવીસ ઉપજે રે, મનવાંછિત ફળ થાય ભવિક૦-૨
તીર્થંકર પદ પામીયે રે, નાસે સઘળા રોગ;
રૂપ લીલા સુખ સાહેવી રે, લકીએ તપ સંયોગ, ભવિક૦-૩
તે શું છે સંસારમાં રે, તપથી ન દોવે જેહ;
જે જે મનમાં કામિએ રે, સફળ ફળે સહી તેહ. ભવિક૦-૪
અષ્ટ કર્મના આપને રે, તપ ટાળે તત્કાળ;
અવસર લહીને તેહનો રે, ખપ કરજો ઉજમાળ. ભવિક૦-૫
બાહ્ય અભ્યંતર જે કહ્યા રે, તપના બાર પ્રકાર;
હોજો તેહની ચાલમાં રે, જેમ છન્તો અણગાર ભવિક૦-૬
ઉદય રત્ન કહે તપ થકી રે, વાધે સુજસ સનૂર;
સ્વર્ગ કુવે ઘર આંગણે રે, દુર્ગતિ જાણે દૂર ભવિક૦-૭

શ્રી તપપદનું સ્તવન

તપપદને પૂજીજે હો પ્રાણી ! તપપદને પૂજીજે (એ આંકણી)
સર્વ મંગલમાં પહેલું મગળ, કર્મ નિકાચિત ટાળે;
ક્ષમાસહિત જે આહાર નિરી હતા, આતમઋદ્ધિ નિહાળે,
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૧

તે ભવ મુક્તિ જાયે જિનવર, ત્રણ ચઉ જ્ઞાને નિમયા;
તોયે તપ આચરણ ન મૂકે, અનંતગુણો તપ મહિમા
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૨

પીઠ અને મહાપીઠ મુનીશ્વર, પૂરવભવ મલ્લિજિનનો;
સાધવી લખમણા તપ નવિ ફળિયો, દંભ ગયો નહિ મનનો.
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૩

અગયાર લાખ ને એંશી હજાર, પાંસચે પાંચ દીન ઉણા;
નંદન ઋષિયે માસખમાણ કરી, કીધાં કામ સંપુન્ના.
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૪

તપ તપિયા ગુણરત્ન સંવત્સર, ખંધક ક્ષમાના દરિયા;
ચૌદ હજાર સાધુમાં અધિકા, ધન્નો તપગુણ ભરિયા.
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૫

ષડ્ ભેદ બાહિર તપના પ્રકાશ્યા, અભ્યંતર ષટ ભેદ;
બાર ભેદ તપ તપતાં નિર્મળ, સફળ અનેદ ઉમેદ.
હો પ્રાણી ! તપ૦ ૬

तपियाने बोध (रागहोरीः)

तपिया तनने तपावो, तन तापे प्रभु. ताप रे तपिया;
बार ताप की पूजा ताप, देह ताप संतापोः
जब तक दिल में मोह को तापो, तब तक टले न बथायो रे. तपिया - १

कामवासना आशा ताप, मनमां न प्रभुको मिलावो;
शुद्ध प्रेम से प्रभु है पासे, ज्ञान से प्रभु को जगायो रे, तपिया - २

समतांसे तन मनकी शांति, जपने पडता न जापो;
मोहतापरु दूर फरो झट क्रोधकुं मन नहि छापो रे, तपिया - ३

शुद्ध प्रेम की धूनी धरवाळो, शील लंगोर लगावो;
ज्ञानाग्मि दिलमां प्रकटावो, ऐसा योग कमायो रे, तपिया - ४

नामरूप की विषय वासना, उनकुं दूर हटावो;
प्रभु से एकरूप हो जावो, ज्योति ज्योति मिलावो रे, तपिया - ५

दुनिया कुं कूया तप हेरवाना, प्रभु से तान लगावो;
आनंद रस का प्याला पीकर, मस्ताना हो जापो रे, तपिया - ६

प्रभुविरहतपसं तन मनका, तपा, धूळी कहां ? तापो;
शुद्ध प्रेम से दिलमां परगर चिदानंद प्रभु व्याप्यो रे, तपिया - ७

कष्टकी कोडी किंमत कोडि, ऐसा तमकुं न च्हावो;
बुद्धिसागर आत्मप्रभु है, आपकुं आप मिलवो रे, तपिया - ८

શ્રી મુનિસુવ્રત સ્વામી - સ્તવન

(મારગે વહે ઉતાવળો એ - દેશી)

મન મધુકર ! સુણ વાતડી, તજી અવર સપાદ;
જિન-ગુણ-કુસુમ સવાદથી, ચળેં સવિ વિખવાદ - મન૦ ૧

વિષય ધતુરો મૂકિયે, તે માંહિ નથી ગંધ;
નારી - વિજયા પરિહરે, મ મ થાઈશ તું અંધ - મન૦ ૨

સોળ કષાય એ કેરડા, તેથી રહેજે દૂર;
કે કંટક છે બાપડા, તુન્હે કરશેં. ચૂર - મન૦ ૩

વિસમો પણ તપ - કેવડો આદરિ ગુણ જાણ;
જે પરિણામે રૂઅડો, તેહની જા કરસિ કાંણ - મન૦ ૪

મુનિસુવ્રત પદ - પંકજે જો તું પૂરે વાસ;
વિનય જાણે તો તાહરી, પોહેંચે સઘળી આસ - મન૦ ૫

ઢાળ (રાગગોડી)

તાપેં મીણ ગલે જિમ મઆખણ, તથા કર્મ તપ તાપેં રે;
કંચન કાટ ગલે જિમ આગેં, પાપ ગલે તિમ જાપેં રે, તાપેં ૦-૧

તે તાપ બાર, ભેદશું કીજેં, કર્મ નિર્જરા હોવે રે;
સો મુનિવરનેં હોય સકામા, અવર અકામા જોવે રે, તાપેં ૦-૨

અનસન ઊનોદરી રસ ત્યાગો, કીજિયેં વૃત્તિ સંક્ષેપો રે;
સંલીનતા કરી કાય કિલેશો, ટલે કર્મના લેશો રે, તાપેં ૦-૩

પાયચ્છિત વિનય વેયાવચ્ચ, સજ્ઝાયો વરજઝાણ રે;
કાઉસગ્ગ કીજેં જેણે ભવિ જન, તપ મુક્તિ વિદાન રે તા ૦-૪

શ્રી ચંદ્રપ્રભ - જિન સ્તવન

આનન ઇંદુ સમ, સોભતો, ચંદ્રદ્યુતિ - સમ દેહ - સાહિતજી
ચતુરપણે ચિત્ત ચિંતતાં ગુણહન લાભું છેગ — સાહિતજી
ચંદ્રાંક્તિ ! માહરે ચિત વસ્યો (૧)

અચ્મલ કમલ-દલની પરઈ, પરિમલ - કોમલ પાણિ
— સાહિબજી
કોમલ કદલીદલ જિસી, કાયંલતા મૈં જાણિ - સાહિબજી
— ચંદ્રાં૦ (૨)

મનમાં હૈ માહરૈ રહૈ, હુંસ રહણ હજુર — સાહિબજી
હરસણ સાહિબ ! દેખતાં, દાલિદ ભાજે દૂરિ — સાહિબજી
— ચંદ્રા૦ (૩)

સાહિબ સનમુખ જોવતાં, ટાઢક પામંઈ દેહ - સાહિબજી
સાહિબનું ભેરણ ભણી, રાજી માહરો મન - સાહિબજી
— ચંદ્રા૦ (૪)

ગ્રીષ્મ તપ તપીયા હુંતા, સમરૈ મેઘ મયૂર — સાહિબજી
પોયણ ચંદો ચિંતવૈ, તિમ પ્રેમ તુમાંસિ પૂર — ચંદ્રા૦ (૫)

પેકજમર્ઘ લપટીયો ચંદ્ર કેરી ચંદ્રિકા કાંઈ — સાહિબજી
ભમરો વાંછૈ સુર નૈ, તિમ ચિંતવું ચિતમાંહિ — સાહિબજી - ચંદ્રા૦ (૬)

બેર બેર પ્રકાશું કહા કાંય કહ્યા બહુ વયણ — સાહિબજી
સત્ય કહું પ્રભુ ! સાંભલો, દિલમેં તુમ દિન - રયણ - સા૦ ચંદ્રા (૭)

અરજ એતી અવધારિ નઈઁ, હવે, પુરી જૈ મન આસ - સાહિબજી
મુજ સરિખો જો તારસ્યો, તો કદસ્યું સ્યાલીસ — સા૦ ચંદ્રા (૮)

બુધ કલ્યાણ સાગર ગુરુ; ઋદ્ધિ સાગર ગુરુ શીશ - સાહિબજી
ઋષભ કહૈ કર જોડિનઈ, એ અરજ સુણો નિસદીસ સા૦ ચંદ્રાં (૯)

(નારી રે નિરૂપમ નાગિલા એ - એ રાગ)

શ્રી વીરઈ તપ વરણવ્યો, મોટો ગુણ જગઈ એહ;
પાપ કરમ ટાળી કરી, મુગતિ પમાડઈ રે જેહ. શ્રી વીર ૦-૧

જિન સરોવર કાદવ ભર્યું સોષઈ નાયક તાસ;
ઘડનાણાં પૂરી કરી, સૂર્ય કિરણનઇ રે વાસ. શ્રી વીર ૦-૨

તે જલ જિમ રવિ શોષવાઈ, જિમ રૂંધ્યા ઘડનાલ;
આઠાવ રૂંધઈ તપ તથા, શોષ કરઇ તતકાલ. શ્રી વીર ૦-૩

ઉપવાસ ઉણોદરી, વૃત્તિ તણો રે સંક્ષેપ;
રસવારણ સંલીનતા, કાઇ કિલેસ ધરેવિ. શ્રી વીર ૦-૪

વેયાવચ્ચ આલોચણા, વિનય અનઇ રે સજ્ઝાય;
કાઉસગ્ગ ઝાણં તથા, ષટદુગ બારહ થાય. શ્રી વીર ૦-૫

બારે ભેદે તપ કરો, અંગે ધરો રે સમાધ;
અધ્યયનઈ જિન ત્રીશમંઈ, બોલઈ અસ્થ અગાધ. શ્રી વીર ૦-૬

વિજય દેવગુરુ પાટલી, વિજયસિંહ ગુરુ શિષ્ય ;
ઉદય વિજય કહઈ ગણધરા. એ દોય ગુરુ ગુણલીહ. શ્રી વીર ૦-૭

ઈતિ શ્રી ઉત્તરાધ્યયનસૂત્રના ત્રીસમાં અધ્યયની સજ્ઝાય.

ભજન

જીરે લાખા પોતે પોતામાં વિલસી રહ્યા છે જી,
એ તે અન્ય નજરે નાવે રે હાં.

જીરે લાખા જન્મ મરણની બેડી તુટી ગઈ જી,
એ તો વિદેહી મુક્ત કહાવે રે હાં.

જીરે લાખા સળંગ સુરતાએ આત્માને ભળ્યોજી,
એ તો બોલાવેને વળી બોલે રે હાં.

જીરે લાખા વાસ્તવિકમાં જે ધ્યાન ધરી જોયું જી,
એ તે બોલાવેને વળી બોલે રે હાં.

જીરે લાખા ભેદ ભ્રમણાનો અંત આવી ગયો જી,
એના અંતરના પડદા બોલે રે હાં.

જીરે લાખા પરિપૂર્ણ પદ જેણે જોયું તપાસી જી,
તેણે તોડી પ્રપંચની ફાંસી રે હાં.

જીરે લાખા અકર્તાના જે રંગમાં રમે છે જી,
તે કેવલ બ્રર્ભ ઉપવાસી રે હાં.

જીરે લાખા જગત જ્યારે મરેલું ભાસે જી,
એ તે કાયમ રહે છે દુલારી રે હાં.

ઢાલ (હરિગીતિકા)

ષટકાય જીવ ન હનત તૈ સબવિધ હરજ હિંસા ટરી ।
રાગાદિ લાવ નિવારતૈ, હિંસા ન ભાવિત અવતરી ॥
જિનકે ન લેશ મૃષા ન જલ, મૃણ હૂ જિના દીયો ગહેં ।
અઠદસ સહસ વિધ શીલ ઘર, ચિદ્દ જલ મેં નિત રમિ રહૈ ॥ । ૧ ।

અન્તર ચતુર્દશ ભેદ બાહર, સંગ દશધા ઈર્યા તેં ટલે ।
પરમાદ તજિ ચોકર મહી લખિ, સમિતિ ઈર્ષા તૈં ચલે ॥
જગ સુહિતકર સજ અહિતકર શ્રુતિ સુખદ સબ સંશય કરેં ।
ભ્રમ રોગ હરિ જિનમેં વતન, મુખ ચંદ્ર તૈં અમૃત ઝરે ॥ ૨ ॥

છયીલિસ દોષ બિના સકુલ, શ્રાવક તનૈ ઘર અશન કો ।
લૈ તપ બઢાવત હેતું, નહિં તન - પોષતે તજિ અશન કો ।
શુચિ જ્ઞાન સંયમ ઉપકરણ, લખિકેં ગહે લખિકે ઘરે ।
નિર્જન્તુ થાન, વિલોક તન મલ મૂત્ર શ્લેષમ પરિહરૈ ॥ ૩ ॥

સમ્યક્ પ્રકાર નિરોધ મન વચ, કાય આત્મ ધ્યાવતે ।
જિન સુથિરમુદ્રા દેખ મૃગગણ, ઉપલ ખાજ ખુજાવતે ॥
રસ રુપ ગંધ તથા ફરસ અરુ, શબ્દ શુભ અસુહાયને ।
તનમેં ન રાગ વિરોધ પંચેન્દ્રિય જયન પદ પાવતે ॥ ૪ ॥

સમતા સમ્હારે પુતિ ઉચારે, વંદના જિન દેવ કો ।
નિત કરે શ્રુતિરતિ કરે પ્રતિક્રમ, તજૈ તન અહમેવ કો. ॥
જિનકે ન ન્હૌન ન દન્ત ધોવન, લેશ અંબર આવરન ।
ભૂમાંહિ પિછલી ચ્યનિમેં કછું શયન એકાસન કરન ॥ ૫ ॥

ઈકબાર દિન મેં લે આહાર ખડે, અલય નિજ-પાન મેં ।
કમલોય કરત ન ડરત પરિષદ, સો લગે નિજ ધ્યાન મેં ॥
અરિમિત્ર મહુલ મસાન કંચન, કાંચ નિંદન પુતિ કરન ।
અર્ધાવતારન અસિ પ્રદારન મેં સદા સમતા ધરમ ॥ ૬ ॥

તપ તપેં ઈયાદશ ધરે વૃષ દશ, રત્નત્રય સેવે સદા ।
મુનિ સાથ મેં વા એક વિચરે, ચહે નહિં ભવ-સુખ કહા ॥
થો હે સકલ સંયમ ચરિત, સુનિયે, સ્વરૂપાચરન અબ ।
જિસ હોતે પ્રગટે આપતી નિધિ મિટે પર કી પ્રવૃત્તિ સબ ॥ ૭ ॥

જિન પરમ પૈની સુબુધિ છૈતી, ડારિ અંતર ભેદિયા ।
વરણાદિ અરૂ, રાગાદિતૈ નિજભાવ કો ન્યારા કિયા ॥
નિજ માંહિ નિજ કે હેતુ નિજકર, આપકો આપૈ ગહ્યો ।
ગુણ ગુણી જ્ઞાતા જ્ઞાન જ્ઞેય, મઁઝાર કછુ ભેદ ન રહ્યો ॥ ૮ ॥

જહાં ધ્યાન ધ્યાતા ધ્યેય કો, ન વિકલ્પ વચ ભેદ ન જહાઁ ।
ચિદ્ભાવ કર્મ ચિદેશ કરતા, ચેતના કિરીયા તહાઁ ॥
તીનો અભિન્ન અભિન્ન શુદ્ધ ઉપયોગ કી નિશ્ચલ દશા ।
પ્રગટી જહાઁ દગ જ્ઞાન-વ્રત થે, તીનધા એકે લસા ॥ ૯ ॥

પરમાણ નય નિકોપ કો ન ઉધોત અનુભવ મેં દિયે ।
દગજ્ઞાત સુખ બલ મય સદા, નહિં આત ભાવ જુ મો વિખૈ ॥
મૈં સાઈપ સાધક મૈં અબાધક, કર્મ અરૂ તસુ ફલતિ તૈ ।
ચિંત પિંડ ચંડ અખંડ સુગુણ-કરંડ, ચ્યુત પુતિ કલનિ તૈ ॥ ૧૦ ॥

યો ચિંત્ય નિજ મેં થિર લયે, તિન અકથ જો આનંદ લહ્યો ।

ભજન (લાખા લોયણ)

જીરે લાખા કારણથી કાર્યથી જગત બંધાણું જી હો જી
એનું નામ છે મુળ જો ને માયા રે હાં,

જીરે લાખા પંચ ભુત ત્રમ ગુણોથી પ્રગટ્યા જી,
જેની ચૌદ લોકમાં છે છાયા રે હાં,

જીરે લાખા તમો ગુણોથી આ સૃષ્ટિ રચી છે જી,
રજો ગુણ વસ ઈંદ્રિ-ધારા રે હાં,

જીરે લાખા ઈશ્વરથી નિર્ગુણ રમે જે ન્યારા જી,
તેને જાણે જાણણ હારા રે હાં,

જીરે લાખા બહારની ક્રિયા મેં તમને બતાવી જી,
હવે અંતરની ક્રિયા કંઈ આપુ રે હાં.

જીરે લાખા ભટકેલ મન તે ઘણાં જન્તુ જી,
તેને સ્થિર કરી તે સ્થાપ્યું રે હાં.

જીરે લાખા એક ધ્યાન બીજીને ધારણાં જી,
ત્રીજી પ્રાણાયામ કરવા રે હાં.

જીરે લાખા ચોથી ક્રિયામાં ગુરૂપદ પાળવું જી,
જેનું સ્વરૂપ નિરંતર ઉરમાં ધરવું રે હાં.

જીરે લાખા ચારે ક્રિયા અંતરમાં મુખ્ય છે જી,
તેને જાણે જ વીરલા જોગી રે હાં

જીરે લાખા ચારે ક્રિયામાં એકની ખામી જી.
ત્યાં લગી વિષય રસનાં છે ભોગી રે હાં.

પચ્ચખાણની તેના ફળની સજ્ઝાયો

નવકારશી કરૂં તો મારે મન વસી રે
પોરસીના કરૂં પચ્ચખાણ સતીય શિરોમણી રે
એકાસણા રૂપી બે મોતીડા રે
નીવી રૂપી નવસેરો હાર સતીય શિરોમણી રે
આંબિલરૂપી ઝાલ ઝબુકતી રે
ઉપવાસે ઝબુકીયા મોર સતીય શિરોમણી રે
ત્રણ ઉપવાસે ત્રિભુવન મોહી રહ્યા રે
પાંચ ઉપવાસે મોહ્યો ગુજરાત સતીય શિરોમણી રે
આઠ ઉપવાસે આઠ કર્મક્ષય કર્યા એ
દસ ઉપવાસે તાર્યો સંસાર સતીય શિરોમણી રે
પન્નર ઉપવાસે ઈંદ્રના બેસણા રે
માસખમણે મુક્તિનો વાસ સતીય શિરોમણી રે

એવા તપતપીયા બ્રાહ્મી સુંદરી રે રાજીમતી સુકુમાલી સતીય શિરોમણી રે
ધર્મે ભવ સફલો કીજીયે રે ધર્મના ચાર પ્રકાર સતીય શિરોમણી રે
દાન-શીયલ-તપ-ભવના રે તેહથી ભવજલ પાર સતીય શિરોમણી રે
દાન લઈ લાહો લીજીયે રે દાનથી જય જયકાર સતીય શિરોમણી રે
તપ તપી કર્મ ખપાવીયા રે જ્ઞાન વિમલ સુખકાર સતીય શિરોમણી રે

તપના દુહા

દઢ પ્રહારી હત્યા કરી કીધા કર્મ કઠોર
તો પણ તપના પ્રભાવથી કાઢ્યા કર્મ કઠોર....૧

વિઘ્ન ટળે તપ ગુણ થકી તપી જાય વિકાર
પ્રશંસ્યો તપગુણ થકી વીરે ધન્નો અણગાર....૨

કર્મ ખપાવે ચીકણા ભાવ મંગલ તપ જાણ
પચાર લબ્ધિ ઉપજે જય જય તપ ગુણખાણ....૩

કર્મ તપે તપ યોગથી તપથી જાય વિકાર
ભાવ મંગલ તપજિન કહે શિવસુખનો દાતાર....૪

વિષય કષાયના દાહથી દાઝયો સયલ સંસાર
તપ જળથી જે બુઝવે ધન્યે તારુ અવતાર....૫

વિઘ્ન ક્રોડ દૂર કરે વાંછિત ફળે તત્કાલ
જે ભવિયણ તપ નિત્ય કરે, તસ ઘર મંગળમાળ....૬

શ્રી તપપદની સ્તુતિઓ

(રાગ - જય જય ભવિ હિતકર)

કર કર ભવિ હિતકર તપ મહાનદકાર
દુઃખ દળદર ટાળે, ખાળે પાપ વિચાર
દુરગતિ દુઃખ વારે મારે કર્મ વિકાર
સુખ સંપત્તિ આપે જિનઆણા સુખકાર (૧)

ચઉવીશ જિન વંદો ભવ દુઃખ ટાલણહાર
તપ તપીઆ ભવે વારી વિષય વિકાર
સુખ સંપત્તિ ધારી વરવા શિવવર નારી
એ કરણી સારી હું જાઉં બલિહારી (૨)

આગમ રત્નાકર દીપે તાસ તરંગ
નય ભંગ સ્વરૂપી કરવા કર્મસુ જંગ
એ રંગ અપૂરવ તંગ જીવન હરનાર
જીવ નિર્મલકારી નમું થવા ભવપાર (૩)

ચક્કેસરી કેસરી દેવી જિનપદ સેવી
તમ હિરણ ગરેવી ભવિજન સહાય કરેવી
સંપદ સુખ સારે જે સેવા જિનધારે
સૂરિ લબ્ધિ જાવે ભવજલથી કિનારે (૪)

તપપદનું સ્તવન

નિજ ઇચ્છા અવરોધીએ તેહી જ તપ જિન ભાખ્યું રે,
બાહ્ય અભ્યંતર ભેદથી દ્વાદશ ભેદે દાખ્યું રે.......૧
અનુપમ તપપદ વંદીએ

તદ્દ્ભવ મોક્ષગામીપણું જાણે પણ જિનરાયા રે
તપ કીધા અતિ આકરાં, કુત્સિત કરમ ખપાયાં રે.......૨

કર્મ નિકાચિત ક્ષય હુવે તે તપને પરભાવે રે
લબ્ધિ અઠ્ઠાવીસ ઉપજે અષ્ટ મહાસિદ્ધિ પાવે રે......૩

એહવું તપ પદ ધ્યાવતાં પૂજેતાં ચિત્ત ચાહે રે
અક્ષય ગતિ નિર્મલ બહુ સહુ યોગીંદ સશહે રે
અનુપમ તપપદ વંદીએ.......૪

તપ પદની સ્તુતિ

ઈચ્છારોધન તપ તે ભાખ્યો, આગમ તેહનો સાખીજી
દ્રવ્ય-ભાવસે દ્વાદશ દાખી જોગ સમાધિ રાખીજી
ચેતન નિજ ગુણ પરિણતિ પંખી તેહી તપ ગુણ દાખીજી
લબ્ધિ સકલનો કારણ દેખી, ઈશ્વર સે મુખ ભાખીજી....૧

– २८ तपसूत्र (अ) बाह्यतप –

जो ब्रह्मचर्य रहना, जिन ईश पूजा,
सारीकषाय तजना, तजना न ऊर्जा ।
ध्यानार्थ अन्न तजना "तप" ये कहाते,
प्राय: सदा भविकलोग इन्हें निभाते ॥ १ ॥

है मूल में द्विविध रे ! मुक्ति दाता,
जो अंतरंग बहिरंग तया सुहाता ।
हैं अंतरंग तप के छह भेद होते,
हैं भेद बाह्य तप के उतने हि होते ॥ २ ॥

"ऊनोदरी" "अनशना" नित पाल रे ! तू,
"भिक्षाक्रिया" रसविमोचन मोक्ष हेतु ।
"संलीनता" दुख निवारक कायक्लेश,
ये बाह्य के छह हुए, कहते जिनेश ॥ ३ ॥

जो कर्म नाश करने समयानुसार,
है त्यागता अशनका, तन को सँवार ।
साधू वही अनशना तप साधता है,
होती सुशोभित तभी जग साधुता है ॥ ४ ॥

आहार अल्प करते श्रुत बाध पाने,
वे तापसी समय में कहलाय शाने ।
भी बिना श्रुत उपोषण प्राण खोना,
आत्मबोध उससे न कदापि होना ॥ ५ ॥

ना इन्द्रियाँ शिथिल हो, मन हो न पापी,
न रोगकानुभव काय करे कदापि ।
होती वही अनशना, जिससे मिली हो,
आरोग्य पूर्ण नव चेतनता खिली हो ॥ ६ ॥

उत्साह-चाह-विधि राह पदानुसार,
आरोग्य-काल-निज-देह बलानुसार ।
ऐसा करें अनशना ऋषि साधुसारे,
शुद्धात्म को नित निरंतर वे निहारें ॥ ७ ॥

लेते हुए अशनको उपवास साधें,
जो साधु इन्द्रियजयी निज को अराधें ।
हो इन्द्रियाँ शमित तो उपवास होता,
धोता कुकर्म मलको, सुखको सँजोता ॥ ८ ॥

मासोपवास करले, लघधी यमी में,
ना हो विशुद्धि उतनी, जितनी सुधी में ।
आहार नित्य करते फिरभी तपस्वी,
होते विशुद्ध उरमें, श्रुत में यशस्वी ॥ ९ ॥

जो एक एक कर ग्रास घटा घटाना,
और भूख से अशन को कम न्यून पाना ।
ऊनोदरी तप यही व्यवहार से है,
ऐसा कहे गुरु, सुदूर विकार से हैं ॥ १० ॥

दाता खड़े कलश ले हँसते मिले तो,
लेऊँ तभी अशन प्राङ्गण में मिलेतो ।
इत्यादि नेम मुनि ले अशनार्थ जाते,
भिक्षा क्रिया यह रही गुरुयों बताते ॥ ११ ॥

माँ को यथा तनुज, कार्य अकार्य को भी,,
है सत्य, सत्य कहता, उर पाप जो भी ।
मायाभिमान तज, साधु तथा अघों की
गाथा कहें, स्वगुरू को, दुखदायकों की ॥ १२ ॥

हैं शल्प शुल चुभते जब पाद में जो,
दुर्वेदनानुभव पूरण अङ्ग में हो ।
ज्यों ही निकाल उनको हम फेंक देते,
त्यों ही सुशीघ्र सुखसिंचित स्वास लेते ॥ १३ ॥

जो दोष को प्रकट ना करता, छुपाता,
मायाभिभूत यति भी अति दुःख पाता ।
दोषाभिभूत मन को गुरु को दिखाओ
निःशल्य हो विमल हो सुख शांति पाओ ॥ १४ ॥

आत्मीय सर्व परिणआम विराम पानें,
वे साम्य के सदन में सहसा सुहावें ।
डुबो लखो बहुत भीतर चेतना में
आलोचना बस यही जिन देशना में ॥ १५ ॥

प्रत्यक्ष-सम्मुख सुधी गुरु सन्त आते,
होना खड़े, कर जुड़े शिर को झुकाते ।
दे आसनादि करना गुर भक्ति सेवा,
माना गया विनय का तप वो सदैवा ॥ १६ ॥

चारित्र, ज्ञान, तप दर्शन, औपचारी,
ये पांच हैं विनय भेद, प्रमोदकारी ।
धारों इन्हें विमल निर्मल जीव होगा,
दुःखावसान, सुख आगम शीघ्र होगा ॥ १७ ॥

है एक का वह समादर सर्वका है,
तो एक का यह अनादर विश्वका है ।
हो घात मूल पर तो द्रुम सुखता है,
दो मूल में सलिल, पूरण फूलता है ॥ १८ ॥

है मुल ही विनय आर्हत शासनों का,
हो संयमी विनय से घर सद्गणों का ।
वे धर्म-कर्म तप भी उनके वृथा है.
जो दूर हैं विनय से सहते व्यथा हैं ॥ १९ ॥

उद्धार का विनय द्वार उदार भाता,
होता यही सुतप-संयम-बोध-धाता ।
आचार्य संघ भर की इससे सदा हो,
आराधना, विनय से सुख सम्पदा है ॥ २० ॥

विद्या मिली विनय से इस लोक में भी,
देती सही सुख वहाँ परलोक में भी ।
विद्या न पै विनय शून्य सुखी बनाती,
शाली, बिना जल कभी फल फूल लाती ? ॥ २१ ॥

अल्पज्ञ किन्तु विनयी मुनि मुक्ति पाता,
दुष्टाष्ट कर्म दल को पल में मिटाता ।
भाई अतः विनय को तज ना कदापि,
सच्ची सुधा समझ के उसको सदा पी ॥ २२ ॥

जो अन्न पान शयनासन आदिकों को,
देना यथासमय सज्जन साधुओं को ।
कारुण्य द्योतक यही भवताप हारी.
सेवामयी सुतप है शिवसौख्य कारी ॥ २३ ॥

जो ब्रह्मचर्य रहना, जिन ईश पूजा,
सारीकषाय तजना, तजना न ऊर्जा ।
ध्यानार्थ अन्न तजना "तप" ये कहाते ।
प्रायः सदा भविकलोग इन्हें निभाते ॥ २४ ॥

साधू विहार करते, करते के हो,
वार्धक्य की अवधि पे बस आ रुके हो ।
श्वानादि से व्यथित हों नृप से पिटाये,
दुर्भिक्ष रोग वश पीडित हों सताये ॥
रक्षा सँभाल करना उनकी सदैवा,
जाता कहा "सुतप" तापस साधु सेवा ॥ २५ ॥

सद् वाचना प्रथम है फिर पूछना है,,
है आनुपेक्ष क्रमशः परिवर्तना है ।
धर्मोपदेश सुखदायक है सुधा है,
स्वाध्यायरूप तप पावन पंचधा है ॥ २५ ॥

आमूलतः बल लगा विधि को मिटाने,
पै ख्याति लाभ यश पूजन को न पाने ।
सिद्धान्त का मनन जो करता कराता,
पा तत्त्व बोध बनता सुख धाम, धाता ॥ २६ ॥

होते नितान्त समलेकृत गुप्तियों से,
तल्लीन भी विनय में मृदु वल्लियों से ।
एकाग्र मानस जितेंद्रिय अक्ष-जेता,
स्वाध्याय के रसिक वे ऋषि साधुनेता ॥ २७ ॥

सद्ध्यान सिद्धि जिन आगम ज्ञान से हो ।
तो निर्जरा करम की निज ध्यान से हो ।
हो मोक्ष लाभ सहसा विधि निर्जरा से,
स्वाध्याय में इसलिए रम जा !! जरा से ॥ २८॥

स्वाध्याय सा न तप है नहिं था न होगा,
यों मानना अनुपयुक्त कभी न होगा ।
सारे इसे इसलिए ऋषि सन्त त्यागी,
धारे, बनें विगतमोह, बनें विरागी ॥ २९ ॥

जो बैठना शयन भी करना तथापि,
चेष्टा न व्यर्थ तन की करना कदापि ।
व्युत्सर्ग रूप तप बै, वइधि की तपाता
पीताभ हेम सम आतम को बनाता ॥ ३० ॥

कायोत्सर्ग तप से मिटती व्यथायें,
हो ध्यान चित स्थिर द्वादश भावनायें ।
काया निरोग बनती मति जाड्य जाती,
संत्रास सौख्य सहने उर शक्ति आती ॥ ३१ ॥

लोकेषनार्थ तपते उन साधुओं का,
ना शुद्ध हो तप महाकुल धारियों का ।
शंसा अतः न अपने तपकी करो रे !
जाने न अन्य जन यों तप धार लो रे ॥ ३२ ॥

स्वामी समाहत विबोध सुवात से है,,
उद्दीप्त भी तप हुताशन, शील से है ।
वैसा कुकर्म वन को पल में जलाता,
जैसा वनानल घने वन को जलाता ॥ ३३ ॥

ૐ નમો તવસ્સ ... ૐ નમો તવસ્સ ...

તપને મારા નમસ્કાર ... તપને મારા નમસ્કાર
ૐ નમો તવસ્સ ... તપને મારા નમસ્કાર
તપના છે આ બાર પ્રકાર ...નમો નમો તવસ્સ
બાહ્ય, આભ્યંતર છ-છ પ્રકાર ...નમો નમો તવસ્સ
તપ અણસણ છે ખૂબ મહાન ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આપે આ કેવળ જ્ઞાન ...નમો નમો તવસ્સ
તપ ઉણોદરી સહુથી થાય ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આ કરતાં મોક્ષે જવાય ...નમો નમો તવસ્સ
તપનો ભેદ છે વૃત્તિ સંક્ષેપ ...નમો નમો તવસ્સ
તપથી સંસારનો સંક્ષેપ ...નમો નમો તવસ્સ
તપ કરવાનો રસ પરિત્યાગ ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આપે આ પદ વીતરાગ ...નમો નમો તવસ્સ
તપ કરવાનો આ કાયકલેશ ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આ મિટાવે રાગ ને દ્વેષ ...નમો નમો તવસ્સ
તપ કરવાનો પ્રતિ સંલિનતા ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આ માગે ખૂબ વિરતા ...નમો નમો તવસ્સ
તપ આ બાહ્ય ભાવથી થાય ...નમો નમો તવસ્સ
તપના પ્રભાવે સિધ્ધિ પમાય ...નમો નમો તવસ્સ
ૐ નમો તવસ્સ ... ૐ નમો તવસ્સ
તપને મારા નમસ્કાર ... તપને મારા નમસ્કાર
ૐ નમો તવસ્સ ... તપને મારા નમસ્કાર
તપ આભ્યંતર છે પ્રાયશ્ચિત ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આ બનાવે પ્રસન્નચિત્ત ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આભ્યંતર આ છે વિનય ... તપને વંદન વારંવાર
તપ થી મોહ સામે વિજય ... તપને વંદન વારંવાર

તપ આપે આ અરિહંતપદ ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આભ્યંતર વૈયાવચ્ચ ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આભ્યંતર છે સજ્ઝાય ... તપને વંદન વારંવાર
તપ થી જ્ઞાનાવરણ ક્ષય થાય ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આભ્યંતર છે આ ધ્યાન ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આપે આ કેવળજ્ઞાન ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આભ્યંતર છે કાઉસગ્ગ ... તપને વંદન વારંવાર
તપ આપે છે શુધ્ધ સિધ્ધપદ ... તપને વંદન વારંવાર
ૐ નમો તવસ્સ ... ૐ નમો તવસ્સ

તપને મારા નમસ્કાર ... તપને મારા નમસ્કાર
ૐ નમો તવસ્સ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપ મોક્ષનો માર્ગ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ સાધકનું હાર્દ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ જીવનનો ધર્મ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપમાં ઊંડો મર્મ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ ઉત્તમ સમાધિ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ આ ક્રિયા સાચી છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપનું જ્ઞાન જો થાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ સમ્યક્ કહેવાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપનું દર્શન થાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ સમ્યક્ કહેવાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપનું ચારિત્ર થાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ સમ્યક્ કહેવાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપનું તપ થાય છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ વિના હવે રહેવાય ના ... નમો નમો તવસ્સ
તપ વિના હવે જીવાય ના ... નમો નમો તવસ્સ
તપનો ઉત્કૃષ્ટ ભાવ છે ... નમો નમો તવસ્સ
તપ જો પરમ પ્રભાવ છે ... નમો નમો તવસ્સ

રાગ : બેસવું હોય તો

નમો અરિહંતાણં ...ૐ નમો તવસ્સ
નમો સિધ્ધાણં ...ૐ નમો તવસ્સ
નમો આયરિયાણં ...ૐ નમો તવસ્સ
નમો ઉવજ્ઝયાણં ...ૐ નમો તવસ્સ
નમો લોએ સવ્વસાહૂણં ...ૐ નમો તવસ્સ
...ૐ નમો તવસ્સ ...ૐ નમો તવસ્સ
તપને મારા નમસ્કાર ... તપને મારા નમસ્કાર ...
ૐ નમો તવસ્સ ... તપને મારા નમસ્કાર ...
તપ મારો જપ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપનો મારે ખપ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો રથ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો પથ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો તાજ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું રાજ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું જીવન છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું ઉપવન છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું ધન છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારા સ્વજન છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું ઘર છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારું ઘર છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો વિશ્વાસ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો શ્વાસ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારી શક્તિ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારી ભક્તિ છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો આહાર છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો આચાર છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો આધાર છે ...ૐ નમો તવસ્સ
તપ મારો વિહાર છે ...ૐ નમો તવસ્સ

... ૧ માળા ૐ નમો તવસ્સ ...

ૐ નમો તવસ્સ ... ૐ નમો તવસ્સ

તપને મારા નમસ્કાર ... તપને મારા નમસ્કાર

ૐ નમો તવસ્સ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને આ તન ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને આ તમ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને આચાર ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને વિચાર ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને કર્મ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને ધર્મ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને વચન ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને વર્તન ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને છે મન ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને જીવન ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને દ્રષ્ટિ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને સૃષ્ટિ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને છે યોગ ... તપને મારા નમસ્કાર

તપથી શુધ્ધ બને ઉપયોગ ... તપને મારા નમસ્કાર

... ૧ માળા ૐ નમો તવસ્સ ...

૬.૪ પર્યાવરણ, આસન, પ્રતિમા, આતાપના, યોગ, ભાવના, બ્રહ્મચર્ય વગેરે તપ

પર્યાવરણ એક તપ

પર્યાવરણનો શાબ્દિક અર્થ છે પરિક + આવરણ અર્થાત્ ચારેબાજુથી ઘેરી લેનાર. આથી પર્યાવરણમાં સજીવ અને નિર્જીવ બધાં જ તત્ત્વો સમાઈ જાય છે. સમગ્ર ધરતીને વીંટળાયેલું આવરણ એટલે કે કુદરત.

દેવાધિદેવ પરમાત્મા મહાવીરે સમસ્ત કુરતને 'અવધ્ય' જણાવી છે. કદુરતમાં એક ઇન્દ્રિયવાળા વનસ્પતિ વગેરે (પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, વનસ્પતિકાય) સ્થાવર જીવો, બે ઇન્દ્રિયવાળા (શંખ, છીપલા વગેરે) તેન્દ્રિયવાળા, ચઉરેન્દ્રિયવાળા તથા પાંચ ઇન્દ્રિયવાળા (હાથી, ઘોડા, ગાય, બળદ વિગેરે) જીવો છે. આ તમામને અવદય જણાવ્યા છે. તમામ જીવોને અભયવચન આપો. આખા પર્યાવરણને અભયદાન આપો. આ છે દેવાધિદેવ પરમાત્મા મહાવીરદેવો ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા અને ઋષભદેવે લાખો વર્ષ પહેલા તથા અન્ય ધર્મના દાર્શનિકોએ પણ પર્યાવરણની સમતુલા જાળવવા માટેની વાત કરી છે.

ડૉ.ભાગચન્દ્ર જૈને વિવિધ ગ્રંથોમાંથી સંકન કરીને પર્યાવરણની સમકાલીન પ્રક્રિયા ઉપર ભાર આપતાં કહ્યું છે કે "પર્યાવરણને વિજ્ઞાનના સ્વતંત્ર ક્ષેત્રમાં સ્થાપિત કરવાનું શ્રેય જર્મન જીવશાસ્ત્રી Ernst Haeckelને જાય છે. જેણે ઇ.સ. ૧૮૬૬માં એને માટે "Oekologie" શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો. ત્યાર પછી અંગ્રેજીમાં 'Ecology' શબ્દનો પ્રયોગ થવા લાગ્યો. જેનું તાત્પર્ય છે પશુઓ અને વનસ્પતિઓનો પારસ્પરિક સંબંધ તથા એમના પર્યાવરણનું અધ્યયન "A Study of animals and Plants in their relation to each other and to their enviornment" માનવ સમુદાયથી આને વિશેષ સંબંધ હોવાના કારણે આને Human Ecology પણ કહેવાયું છે. જેનો સમગ્ર સંબંધ સમાજશાસ્ત્રથી રહ્યો છે. આજે તો અંગ્રેજીમાં આને Study of Environmental Science Ecology કહેવાય છે. જેને પર્યાવરણ અધ્યયનનું વિજ્ઞાન કહી શકાય છે.

પ્રસિદ્ધ ભૂગોળવેત્તા સવીન્દ્રસિંહ પણ કહે છે કે "પર્યાવરણ એક અવિભાજ્ય સમષ્ટિ છે. જેની રચના ભૌતિક, જૈવિક તેમજ સાંસ્કૃતિક તત્ત્વોવાળા પારસ્પરિક ક્રિયાશીલ તંત્રોથી થાય છે. ભૌતિક તત્ત્વ માનવ નિવાસ ક્ષેત્રની પરિવર્તનશીલ વિશેષતાઓ, એમના પ્રસંગો તથા પ્રતિબંધો, અવસ્થાઓને નિશ્ચિત કરે છે. જૈવિક તત્ત્વ જીવમંડળની રચના કરે છે. અને સાંસ્કૃતિક તત્ત્વ મુખ્યરૂપથી માનવનિર્મિત છે જે સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણની રચના કરે છે.

પર્યાવરણમાં તપનો મોટો ફાળો છે. તપ દ્વારા પણ પર્યાવરણને સમતુલિત રાખી શકાય છે. તપશ્ચર્યામાં અન્નનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે ક્યારેક અન્નની સાથે પાણીનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે. અન્નનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે એમાં છએ કાયના જીવોને અભયદાન આપવામાં આવે છે. ઉપવાસમાં કોઈ જ જાતનો આરંભ-સમારંભ કરવાનો રહેતો નથી. એમાં પણ પાણીનો ત્યાગ કરવામાં આવે ત્યારે તો કોઈપણ પ્રકારનો આરંભ સમારંભ થતો નથી. આના કારણે પર્યાવરણને નુકશાન થાય તેવુ કોઈ જ કાર્ય થતું નથી.

તપશ્ચર્યાના દિવસે બહાર પણ ક્યાંય જવાનું હોતુ નથી જેના કારણે કોઈ જ પાપકારી કે પ્રવૃતિને નુકશાન થાય તેવી કોઈ જ પ્રવૃત્તિ કરવામાં નથી. તપ દ્વારા ભાવનોની શુદ્ધિ હોવાથી ત્રણે પ્રકારે પર્યાવરણની સંતુલિતા જાળવી શકાય છે. (૧) કાયિક (૨) વાચિક (૩) માનસિક.

(૧) કાયિક – કાયાથી પણ પર્યાવરણની જાળવણી કરી શકાય છે. તપશ્ચર્યા હોવાથી આ કાયા દ્વારા અનેક પાપોથી અટકી જશું. જ્યારે પણ તપશ્ચર્યા હોય છે ત્યારે શરીરને કેટલો બધો આરામ મળી જાય છે અને દિવસ પણ કેટલો લાંબો હોય છે એમ સમય જ સમય મળી જાય છે. આ કાયાથી છએ કાયાના જીવોને અભયદાન મળે છે. એક વ્યક્તિની તપશ્ચર્યાથી આટલો બધો બચાવ થાય છે ત્યારે સેંકડો કે હજારો માણસો જોડાય તો કેટલી બધી બચત થઈ જાય. આર્થિક રીતે પણ ઘણો લાભ થાય છે. શારીરિક રીતે પણ ઘણો જ લાભ થાય છે. આમ કાયિક રીતે પણ પર્યાવરણને સંતુલિત કરી શકાય છે.

(૨) વાચિક – વાણી દ્વારા પણ પર્યાવરણનું સંતુલન જાળવી શકાય છે. મુખ દ્વારા શ્બદો બોલાઈ જ રહ્યા છે. આખા દિવસમાં કેટલું બધું બોલીએ છીએ એનો ક્યાંય હિસાબ રાખ્યો છે ખરો ! આ શબ્દોને જૈન પારિભાષિક શબ્દમાં વચન વર્ગણા કહીએ છીએ. આ શબ્દો જે બોલાયા તે વચન વર્ગણા દ્વારા મોઢે રાજલોકમાં ફેલાઈ જાય છે. આ એટલી બધી સૂક્ષ્મક્રિયા છે કે આને સમજવા માટે આપણા જ્ઞાનનો પનો ટૂંકો પડવાનો. માણસ સારુ બોલતો હોય છતાં પણ એ નુકશાનકારી છે તો કડવા-કર્કશકારી વચનો બોલે છે. એ પર્યાવરણને કેટલું નુકશાન રૂપ હશે. માટે મૌન રહેવાની વાત કરી છે. મૌન ન રહી શકો તો કમસે કમ ઓછું બોલો. જરૂર પૂરતું જ બોલો. આવી રીતે વાણી દ્વારા પણ પ્પર્યાવરણની જાળવણી કરી શકાશે.

(૩) માનસિક – માનસિકતા દ્વારા પણ પર્યાવરણનું સંતુલન જાળવી શકાય છે. માનવને ખૂબ જ કિંમતિ વસ્તુ મળી છે એ છે મન. મન દ્વારા આપણા સારા અથવા નરસા વિચારોને પ્રદર્શિત કરી શકીએ છીએ. મનના વિચારોની અસર પણ જબરજસ્ત પડતી હોય છે. As the action so the reaction, જેવું વિચારશો એવો જ પ્રત્યાઘાત મળશે.

મનથી સારા વિચાર કરતા માણસ નબળા વિચાર વધારે કરે છે જેના કારણે એનું જીવન નકારાત્મક બની જાય છે. નકારાત્મકવાળાને ક્યાંય સફળતા નથી મળતી.

આમ મન, વચન અને કાયાને શુભ રાખીશું તો પર્યાવરણ સંતુલિત રહેશે અને મન, વચન અને કાયા જો અશુભ રહેશે તો પર્યાવરણને નુકશઆન થશે. આ મન, વચન અને કાયાનો એકરુપ કરનાર હોય તો તે તપ છે.

જૈનાચાર્યો પણ પર્યાવરણની સમસ્યાથી સારી રીતે પરિચિત હતા. પર્યાવરણની સમસ્યાઓ તેમની સામે આપી હતી. એમણે પહેલી વ્યવસ્થા એ આપી કે વ્યક્તિ યતનાપૂર્વક ચાલે. યતનાપૂર્વક બેસે, યતનાપૂર્વક નિદ્રાં કરે, યતનાપૂર્વક ઉઠે, યતનાપૂર્વક બોલે અને યતનાપૂર્વક ભોજન કરે તો પર્યાવરણની સમસ્યા ઉકેલાઈ જશે. આ યતનાપૂર્વક કરવું એ પણ એક તપ છે. આ એનું સામાજીક સ્વરૂપ થયુ. એના ગુણાત્મક સ્વરૂપમાં પણ કારુણ્ય, સહાનુભૂતિ, સહિષ્ણુતા, પરોપરકારવૃત્તિ, સંયમ, સમતા, અહિંસા, અપરિગ્રહ જેવા ગુણો બતાવ્યા છે. જે પર્યાવરણની રક્ષા કરે છે. આ ગુણોનું પાલન એ પણ એક તપ છે.

જૈનધર્મ એ પર્યાવરણવાદી ધર્મ છે કારણકે ધર્મ ચાર પ્રકારે થાય છે. દાન, શીયલ, તપ અને ભાવ. દાન અપરિગ્રહની ભાવનાને જગાડે છે. શીયલ સદાચારમય બનાવે છે. તપ-ત્યાગ કરાવે છે. ભાવ-ભાવોની શુદ્ધિ કરે છે. આવી તો બીજી પણ વાતો બતાવવામાં આવી છે. આવી રીતે ધર્મ દ્વારા પણ પર્યાવરણની સુરક્ષા કરી શકાય છે.

જો માનવજાતને જીવવું હોય તો તેણે પ્રાણીજગતને જીવાડવું રહ્યું. જે પરપીડન કરે છે તેને સ્વપીડન ભાગવવું પડે છે. કેમ કે બીજાને દુઃખ દેનારો દુઃખી થાય છે અને બીજાને સુખ દેનારો સુખી થાય છે. એચલે સ્વને પીડા ઉત્પન્ન ન થવા દેવી હોય તો પરને પીડા દેવી જોઈએ નહિ. જીવ માત્રને અભયદાન આપવું જોઈએ. આ પણ એક તપ જ છે. કુદરતે આપણે સાવ મફતમાં પૃથ્વી, પાણી, હવા, વનસ્પતિ, સૂર્યપ્રકાશ વિગેરે આપ્યું છે. એની જાળવણી કરવી એ સહુની પવિત્ર ફરજ છે. જો એનો દુરુપયોગ કરવામાં આવશે તો કુદરત ક્યારેય માફ નહિ કરે સુનામી, વાવઝોડા, ભૂકંપ, આગ લાગવી વિગેરે મુસીબતોનો સામનો કરવા તૈયાર રહેવું પડશે. પૃથ્વી આદિ તમામ દ્રવ્યો મનુષ્ય જીવન માટે ખૂબ જ ઉપકારી છે. એ છે તો જીવન મધુરુ છે અને એ નથી તો જીવન અધુરુ છે. દરેક પદાર્થો કોઈ ને કોઈ રીતે મનુષ્યની રક્ષા કરે છે. એમને અભયદાન આપવું એ પણ એક તપ છે. પરંતુ માણસ આજે સ્વાર્થી બનતો જાય છે. આ માટે એક અંગ્રેજ ચિંતકે કહ્યું છે કે વિજ્ઞાનની આ બધી તીવ્ર વેગની પ્રગતિએ માનવજાતને hurry, worry અને Curry (કઢી : પસપ્રચુર ભોજન ભૂખ)માં ડુબાડી દીધો છે.

ભારતીય જીવનશૈલી કોઈ પ્રયોગથી નિશ્ચિતા બનેલી નથી. ઋષિઓની યોગ સાધના દ્વારા તે નિમાર્ણ પામી છે. આ જીવન શૈલી God made છે. Man made હોત તો તેમાં ક્ષતિઓને અવકાશ હતો. આ ભૂમિ તો તપોભૂમિ છે. અનેક તપસ્વી સંતો-મહંતો થઈ ગયા. જેમણે દિવસોના દિવસો મહિનાના મહિનાઓ તપશ્ચર્યા કરી છે. જેનાથી પર્યાવરણને સંતુલિત કરેલ છે. એટલા માટે ઋતુઓ પણ સહાયક બની રહી છે.

આવી રીતે તપશ્ચર્યા દ્વારા પર્યાવરણને પણ ફાયદો થાય છે.

આસન એક તપ

આસન એ કાયગુપ્તિ છે અને કાયગુપ્તિ એ તપ છે. ગુપ્તિનો અર્થ છે-ગોપવવું, જે પોતાનામાં સમાવી લેવાનું, રોકી રાખવી, રોકવવાના બે અર્થ થાય છે. (૧) ચેતનાને અસત્‌થી સત્‌ની તરફ લઈ જવી (૨) સત્ અને અસત્ બંને તરફથી હટાવી ચેતનાને નિષ્કંપ બનાવી દેવાની, ગુપ્તિ ત્રણ પ્રકાર છે. મન, વચન અને કાયા, મનની અપ્રકપંદશા ધ્યાન અને સમાધિ છે. વચનની અજલ્પાવસ્થા મૌન અને કાયાની કાયિક સ્થિતિ આસન યોગ છે.

ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય અધ્યાત્મ-સાધનનો પ્રથમ આધાર છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે કોઈ ઔષધિ-સેવનની વાત નથી પરન્તુ શરીરમાં જ રોગ પ્રતિરોધ શક્તિ છે. જેને યોગાસનોના નિયમિત અભ્યાસથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આજના તનાવમય જીવનમાં યોગાભ્યાસથી અમૃતોપમ છે. કારણકે જીવન પ્રત્યે યથાર્થ દષ્ટિકોણ બનાવી રાખવા માટે ઑક્સિજનની પર્યાપ્ત માત્રા આવશ્યક છે. શારીરિક તથા માનસિક દોર્બલ્યનો હેતુ માત્ર લોહિની અલ્પતા નથી, ઑક્સિજનની અલ્પતા છે. જે યોગાસનો દ્વારા આ અભાવની પૂર્તિ કરી શકાય છે.

વર્તમાન યુગમાં યોગાસનો –

આજનો યુગ તનાવ યુગ છે. તનાવના ત્રણ પ્રકાર મુખ્ય બતાવ્યા છે. શારિરીક તનાવ, માનસિક તનાવ અને ભાવનાત્મક તનાવ.

શારીરિક તનાવ – વધારે શ્રમ, એકધારો શ્રમ, અનિચ્છાએ કરેલું કામ, તામસિક અને રસવાળા ભોજનો છે. આની જો કોઈ દવા હોય તો તે કાયોત્સર્ગ કે કાયગુપ્તિ છે. પ્રત્યેક આસન કરતા પહેલાં અને પછી કાયોત્સર્ગ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં બંધાયેલું મન શીરની જ શોધખોળ કરે છે. તેની દિવાલની પાછળ જે જાય છે તેની નહી. કાયોત્સર્ગ તે દિવાલને તોડીને આગળ માર્ગને ચોખ્ખો કરે છે.

માનસિક તનાવ – આ તનાવ વધારે વિચારવાથી, બિનજરૂરી વિચારવાથી, ભૂતકાળ અને ભવિષ્યનું વધારે પડતું ચિંતન કરવાથી, અહંના કારણે,

ભાવનાત્મક તનાવ – આ તનાવ રોજ નથી ઉત્પન્ન થતા પરન્તુ જયારે થાય છે ત્યારે સારા શરીરને હચમચાવી દે છે. જેમ ભૂકંપ, પ્રિય વ્યક્તિનો વિયોગ, ભાવનાત્મક તનાવોની એક મનોવૈજ્ઞાનિક ઓળખાણ છે કે વગર કારણે હાથ, પગ, હલાવતા રહેવાનું, ખભા ઉપર નીચે કરવા, માથું ખંજવાળવું વગેરે....

જૈનદર્શન અનુસાર આપણા શરીરમાં કેટલીક ગ્રન્થિઓ છે. જેના વિશેષ પ્રકારે કામનાઓ, વાસનાઓ અને ભાવનાઓ સાથે સંબંધ છે. વર્તમાન શરીર વિજ્ઞાન પણ આજ વાત કરે છે. એવી કેટલીક નળીઓ જેનો સીધો સંબંધ લોહી સાથે છે. શરીરનો વિકાસ આ ગ્રન્થિઓ પર નિર્ભર છે.

પિટ્યુટરી ગ્રંથિ – શરીરમાં સૌથી ઊંચુ સ્થાન મસ્તક પર છે. આ બધી ગ્રંન્થિઓ નિર્દેષ કરી છે. આ ગ્રન્થિનું નિયંત્રણ કેવી રીતે શક્ય છે ? આ ગ્રન્થિના નિયંત્રણ માટે પવિત્ર વિચાર જરૂરી છે.

થાઈરાઈડ ગ્રંથિ – આ ગળાના નીચેના ભાગમાં હોય છે આ ગ્રન્થિ વધી જાય તો પણ મુશ્કેલી અને ઘટી જાય તો પણ મુશ્કેલી. શરીર પણ વધી જાય અથવા તો ઘટી જાય. આનાથી જે રસાશ્રવ થાય તેને "ગ્રોથ પ્રોમોટિંગ હારમોન્સ" કહે છે. વધારે કામ કરવાથી શરીરમાં કેલ્શિયમ ઓછું થાય છે. તેની પૂર્તિની વ્યવસ્થા પણ આસન અંદરથી કરે છે.

પ્રેંકિયાઝ – આનું સ્થાન નાભિમાં છે. આ આમાશયથી આવવાવાળું છે. આનો તેજસ્ તત્વ સાથે સંબંધ છે. આ ગ્રન્થિની દુર્બળતાથી બીજી ગ્રન્થિઓને પોષણ ન મળતા નિષ્ક્રિય બની જાય છે. તેથી આને સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે યોગાચાર્યોએ અનેક આસન બતાવ્યા છે.

એડ્રિનલ – આ ગ્રન્થિ ગુદા પાસે છે.

આસનોથી લાભ –

આસન જોવામાં શારીરિક ક્રિયા લાગે છે. પરન્તુ તે શરીર-શોધનની સાથે સાથે શ્વાસ, મન અને આત્મા ખૂબજ તીવ્રતાથી પ્રભાવિત કરે છે. આસનોથી સ્વાસ્થ્ય લાભ, માનસિક સંતુલન, કષ્ટ સહિષ્ણુતા, દેહાત્મભિન્નતાનો સ્પષ્ટ બોધ, લાંબા સમય સુધી કાયકલેશ, બુદ્ધિથી આસન કરવાથી શરીર અને શ્વાસ આ બન્નેથી પર ત્રીજી શક્તિનો અહેસાસ થવા લાગે છે. આવા તો અનેક લાભો બતાવ્યા છે.

શરીર ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા અભ્યાસ દ્વારા આસનોને સાધી શકાય છે. મહાવીર સ્વામી સ્વયં

પણ વિવિધ આસનો કરતા હતા તેમણે કહ્યું કે આસન તપોયોગની પ્રક્રિયા છે. ક્રોધ આદિ આવેગો અને ઉપવેગોમાં, સ્નાયુઓમાં મસ્તક અને ભાવના કેન્દ્રોમાં તનાવ આવે છે. એ જ તનાવ આવેગ-ઉપવેગોથી ઉભરાય છે. એટલા માટે મહાવીરે કાયકલેશ તપની વ્યાખ્યામાં પ્રથમ સ્થાન આસનને આપ્યું છે. આ તપના અલ્પવસ્ત્રધારક, અપરિકર્મ (સૈયા ન કરવી)

આસનના પ્રકારો તથા વિધિ –

જૈન સાહિત્યમાં આસનોના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

(૧) ઉર્ધ્વસ્થાન (૨) નિષીદન સ્થાન અને (૩) શયન સ્થાન

મહર્ષિ પતંજલિએ સુખપૂર્વક સ્થિર થવું તેને આસન કહ્યાં છે.

(૧) ઉર્ધ્વસ્થાન – ઉભા રહીને કરવાવાળું આસન

- સાધારણ સ્થાન - નિશ્ચિત થઈ ભીંત આદિના સહારે ઊભા રહેવું.
- સવિચાર - જ્યાં પહેલાં ઊભા રહ્યા હતા તે ત્યાંથી અન્યત્ર જઈ એક પ્રકાર સ્થિર થઈ ઊભા રહેવું.
- સન્નિરુદ્ધ - જ્યાં પહેલા ઊભા હતા ત્યાં સ્થિર થઈ ઉભા રહેવું.
- વ્યુત્સર્ગ - કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં ઉભા રહેવું.
- સમપાદ - પગને સમરેખામાં રાખીને સ્થિર રહેવું.
- એકપાદ - એક પગ પર ઉભા રહેવું.
- ગૃધ્રોડ્ડીન - ઉડતા ગીધની જેમ પાંખો પસારેલા હાથને રાખીને ઉભા રહે.

નિષીદના સ્થાન બેઠા બેઠા કરવામાં આવતા આસનો

- ગોદોહીકા - ગાયને દોહવાની મુદ્રામાં બેસવું.
- ઉત્કટુક -
- સમપાદયુતા -
- પર્યંકાસન - પદ્માસન
- અર્ધપર્યંકાસન - અર્ધપદ્માસાન

અન્ય યોગ ગ્રન્થોમાં બેસીને કરવાવળા આસનો આ પ્રમાણે છે.

(૧) સિદ્ધાસન (૨) સ્વસ્તિકાસન (૩) ભદ્રાસન (૪) હંસાસન (૫) ગરુડાસન (૬) બકાસન (૭) ઉષ્ટ્રસન (૮) ઉત્કટ્કાસન (૯) વીરાસન આદિ સૂતા કરી શકાય તેવા આસન.

સૂતા કરી શકાય તેવા આસન

(૧) સવાસન - શરીરને શિથિલ રાખી સુવું.

(૨) ઉત્તાનપાદ શયન - ચત્તા સુતા સુતા પગને આકાશ તરફ લઈ જવા.

(૩) શલભાસન - ઉંધા સૂઈને પગને ઉંચા કરવા.

(૪) ભુજંગાસન - સાપની જેમ શરીરના આગળના ભાગને ઉઠાવી ફેણની જેમ ધારણ કરી રાખવું.

(૫) મયૂરાસન - મોરની જેમ બન્ને હાથ પર આખા શરીરને ધારણ કરી રાખવો.

(૬) સર્વાંગસન - આખા શરીરને ઉપર ઉઠાવી સ્થિર કરવું.

આમ આ આસનો દ્વારા પણ તપને સાધી શકાય છે.

પ્રતિમાં એક તપ

ઉર્જા-સંપાદનમાં પ્રતિમાનું મહત્વ

'પ્રતિમાં જૈન આધ્યાત્મિક સાધનાનો પારિભાષિક શબ્દ છે. આનો શાબ્દિક અર્થ પ્રતિબિંબ, પ્રતિજ્ઞા કે અભિગ્રહ. કોઈ મહાન ઉદેશ્યથી પ્રેરિત થઈને તે દિશામાં સંકલ્પબદ્ધ થવું તે પ્રતિમા છે. પ્રતિમાના પાંચ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

(૧) ભેદવિજ્ઞાન પ્રતિમાં (૨) કાયોત્સર્ગપ્રધાન પ્રતિમાં

(૩) તપોપ્રધાન પ્રતિમાં (૪) આહાર શુદ્ધિ પ્રધાન પ્રતિમાં

આ પ્રતિમાંઓ આત્મગુણોની પ્રાપ્તિ માટે છે. કર્મ નિર્જરા કરવા માટે છે. દેહાધ્યાસને તોડવા માટે છે. સમ્યક્દર્શનને નિર્મળ કરી પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. જેના દ્વારા મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ભેદવિજ્ઞાન પ્રધાન પ્રતિમા

વિવેક પ્રતિમા — ભગવાને કહ્યું વિવેક અને વ્યત્સર્ગ પ્રતિમાનો અભ્યાસ કરવાવળો સ્વયંને પ્રાપ્ત

કરી લે છે. સ્વ સિવાય તેની પાસે બીજું કાંઈ નથી બચતું, વિવેક વગર વિસર્જન નથી થતું. આત્મતત્વથી ભિન્ન જે આપણી પાસે છે તેનાથી પોતાની ભિન્નતા સ્થાપિત કરવી તે વિવેક પ્રતિમાં છે. જીવનની બધી જ ભૂતનું મૂળ કારણ અવિવેક છે. એમાંથી આત્મદોષ જન્મે છે અને વધે છે. વિવેક આ દોષોનો નાશ કરે છે. કારણકે વિવેક સંયમની ઉપજ નહી પરંતુ સંયમ જ વિવેકની ઉપજ છે. માટે વિવેકનો અભ્યાસ કરવાનો છે કારણ કે અધ્યાત્મનો પ્રવેશદ્વાર વિવેક છે.

અભ્યાસ વિવિધ – વિવેક પ્રતિમાંનો અભ્યાસ રાત્રે, દિવસે થોડા સમય માટે કે વધારે સમય માટે પણ કરી શકાય છે. કોઈ ધ્યાનાસન અથવા કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં બેસીને શ્વાસને સૂક્ષ્મ કરી પોતાની ભીતરમાં પ્રવેશ કરે અને જુએ કે આત્માની અંદર શું છે ? જે છે તે આત્મતત્વ છે કે અનાત્મતત્વ છે. પર દ્રવ્યોથી સર્વથા ભિન્ન, સ્વતંત્ર અને અસંયુક્ત અનુભવ કરવો તે વિવેક પ્રતિમાં છે. આ પ્રતિમાંમાં સાધક તે અનુભવ કરે છે કે હું શરીર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય, મન, અંતઃકરણ, વાસના-શરીર તથા સૂક્ષ્મ શરીરથી ભિન્ન છે. આ ધારણાને સુદૃઢ બનાવવા માટે તે ધાતુ અને માટી, દહીં અને માખણ, મ્યાન અને તલવારની વચ્ચે રહેલી ભિન્નતાનો સ્પષ્ટ અનુભવ કરે છે. શ્વાસની સૂક્ષ્મતાનો અનુભવ કરતો થકો શ્વાસથી દૂર પડી જાય છે અને ક્રોધને જોતા થકો પણ ક્રોધથી ભિન્ન થઈ જાય છે. આ પ્રતિમાંના અભ્યાસથી દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે. જીવન અને જગત પ્રત્યે જે ધારણા હતી તે આખી બદલાઈ જાય છે.

કાયોત્સર્ગ પ્રધાન પ્રતિમા

ઘણા આચાર્યોને એવો મત છે કે પ્રત્યેક પ્રતિમાના વહનકાળ દરમ્યાન ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ હોવું આવશ્યક છે.

ભગવાન મહાવીરે કાયોત્સર્ગને ધ્યાનની ભૂમિકામાં સ્વીકારી છે. તેઓ સ્વયં કલાકો અને કેટલાયે દિવસો સુધી અવિરામ આ પ્રતિમાનું વહન કરતા હતા. ઠાણાંગ સૂત્રમાં પ્રતિમાઓનું વર્ણન આ પ્રકારે છે.

(૧) ભદ્ર પ્રતિમાં – ચારે દિશાઓમાં એક એક પ્રહર સુધી કાયોત્સર્ગ કરવો

(૨) સુભદ્રા પ્રતિમાં – આ પ્રતિમાં પણ ઉપર પ્રમાણે જ કરવામાં આવે છે.

(૩) મહાભદ્રા પ્રતિમાં – આ પ્રતિમાં પણ ઉપર પ્રમાણે જ કરવામાં આવે છે.

(૪) સર્વતો ભદ્રા – દશે દિશાઓમાં એક એક રાત-દિવસ સુધી કાયોત્સર્ગ કરવો.

આ પ્રતિમાઓના વર્ણનથી એવું લાગે છે કે "નોભોમુદ્રા" અને થામ્ભવી મુદ્રાઓ પ્રાયઃ આની

સમકક્ષ છે.

તપોપ્રધાન પ્રતિમાઓ – જૈન આગમોમાં માટે તપ ઉપાધાન શબ્દ પ્રયુક્ત થયો છે. "શ્રૃત-સમાધિ પ્રતિમાં" અને "ઉપધાન પ્રતિમાં" આ બન્નેમાં પ્રથમ આભંતર તપ પ્રધાન છે અને બીજા બાહ્ય તપ પ્રધાન છે.

શ્રુત સમાધિ પ્રતિમાં – સુત્ર સ્વાધ્યાયનો વિશેષ સંકલ્પ ધારણ કરવો તથા સમતાભાવનો અભ્યાસ કરવો.

ઉપધાન પ્રતિમાં – દશાશ્રુત સ્કંધમાં શ્રાવક અને સાધ્વોચિત પ્રતિમાઓનું વર્ણન છે. શ્રાવક સર્વપ્રથમ દર્શન શુદ્ધિ માટે દર્શનપ્રતિમાંનું વહન કરે છે. પછી ક્રમશઃ ચારિત્રની આરાધના કરતા મહાન કર્મની નિર્જરા કરે છે. ભિક્ષુ પ્રતિમાંમાં કાયોત્સર્ગ અને ધ્યાન ઉપર વિશેષ બળ આપવામાં આવે છે.

આહાર શુદ્ધિ-પ્રધાન પ્રતિમાં

વ્યવહાર સૂત્ર અને ઠાણાંગ સૂત્રમાં આહાર વિજય પ્રધાન માટે કેટલીક પ્રતિમાંઓ બતાવી છે. જેમાં યવમધ્ય અને વજ્રમધ્ય પ્રતિમાં પ્રમુખ છે. આ પ્રતિમાઓ અભ્યાસ દઢ સંહનનવાળા સૂત્રાર્થના જ્ઞાતા અને ચારિત્ર પર્યાયમાં સબળ હોય તે જ આ પ્રતિમાંનું વહન કરી શકે છે.

संघयाणे परिचाये, सुत्ते अत्येय जो भवे चलिओ । ।1 ।

सो पडिमं पडिवज्जाई जव मज्झंवइर मज्संच्चा ॥

વ્રજ-મધ્ય-પ્રતિમાં – આ પ્રતિમાંનો અભ્યાસ કૃષ્ણ પક્ષની પ્રારંભ થાય છે. આ દિવસોમાં સાધક ૧૫ કવલથી આહાર લે છે ક્રમશઃ ઘટાડતા અમાસ આવે ત્યારે એક કવલ રહે છે. શુકલ પક્ષમાં એકમથી વધારતા પૂનમમાં કવલ સુધી પહોંચે છે.

(૨) યવમધ્ય પ્રતિમાં – પૂર્વાક પ્રતિમાંમા આનો ક્રમ વિપરીત છે. આનો શરૂઆતનો અને અન્નનો ભાગ પાતળો અને મધ્યભાગ મોટો હોય છે. જેવો જવનો આકાર હોય છે. વજ્રનો આદિ અને અન્ત ભાગ સ્થૂળ અને મધ્યભાગ પાતળો હોય છે. સાત પિંડૈષણા પ્રતિમાં પણ આ કોટીમાં આવે છે. આજે પણ જૈન શાસનમાં વજ્રમધ્ય અને યવમધ્ય પ્રતિમાઓ ક્રમાંક કયાંક પ્રચલિત છે.

વિશિષ્ટ સાધના પ્રધાન પ્રતિમાં

પ્રતિમાંનો એક અર્થ પ્રતિજ્ઞા પણ છે. જ્યારે સાધક બાર પ્રકારની તપસ્યાઓથી વિશેષ આરાધના કરે છે ત્યારે તે યોની સાથે કાંઈક એવી પ્રતિજ્ઞાઓ પણ કરે છે જેની ભાષા છે. જ્યાં સુધી આવી સ્થિતિ

પ્રાપ્ત નહિ થાય ત્યાં સુધી આહાર શયન વસ્ત્ર આદિનો ઉપયોગ નહી કરીશ. જિનકલ્પી પ્રતિમાં, એકલવિહાર પ્રતિમાં અને યથાલન્દક પ્રતિમાં, નિતિક્ષા અને સમતાપ્રધાન પ્રતિમાં આ પરિધિમાં છે. આ તપસ્યાની વિશેષતા ભેદવિજ્ઞાન અને અપ્રમત્ત ભાવદશા પર આપવામાં આવ્યું છે.

આગમોમાં નીચે આપેલી ચાર પ્રતિમાં બહુચર્ચિત છે.

(૧) શય્યા પ્રતિમાં – જેના પર મુમુક્ષુ શયન કરે છે તે શય્યા કહેવાય છે. શય્યા સંબંધિ જે વિશેષ અભિગ્રહ ધારણ કરે છે તે શય્યા પ્રતિમાં છે.

- હું અમુક પ્રકારના પાટ-પાટલા ગ્રહણ કરીશ
- જો અમુક પ્રકારના પાટ-પાટલા સહજ રીતે મારી નજરમાં આવશે ત્યારે ગ્રહણ કરીશ.
- જો પાટ-પાટલા શય્યતરના ઘરમાં હશે તો જ ગ્રહણ કરીશ.
- જો તે અમુક પ્રકારના બન્યા હશે તો જ ગ્રહણ કરીશ.

(૨) વસ્ત્ર પ્રતિમાં – વસ્ત્ર વિષેનો અભિગ્રહ

- હું અમુક પ્રકારનાં કપડા જ ગ્રહણ કરીશ.
- જે સહજ રીતે મળશે તે જ ગ્રહણ કરીશ.
- જે ગૃહસ્થે ઉત્તરિય વસ્ત્રરૂપમાં ધારણ કરેલું છે તેને હું ગ્રહણ કરીશ.
- જે વસ્ત્ર જીર્ણ છે તેને હું ગ્રહણ કરીશ.

(૩) પાત્ર પ્રતિમાં – પાત્ર સંબંધી અભિગ્રહ કરવો.

- હું લાકડાના માટીના કે તુંબીના પાત્રા ગ્રહણ કરીશ.
- જે સહજતાથી મળશે તે ગ્રહણ કરીશ.
- જે નાંખી દેવા યોગ્ય કે છોડવા યોગ્ય હોય તેને હું ગ્રહણ કરીશ.

(૪) સ્થાન પ્રતિમાં – કાયોત્સર્ગ તથા સાધ્યાય આદિ માટે સ્થાનની ગણત્રી અભિગ્રહ કરવો.

આ પ્રમાણે પ્રતિમાઓ ગ્રહણ કરીને તપની આરાધના કરતા મન તથા ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવી લે છે. શરીર એ હું નથી પરંતુ આત્મા એ હું છું. એવો અનુભવ કરે છે.

આતાપના એક તપ

સાધક જે પદ્ધતિને પોતાની સાધનાનું ક્ષેત્ર બનાવી તેનાથી જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરે છે તે યોગ છે. કોઈ સાધક પોતાની સુપ્ત શક્તિઓને બાહ્યતાના સહારે જગાડવાનું વિચારે છે અને આતપના કઠોર તપ માટે પૃથ્વીતલ પર પોતાના ચરણને આગળ વધારે છે.

આતાપના યોગ તપોયોનો એક પ્રકાર છે. જેને કાયકલેશનો એક ઉપભેદ કહી શકાય છે. જ્યાં સુધી શરીરાશ્રિત શક્તિઓના જાગરણ તરફ તે પ્રાપ્ત શક્તિઓને ધારણ કરી રહેવાની વાત છે.

તાપ શીત પણ હોય અને ઉષ્ણ પણ. સાધક પોતાને ભયંકર ઠંડી અને ભયંકર ગરમીમાં સુકાયેલા પાંદડાની જેમ શરીરને છોડી દે છે.

આતાપનાના ત્રણ ભેદ છે.

ઉત્કૃષ્ટ - ગરમ શીલા આદિ પર લેટીને તાપ લેવો.

મધ્યમ - બેસીને તાપ લેવો.

જઘન્ય - ઉંધા લેટીને તાપ લેવો.

ઉત્કૃષ્ટ આતાપના ત્રણ પ્રકારથી કરવામાં આવે છે.

પૂર્ણ ઉત્કૃષ્ટ - છાતીના બળથી સૂઈને તાપ લેવો.

પૂર્ણ મધ્યમ - ડાબે અથવા જમણે પાછળ લેટીને તાપ સહન કરવો.

પૂર્ણ જઘન્ય - પીઠના બળથી લેટીને તાપ સહન કરવો.

મધ્યમ આતાપના ત્રણ પ્રકારથી લેવામાં આવે છે.

મધ્યમ ઉત્કૃષ્ટ - પદ્માસનમાં બેસીને તાપ લેવાનો

મધ્યમ- મધ્યમ - અર્ધ પદ્માસનમાં બેસીને તાપ લેવાનો.

જઘન્ય આતાપના ત્રણ પ્રકારથી લેવામાં આવે છે.

જઘન્ય ઉત્કૃષ્ટ - એક પગ ફેલાવીને તાપ લેવાનો.

જઘન્ય મધ્યમ - એક પગે ઊભા રહીને તાપ લેવાનો.

જઘન્ય- જઘન્ય - બન્ને પગની સમશ્રેણીમાં ઉભા રહીને તાપ લેવાનો.

યોગ એટલે તપ

ભારતીય પરંપરામાં યોગ

'યોગ' શબ્દ ભારતીય સંસ્કૃતિ તથા ભારતીય દર્શનની બહુમુલ્ય સંપતિ છે. યોગવિદ્યાને બધા જ ધર્મો તથા દર્શનોએ સ્વીકારેલ છે. આ એક એવી આધ્યાત્મિક સાધના છે જેને કોઈપણ વર્ણ, જાતિ, વર્ગ સ્વીકારે છે.

યોગસાધનાને એક વિશિષ્ટ ક્રિયા માનવામાં આવી છે. જેના અન્તર્ગત અનેક પ્રકારના આચાર, ધ્યાન તથા તપનો સમાવેશ થાય છે. ઉપનિષદમાં યોગનો બ્રહ્મના સ્વીકારમાં માની છે. ગીતામાં કર્મ કરવાની કુશળતાનું નામ યોગ છે. યોગદર્શનમાં ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ માનવામાં આવે છે. બૌદ્ધયોગમાં બોધિસત્વની પ્રાપ્તિ કરાવવાળું માન્યું છે. જૈનયોગમાં આત્મશુદ્ધિ કરાવવાની માની છે. આ પ્રમાણે યોગને કોઈ કોઈ પ્રકારે આત્માને ઉત્તરોત્તર વિકસિત કરવાવાળા સાધનાના રૂપમાં સ્વીકાર કરવામાં આવેલ છે.

યોગ શબ્દ અને તેનો અર્થ –

યોગ શબ્દ युज ધાતુથી બનેલો છે. સંસ્કૃત-વ્યાકરણમાં બે યુજ ધાતુનો ઉલ્લેખ છે. જેમાં એકનો અર્થ છે જોડવું તથા બીજાનો અર્થ છે સમાધિ. મનઃસ્થિરતા છે એટલે કે સામાન્ય રીતે યોગનો અર્થ સંબંધ કરવો તથા માનસિક સ્થિરતા કરવો તે છે. । 1 ।

યોગ શબ્દનો સંબંધ 'યુગ' શબ્દ સાથે પણ છે. જેનો અર્થ છે જોડવું. યુગ શબ્દ પ્રાચીન આર્ય શબ્દોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ જર્મનમાં જોકા (JOCK), ઍંગ્લો સૈક્સન (Anglo saxon)માં ગેઓક (Geoc), ઇયુક (IUC), ઇઓક (IOC), લેટીનમાં ઇઉગમ (Iugum) તથા ગ્રીકમાં જુગોન (ZUGON)ની સમકક્ષતા અથવા સમાવક્તામાં જોવામાં આવે છે. । 2 ।

પાતાંજલિએ કહ્યું છે કે...

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । 3 ।

મહર્ષિ વ્યાસે योगः समाधि । 4 ।

યોગને સમાધિ કહ્યો છે. સમાધિ દ્વાર સત્થિત્ આનંદનો સાક્ષાત્કાર બૌદ્ધ વિચારકોએ યોગનો અર્થ

1. युजपी योगे हेमचन्द्र धातुमाला - गण - ७
2. युजीच समाधौ धातुमाला - गण -४
3. योगदर्शन १/२
4. योगदर्शन व्यासभाष्य पृ.२
5. बौद्धदर्शन पृ.२२
6. तत्वार्थसूत्र - ९-१

સમાધિ કર્યો છે. બૌદ્ધ વિચારકો ઈશ્વર અને નિત્ય આત્માનો સ્વીકાર નથી કરતા છતાં પણ દુઃખથી નિવૃત્તિ અને નિર્વાણ-લાભ એમનું પ્રયોજન છે. । 5 ।

જૈનદર્શન અનુસાર શરીર, વાણી તથા મનથી કર્મનો નિરોધ કરવો તે સંવર છે. । 6 ।

યોગ સમસ્ત સ્વાભાવિક આત્મશક્તિઓની પૂર્ણ વિકાસની ક્રિયા અર્થાત્ આત્મોનમુખી ચેષ્ટા છે. એના દ્વારા ભાવના, ધ્યાન, સમતાનો વિકાસ થઈને કર્મગ્રન્થિઓનો નાશ થાય છે. વૈદિક, બૌદ્ધ અને જૈન ગ્રંન્થોમાં યોગ સમાધિ અને ધ્યાન (તપ) મોટે ભાગે સમાનર્થક છે.

યોગનો સ્રોત અને વિકાસ

યોગ શબ્દ ઋગ્વેદમાં મળે છે. અહીં યોગ શબ્દનો અર્થ જોડવું થાય છે. બ્રાહ્મણ ગ્રન્થોમાં તપની શક્તિ તથા મહિમાં સૂચક 'તપસ્' શબ્દનો નિર્દેષ પ્રાપ્ત થાય છે. । 1 । તેથી સંભવ છે કે તપ શબ્દ યોગને જ પર્યાયવાચી છે.

મહાભારત તથા શ્રીમદ ભાગવદ્ગીતામાં યોગના વિભિન્ન અંગોનું વિવેચન છે. ત્યાં સુધી કે ગીતાના અઢાર અધ્યાયમાં અઢાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન છે. જેમાં અનેક પ્રકારની સાધના બતાવવામાં આવી . ભાગવત । 2 । તથા સ્કન્દપુરાણ । 3 ।માં કેટલાયે સ્થળો પર યોગની ચર્યા કરવામાં આવી છે. ભાગવત્ પુરાણમાં આષ્ટાંગ યોગનો મહિમા તેની વ્યાખ્યા તથા અનેક લબ્ધિઓનું વિવેચન જોવા મળે છે. યોગ વશિષ્ટના છ પ્રકરણોમાં યોગના વિભિન્ન સંદર્ભોની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા બતાવી છે.

समाधि विशेषाभ्यास्तम् । । 4 ।

ન્યાયદર્શનમાં પણ યોગને યથોચિત સ્થાન મળેલું છે.

તન્ત્રયોગના અર્ન્તગત હઠયોગ-સિદ્ધાનતા 5 ।ની સ્થાપના કરતા આદીનાથે યોગની ક્રિયાઓ દ્વારા શરીરના અંગોપાંગ પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવું તથા મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનું રહસ્ય બતાવ્યું છે.

---

1. શતપથ બ્રાહ્મણ - ૧૪/૮/૧૧
2. ભાગવત પુરાણ - ૩/૨૮, ૧૧/૧૫, ૧૯-૨૦
3. સ્કન્દપુરાણ - ભા-૧, આ. ૫૫
4. ન્યાયદર્શન - ૪/૨/૩૬
5. હઠયોગ સિદ્ધાંત

બૌદ્ધ પરમ્પરા નિવૃત્તિ-પ્રધાન છે. એટલા માટે આ પરંપરામાં પણ આચારનીતિ, ખાન-પાન, શીલ, પ્રજ્ઞા, ધ્યાન, આદિના રૂપમાં યોગ સાધનાનું ઊંડું વિવેચન મળે છે. બૌદ્ધ યોગ સાધનાનો વિશુદ્ધિ માર્ગ, સમાધિરાજ, દીર્ઘનીકાય, શેકોદેશટીકા આદિ ગ્રન્થોમાં વિસ્તૃત વર્ણન છે. ભગવાન બુદ્ધે પણ બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરતા પહેલા છ વર્ષ સુધી ધ્યાન દ્વારા યોગાભ્યાસ કર્યો હતો.

યોગની વિસ્તૃત અને અવિભિન્ન પરંપરામાં જૈનોનું પણ વિશિષ્ટ સ્થાન છે. સૂયગડાંગસૂત્ર, ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર વિગેરે આગમોમાં પણ "ऊज्झप्पजोग" । 6 ।

"समाधिजोग" । 7 ।

આદિ પદ્યોમાં જેનો અર્થ સમાધિ અથવા ધ્યાન થાય છે.

વેદકાલીન યોગ પરંપરા –

વેદ મન્ત્ર રહસ્યોથી ભરેલું છે તે મન્ત્રોની ઊંડાઈમાં જતા ખ્યાલ આવે છે કે યોગ સામગ્રી ઘણી જ છે. યોગ આધ્યાત્મિક અનુભવનું મૂળ છે. વૈદિકકાળથી જ યોગ પરંપરા જોવા મળે છે. જે "યોગમાયા"ના નામથી પ્રચલિત છે. । 1 ।

મોહેંજોદડોમાં પ્રાપ્ત એક મુદ્રા પર રહેલા ચિત્રમાં ત્રિશુલ મુગટ, કાયોત્સર્ગ, નાસાગ્રદ્રષ્ટિ, વિગેરે જોવા મળે છે. । 2 । પ્રાર્થનાના યોગમાં કહ્યું છે કે સાધકલોકો હરયોગમાં હર મુસીબતોમાં પરમ ઐશ્વર્યવાન ઇન્દ્રનું આવાહન કરે । 3 । દીર્ઘતમાં ઋષિના કહેવાથી પણ યોગની સાર્થકતાનો ખ્યાલ આવે છે કે મેં પ્રાણીનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે જે બધી ઇન્દ્રિયોનો જ્ઞાતા છે અને ક્યારેય પણ નાશ થવાવાળો નથી. । 4 ।

ઋગ્વેદમાં લખ્યું છે કે સર્વપ્રથમ હિરણ્યગર્ભ જ ઉત્પન્ન થયા જે સંપૂર્ણ વિશ્વના એક માત્ર પતિ છે. જેમણે અંતરીક્ષ, સ્વર્ગ અને પૃથ્વી બધાને ધારણ કરેલ છે. આ કથનથી ખ્યાલ આવે છે કે સૃષ્ટિ-ક્રમમાં

6. સૂયગડાંગ સૂત્ર-૧/૧૬/૩
7. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર - ૮/૧૪

1. વૈદિકયોગ સૂત્ર પૃ. ૨૨
2. Mohenjo daro and the Indus Civilixation, vol-1, P. 53
3. ઋગ્વેદ ૧/૩૦/૭
4. ઋગ્વેદ ૧/૧૬૪/૩૧

સર્વપ્રથમ હિરણ્યગર્ભ ઉત્પન્ન થયા અને આ પ્રાચીનતમ પુરુ, યોગશાસ્ત્રના પ્રથમ વક્તા છે. તેથી યોગશાસ્ત્ર પણ પ્રાચીનતમ છે.

ઉપનિષદોમાં યોગ –

વેદકાળમાં યોગના બીજ અંકુરિત થઈ પલ્લવીન બન્યા ત્યારે ઉપનિષદકાળમાં સર્વાંગી વિકાસ થયો. શ્વેતામ્બર યોગનું સ્પષ્ટ વિવેચન છે. એમાં ષડંગયોગનું વર્ણન કરતાં કહ્યું છે કે શરીરને છાતી, ગર્દન અને મસ્તકને ઉન્નત કરી હૃદયમાં, મનમાં, ઈન્દ્રિયોમાં રોકીને બ્રહ્મરૂપ નૌકાથી વિદ્વાન લોકો આ ભયાનક પ્રવાહને પાર કરે. તથા પ્રાણોને રોકીને મુક્ત થઈ તેનો ક્ષય થતા નાકથી શ્વાસ લે. આ પ્રકાર આ દુષ્ટ ઘોડાઓની મનરૂપી લગામને વિદ્વાન લોકો અપ્રમત્ત થઈ ધારણ કરે. । 5 । આ પ્રકારની સાધના પછી જ ધ્યાનની વાત કરી છે.

ध्याननिर्मथाभ्यासाद् वेदं पश्येन्निगूढवत् । (શ્વેતાશ્વેત્તરઉપનિષદ ૨/૮-૯)

ધ્યાનરૂપી મનનથી જ સત્યની ગૂઢ આત્માના દર્શન કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે.

ઉપનિષદમાં યોગ અધ્યાત્મિકતાની વાત કરે છે કારણ કે યોગ, ધ્યાન, તપ આદિ શબ્દો સમાધિના અર્થમાં જ કહ્યા છે. । (છંન્દોગ્યોપનિષદ ૭/૬/૧)

तं दुर्दर्श गूढमनुप्रविष्टं गुहाहित गृह्यरेषुं पुराणम् ।
अध्यात्मयोगधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति । (કઠોપનિષદ ૧/૨/૧૨)

આધ્યાત્મિક અર્થમાં પ્રયુક્ત થવાને કારણે યોગને મોક્ષ-પ્રાપ્તિનો હેતુ માનવામાં આવ્યો છે. કારણકે યોગથી બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે તથા બ્રહ્મજ્ઞાની પરમાત્માને જાણે છે અને જે પરમાત્માને જાણે છે તે આ સંસારથી મુક્ત થઈ જાય છે.

तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्या पन्था विद्यतेऽयनाय । (શ્વેતાશ્વેત્તરઉપનિષદ 3/૮)

ષંડયોગમાં કહ્યું છે કે...

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणयाभौऽथं धारणा ।
तर्कस्चैव समाधिश्य षडंगो योग उच्यते ॥ (અમૃતનાદોમનિષદ - ૬)

પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, પ્રાણાયામ ધારણા, તર્ક અને સમાધિના વર્ણનમાં કહ્યું છે કે વિષયાસક્તમન બન્ધનમાં ફસાય છે. તથા નિર્વિષય મન મુક્તિ અપાવે છે. એટલા માટે વિષયાસક્તિથી મુક્ત અને

હૃદયમાં નિસદ્ધ મન જ્યારે પોતાના જ અભાવને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે પરમપદને પ્રાપ્ત કરે છે. આ પરમગતિની પ્રાપ્તિ માટે આચાર-વિચાર જરૂરી છે. જેવા કે શ્રદ્ધા, તપ, બ્રહ્મચર્ય, સત્ય, દાન, દયા આદિ અલગ અલગ ઉપનિષદોમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. । 3 । મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે તપ અને સમાધિની અનિવાર્યતા બતાવી છે. જે યોગના જ અંગ છે.

યોગના પ્રકાર બતાવતા કહે છે કે....

कर्म कर्तव्यमित्येवं विहितेष्वेव कर्मस्तु ।
बन्धनं मनसो नित्यम् कर्मयोगः स उच्यते ।
यत चित्तस्य सततमर्थे श्रेयसि बन्धनम् ।
ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धवरः शिवः ।
यस्योक्तलक्षणे योगे द्विविधेऽप्यव्ययं मनः । (ત્રિશિખિબ્રાહ્મણોપનિષદ ૨૫/૨૭)

ગીતામાં કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, સમત્વયોગ, ધ્યાનયોગ આદિનો ઉલ્લેખ છે. આના મુખ્ય ત્રણ ઉદ્દેશ્ય છે (૧) જીવનો સાક્ષાત્કાર (૨) વિશ્વાત્માંનો સાક્ષાત્કાર (૩) ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર.

ગીતામાં યોગના સામાન્ય લક્ષણની પણ વાત કરી છે.

कर्मण्येवाधिव्यारस्ते मा फलेषु व्यवाचन ।

मा कर्मफल हेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥ (ગીતા ૨/૪૭)

કર્મફળની ઈચ્છા ન કરવી, વિષયો પ્રત્યે અનાસક્તિભાવ રાખવો. સમત્વયોગ, નિષ્કામતા, સુખ-દુ:ખ તથા લાભમાં સમતા રાખવી. બધા જ કાર્યો ભગવાનને અપર્ણ કરવના. બધી અવસ્થામાં સંતુષ્ટ રહી મનને ભગવાનમાં એકાગ્ર કરવું.

ગીતાના અનુસાર વિશેષ પ્રકારના કર્મ કરવાની કુશળતા યુક્તિ અથવા ચતુરાઈ યોગ છે. જેને યોગની લબ્ધિ કહે છે. તપોયોગ દ્વારા આત્માથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. ત્યારે તેને પૂર્ણ સંતોષ મળે છે અને પરમ આનંદની અનુભૂતિમાં લીન બની જાય છે. આ જ યોગમુક્તિની ઓળખાણ છે. આજ સમત્વભાવ યોગ છે. । 1 ।

ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યયના ૧૦ થી ૨૬ સુધીના શ્લોકમાં મનની એકાગ્રતાનો સાધનાસ્વરૂપ રાજયોગ છે. અન્તઃકરણની વૃત્તિને શાન્ત રાખી તથા સંયમિત થઈ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે અને મનને સંયમિત કરી પોતાના મુક્ત કરવું તે ધ્યાનયોગ છે. આવા પરમનિર્વાણ શાન્ત સ્વરૂપને પ્રાપ્ત યોગી જ યોગી છે. । 2 ।

અહીં પ્રત્યેક યોગનું પોતાનું એક ભાવનાત્મક લક્ષણ છે. જે એના લક્ષ્યના નિર્દેષક પણ છે. । 3। જેમ કર્મયોગનું નિશ્ચિત લક્ષ્ય લોકસંગ્રહ એટલે કે બધા લોકોનું કલ્યાણ છે. જ્ઞાનયોગનું લક્ષ્ય "वासुदेवः सर्वभिति" જ્ઞાન છે. સાંખ્યયોગનું લક્ષ્ય છે. બ્રાહિમા સ્થિતિ છે. રાજયોગ તથા ધ્યાનયોગનું લક્ષ્ય છે બ્રહ્મસંસ્મર્શરુપ અક્ષય સુખની પ્રાપ્તિ છે. વિશ્વરૂપદર્શનયોગનું લક્ષ્ય ભગવાનના વિશ્વસ્વરૂપ દર્શન છે અને ભક્તિયોગનું લક્ષ્ય ભગવાનના પ્રિય થવું.

હઠયોગ

હઠયોગની ચર્ચા યોગતત્વોપનિષદ્ તથા શાણ્ડિલ્યોપનિષદ્માં છે. હઠયોગનો અર્થ છે ચંદ્ર, સૂર્ય, ઈડા-પિંગલા, પ્રાણ-અપાનનું મિલન અર્થાત્ હ એટલે સૂર્ય અને ઠ એટલે ચન્દ્ર એટલે સૂર્ય-ચંદ્રનો સંયોગ । 4 ।

હઠયોગનો ઉદ્દેશ શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિનો છે. કારણકે શરીરની સુદૃઢતા અને સ્વસ્થતાથી જ ઈચ્છાઓ પર નિયંત્રણ થાય છે. આનાથી મન શાન્ત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. જે યોગ આરાધના માટે જરૂરી છે.

હઠયોગના સાત અંગ પ્રમુખ છે.

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।। 5 ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्यहारेण धीरता ।
प्राणायामल्लाधवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मानि ।
समाधिना निर्लिप्तश्च मुक्तिश्य न संशय : ।

1. ગીતા - ૨-૪૭
2. ગીતા - ૨-૪૮
3. ગીતા - ૨-૭૨
4. હઠયોગપ્રદીપિકા ૩/૧૫
5. છેરણ્યસંહિતા - ૧/૧૦/૧૧

ષટકર્મ, પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન અને સમાધિ છે. હઠયોગનો સંબંધ શરીર સાથે વધારે અને મન તથા આત્મા સાથે ઓછો છે. । 6 । આવી સ્થિતિમાં મન નિરોધાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યાં રાજયોગનો પ્રારંભ થાય છે. નાડીઓની શુદ્ધિ થવા પર કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે તથા તે છ ચક્રોને ભેદીને સહસ્રાધારમાં પહોંચે છે. આવી સ્થિતિમાં સાધકનું મન નિરાલંબ એટલે કે મૃત્યુ-ભય-રહિત થાય છે. જે યોગાભ્યાસનું મૂળ છે. । 7 । આને કૈલાશ પણ કહે છે. । 8 ।

હઠયોગમાં યમ તથા નિયમોના પાલનનું વિધાન છે.। 1 । અનેક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાનો આદેશ છે. અર્થાત્ આચાર તથા વિચારોને વિશેષ મહત્ત્વ આપ્યું છે. આ પ્રકારે યમ-નિયમનું પાલન કરતા હઠયોગી સ્થૂળ શરીર દ્વારા પોતાની શક્તિને અંતર્મૂખી બનાવી સુક્ષ્મ શરીરને વશ કરીને ચિત્ત નિરોધ કરે છે અને ક્રમશઃ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. આ હઠયોગ પદ્ધતિ છે.

બૌદ્ધયોગ

બૌદ્ધધર્મમાં યોગ સંજ્ઞા બોધિસત્વની પ્રાપ્તિ અથવા જગતની નિઃસારતાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ છે. । 2 । બૌદ્ધધર્મમાં પણ તત્ત્વજ્ઞાન માટે યોગનું પ્રયોજન સ્વીકૃત છે. બૌદ્ધ ગ્રન્થોમાં ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગ જ છે.

બૌદ્ધ યોગ સાધનાનાં ચાર સ્મૃતિઓ માની છે એટલે કે કાયાનુંપશ્યના, વેદનાનું પશ્યના, ચિત્તાનુંપશ્યના અને ધર્માનુપશ્યના મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ સ્મૃતિઓનાં અન્તર્ગત જ ઈન્દ્રિય સંયમ, ચાર આર્યસત્ય અષ્ટાંગિક માર્ગ, સપ્ત બૌદ્ધયંગ, ચાર ધ્યાન તથા અનાત્મવાદ આવે છે. । 3 ।

સમ્યક્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિના ત્રણ સાધન બતાવ્યા છે. શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા. શીલ-સાત્વિક કર્મ જેનું પાલન સાધુ-સાધ્વી તથા શ્રાવકો માટે અનિવાર્ય છે. અહિંસા, અસ્તેય, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય તથા વ્યસન-નિરોધને પંચશીલ કહેવામાં આવે છે. આ પંચશીલ આચાર તથા વિચારોનું નિયંત્રણ કરે છે. જે સાધકને બોધિલાભ પ્રાપ્ત કરવું છે તેના માટે આ આવશ્યક છે. આ પાંચશીલની સાથે સાથે ભિક્ષુ તથા

6. હઠયોગપ્રદીપિકા ૨/૨૨
7. भारतीय संस्कृति और साधना भा-२, पृ. ३९७
8. શિવસંહિતા - ૫

1. હઠયોગપ્રદીપિકા ૧૦૫૭
2. राधाकृष्णन् भारतीय दर्शन भा- १, पृ. ३९२
3. दीघनिव्याय - २/९

ભિક્ષુણીઓને સાંજના સમયે ભોજનનો ત્યાગ કરવાની વાત બતાવી છે. માળા વિગેરે ધારણ નહિ કરવાની સંગીતથી દૂર રહેવાનું. સોનું તથા ચાંદીનો ત્યાગ કરવાનો, સુંવાળી શૈયાનો પણ ત્યાગ કરવાનું બતાવ્યું છે.

આ પ્રકારે સંયમપૂર્ણ આચાર-વિચારની અનિવાર્યતા બતાવતા બુદ્ધે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનું વિધાન કર્યું છે જે યોગના જ સ્રોત છે. બુદ્ધ ભગવાને બોધિ પ્રાપ્તિ માટે જે જે ઉપાયો બતાવ્યા છે તે નિશ્ચયથી આધ્યાત્મિક યોગ માર્ગના સાધનો છે.

જૈનયોગ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી નિવૃત્તિપરક વિચારધારાનું પોતાનું મૂલ્ય તથા મહત્ત્વ છે. નિવૃત્તિ જૈનધર્મનું પ્રાણતત્ત્વ છે. આત્મિક અથવા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે નિવૃત્તિ પર વિશેષ બળ આપવામાં આવ્યું છે અને એના માટે યોગ જરૂરી છે. આ કારણે જ જૈન સંસ્કૃતિ આચાર-વિચાર સાથે તપોમૂલક પ્રવૃત્તિને લઈને પોતાની વિશિષ્ટતાને સુરક્ષિત રાખી શકે છે. ઋગ્વેદ । 4 ।માં વાતરશના મુનિના સંબંધમાં બતાવ્યું છે કે અતીન્દ્રિર્યાદર્શી વાતરશના મુનિ મળને ધારણ કરતા ત્યારે પિંગલવર્ણમાં જોવા મળે છે. જ્યારે તેઓ વાયુની ગતિને પ્રાણોપાસના દ્વારા ધારણ કરી લે છે. એટલે કે રોકી લે છે ત્યારે તે પોતાના તપની મહિમાથી દીપ્ત થઈને દેવતાસ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરી લે છે. । 5 । તેથી નિશ્ચિત રૂપથી કહી શકાય કે તપ અર્થાત્ યોગની પરંપરા જૈન સંસ્કૃતિમાં પ્રારંભથી જ હતી. ઉપનિષદોમાં તાપસ અને શ્રમણને એક માનવામાં આવે છે. । 1 । આના ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે શ્રમણોની તપસ્યા અને યોગની સાધના એકદમ જૂની છે અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. મોહેંજોડદો। 2 ।થી પ્રાપ્ત કાયોત્સર્ગ મુદ્રાથી મૂર્તિ તથા પટના નજીક લોહાનીપુરથી પ્રાપ્ત કાયોત્સર્ગ મૂર્તિથી આ વાતની પુષ્ટિ થાય છે. । 3 ।

જૈન પરંપરામાં મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિને યોગ કહેવામાં આવે છે. એ જ્યારે ધ્યાન, તપ, સમાધિ તરફ એકરૂપ બને છે ત્યારે તે સંવર બની જાય છે જે યોગની જ પ્રક્રિયા છે.

---

4. ઋગ્વેદ - ૧૦/૧૩૬/૨
5. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જૈનધર્મનું યોગદાન, પૃ.૧૩

---

1. बृहदारण्यणी उपनिषद् - ४/३/२२
2. जैन साहित्य का बृहद इतिहास भा-१, (प्रस्तावना) पृ. २२
3. Modern Review, August 1932, PP. 155-56

जोगो विरिअं यामो उच्छाह परक्कमो तहा चेट्ठा ।। 4 ।

सति सामत्थं चिय जोगस्स हवन्ति पण्णाया ॥

વીર્ય, સ્થાન, ઉત્સાહ, પરાક્રમ, ચેષ્ટા, શક્તિ તથા સામર્થ્ય શબ્દ પ્રકારાન્તરથી યોગના અર્થને જ વ્યંજિત કરવાવાળા માનવામાં આવે છે.

पंचआसवधारा पण्णत्ता तं जहा-मिच्छंत, अविरई, पयायो, जसाय जोग ।। 5 ।

મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગપ્રવૃત્તિતાથી રંજિત કર્મ જ આશ્રવ છે.

आश्रवनिरोधः संवर ।। 6 ।

આ પ્રવૃત્તિઓને નિરોધ એ સંવર

હરિભદ્રસૂરિજી યોગની મહત્તા બતાવતા કહે છે કે મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે જે ધર્મક્રિયા અથવા વિરુદ્ધ વ્યાપાર કરવામાં આવે છે તે ધર્મ-વ્યાપાર યોગ છે. । 7 ।

यतः समितिगुप्तिना प्रपंचौ योग उत्तमः ।। 8 ।

સમિતિ-ગુપ્તિના આચાર-વિચારના અનુષ્ઠાનને ઉત્તમ યોગ કહે છે. કારણ કે આનાથી સંયમની વૃદ્ધિ થાય છે અને યોગ પણ આત્માની જ વિશુદ્ધ અવસ્થા છે. જેનાથી જીવને સર્વોચ્ચ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

યોગસિદ્ધિ માટે મનની સમાધિ પરમ આવશ્યક છે. યોગાભ્યાસ માટે સર્વપ્રથમ મનને સંયમી કરવું અનિવાર્ય છે. કારણકે મનના કારણે જ ઇન્દ્રિયો ચંચલ બને છે. જે આત્મજ્ઞાનમાં બાધક છે તથા એકાગ્રતાના માર્ગ અડચણો ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી મનની સમાધિ યોગનું હેતુ તથા તપનું નિદાન છે. કારણકે મનને કેન્દ્રિત કરવા માટે તપ આવશ્યક છે. તપ મોક્ષનું મૂળ કારણ છે. । 9 ।

---

4. जैन साहित्य का इतिहास : पूर्व पीढिका, प्राक्कथन, पृ. १०
5. पंचसंग्रह भा-२, ४
6. तत्त्वार्थसूत्र- ९-१
7. योगविंशिका - १
8. योगभेदवात्रिंशिका - ३०
9. अध्यात्मकल्पसूत्र - ९/१५

યોગસંગ્રહ સંક્ષેપમાં ૩૨ પ્રકારના છે.

(૧) આલોચના – ગુરુ સમક્ષ પોતાના દોષની આલોચના કરવી.

(૨) નિરય લાભ – શિષ્યના દોષોને બીજા સમક્ષ કહે નહિ.

(૩) વ્રતોમાં સ્થિરતા – સંકટ સમયમાં સ્વીકારેલા વ્રતનિયમોનો ત્યાગ ન કરવો.

(૪) અનિશ્તિોમધાન – બીજાની સહાયતા વગર તપ કરવું.

(૫) શિક્ષા - આગમોનું વાંચન કરવું - કરાવવું.

(૬) નિષ્પ્રતિકર્મતા - શરીર શણગાર ન કરવો.

(૭) અજ્ઞાનતા - તપના વિષયમાં ગુપ્તતા રાખવી.

(૮) આલોભતા - કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે લોભ ન રાખવો.

(૯) તિતિક્ષા - પરિષદ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો.

(૧૦) ઋજુભાવ - ભાવોમાં સરળતા રાખવી

(૧૧) શુચિ - સત્ય અને સંયમવૃદ્ધિ કરવી.

(૧૨) સમ્યક્ દૃષ્ટિ - સાધના તથા આચરમમાં શ્રદ્ધા

(૧૩) સમાધિ - એકાગ્રતા રાખવી

(૧૪) આચાર - આચારમાં દૃઢતા રાખવી

(૧૫) વિનય - ભાવોમાં મૃદુતા રાખવી

(૧૬) ધૃતિમતિ - ધૈર્યપ્રધાન દૃષ્ટિ

(૧૭) સંવેગ - સમ્યક્ પ્રકારનો વેગ, સંસારનો ભય

(૧૮) પ્રાણિધિ - માયારહિત થવું

(૧૯) સુવિધિ - સદ્અનુષ્ઠાન

(૨૦) સંવર - કર્મોના કારણોને રોકવા

(૨૧) આત્મદોષોયસંહાર - પોતાના દોષોને નાશ કરવા

(૨૨) સર્વકામ વિરતિ - કામનાઓને પ્રત્યે વિરક્તભાવ

(૨૩) પ્રત્યાખ્યાન - મૂળગુણના પચક્ખાણ લેવા

(૨૪) પ્રત્યાખ્યાન - ઉત્તરગુણના પચક્ખાણ લેવા

(૨૫) વ્યતુસર્ગ - ત્યાગ

(૨૬) અપ્રમાદ - પ્રમાદથી બચવું

(૨૭) લવાળવ - સાધુઆચારનું પાલન કરવું

(૨૮) ધ્યાન - સંવરયોગ

(૨૯) મારણાંતિક ઉદય - મરણ સમયે દુઃખ આવતા ક્ષોભ ન અનુભવવો.

(૩૦) સંગનો ત્યાગ - ખરાબ સંગનો ત્યાગ કરવો.

(૩૧) પ્રાયશ્ચિત - લાગેલા દોષોને યાદ કરવા

(૩૨) મારણાંતિક આરાધના - શરીર ત્યાગ અને કષાય ક્ષય કરતા સમયનું તપ

આ યોગસંગ્રહને યોગની આધારભૂમિ માનવામાં આવેલ છે અને આને સુદઢ તથા ફળીભુત બનાવવાનો આદેશ આપેલ છે. આ યોગસંગ્રહનું સમ્યક્પાલન કરવાથી પૂર્ણયોગીની ભૂમિકા સુધી પહોંચી જાય છે.

યોગના ઉત્કૃષ્ટ સાધનો પાંચ પ્રકારના બતાવ્યા છે. (૧) સ્થાન (૨) ઉર્ણ (વર્ણ) ૯૩) અર્થ (૪) આલંબન (૫) અનાલંબન

આમાં પ્રથમ બે પ્રકારના સાધન કર્મયોગની અંતર્ગત આવે છે કારણ કે આમાં કાયોત્સર્ગાદિ આસન, તપ, મંત્ર, જપ આદિ ક્રિયાઓ કરવી પડે છે. આ આચાર મિમાંસા રૂપ માનવામાં આવ્યા છે. અને પેરા ત્રણ જ્ઞાન યોગમાં રૂપ માનવામાં આવ્યા છે. । 1 ।

આધ્યાત્મક વિકાસના માટે યોગના પાંચ અનુષ્ઠાન બતાવ્યા છે. (૧) વિષાનુષ્ઠાન (૨) ગરાનુષ્ઠાન (૩) અનનુષ્ઠાન (૪) તદ્ધેતુ અનુષ્ઠાન તથા (૫) અમૃતાનુંષ્ઠાન. આ અનુષ્ઠાનમાં પહેલા ત્રણ અસદ્નુષ્ઠાન છે કારણકે આ રાગાદિભાવથી યુક્ત હોવાના કારણે લૌકિક છે અને અન્તિમ બે અનુષ્ઠાન

1. योगविंशिका - २

રાગાદિભાવથી રહિત હોવાના કારણે સદ્નુષ્ઠાન છે માટે તે પારલૌકિક છે.

(૧) વિષ અનુષ્ઠાન - ચારિત્રનું પાલન કીર્તિ, સન્માન આદિ પ્રાપ્ત કરવા કરે છે. આમાં રાગભાવ પણ અધિક હોય છે.

(૨) ગરાનુષ્ઠાન - આ જન્મ પછી સ્વર્ગના સુખોની અભિલાષા રાખવી.

(૩) અનનુષ્ઠાન - દેવ-ગુરુની આરાધના કરે છે પણ પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી નહિ માત્ર શરીર નિર્વાહ માટે કરે છે.

(૪) તદ્ધેતું અનુષ્ઠાન - યમ, નિયમ, ધ્યાન, જપાદિ શુભ પ્રવૃત્તિ કરે છે. જે મોક્ષના અનુષ્ઠાન માટે જ કરે છે.

(૫) અમૃતાનુષ્ઠાન - સર્વજ્ઞ દ્વારા કહેવાયેલા માર્ગને સમજીને શ્રદ્ધાપૂર્વક આચરણ કરી મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો તે અમૃતાનુંષ્ઠાન છે. । 2 ।

યોગના બીજા પણ ત્રણ પ્રકારનો ઉલ્લેખ મળે છે.

(૧) ઇચ્છાયોગ (૨) શાસ્ત્રયોગ (૩) સામર્થ્યયોગ

જૈનયોગ સાધના શારીરિક કષ્ટો અર્થાત્ અનેક પ્રકારના તપો ઉપર પણ જોર આવે છે. કારણ કે આના દ્વારા ઇન્દ્રિયોના વિષયોને સ્થિર કરવામાં આવે છે. જેનાથી ચિત્તશુદ્ધિ સમતવભાવ આદિ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી આત્માન્નતિ કરી સંપૂર્ણ કર્મોનો ક્ષય કરી મોક્ષ સુખને પ્રાપ્ત કરે છે.

યોગસંબંધી સાહિત્ય આ પ્રકારે છે.

(૧) योगदीपिका - पं. आशाधर

(૨) योगभेव द्वात्रिंशिका - पं. परमानन्द

(૩) योगमार्ग - पं. सोमदेव

(૪) योगरत्माकर - मु. जयकीर्ति

(૫) योगलक्षणद्वात्रिंशिका - मु. परमानन्द

(૬) योगविवरण - श्री यादवसूरि

(૭) योगसंग्रह सार - श्री जिनचंद्र

(૮) योगांग - श्री शान्तरस

2. योगबिन्दु - २५९-२६०

ભાવના એક તપ

"''" કાંટાને કાઢવા માટે જેમને કાંટાની જરૂર પડે છે તેમ ચિત્તને વાસનાઓથી મુક્ત કરવા સાધકનું લક્ષ્ય હોય છે. અનાદિકાળના વાસનાઓના સંસ્કારો એકસાથે નહી નીકળે. તેનો નાશ કરવા માટે બીજી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરવી પડશે. આ નવી વાસનાઓ પર્યાયપરક હોય છે. એટલા માટે એમનો અસત્‌નો સંબંધિત વાસનાઓ પર સંયમરૂપી દબાવ પડે છે. અને એના નિયંત્રણમાં આવી જાય છે.

વાસનાનું બીજુ નામ છે. ભાવના, શાસ્ત્રીયજ્ઞાન કે શબ્દજ્ઞાનનો જે સહારો લેવામાં આવે છે તે વાસના છે. એને ભાવના, જપ, ધારણા, સંસ્કાર અનુપ્રેક્ષા વિગેરે કહેવામાં આવે છે.

જૈન સાધના પદ્ધતિમાં "ભાવના યોગ" શબ્દનો વ્યવહાર થયો છે. ભાવનાથી મન, આત્મા સત્યથી યુક્ત થાય છે. એટલા માટે આ યોગ છે. ભાવનામાં જ્ઞાન અને અભ્યાસ બન્નેને અવકાશ છે.

ભાવનાનો અર્થ છે સવિષય ધ્યાન. જયારે મનમાં કોઈ વિષય છે. પોતે કોઈ ધ્યેય નક્કી કર્યું છે અને અવિષમ ધ્યાન કરો છે તે ભાવના છે. જે વસ્તુ પ્રત્યે તન્મયતા કે એકાગ્રતા થઈ જવાય તે ભાવના છે. ભાવના નૌકા છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે જેનો આત્મા ભાવનાયોગથી વિશુદ્ધ થયો છે તો પાણીમાં નૌકા સમાન છે. પ્રત્યેક કોશીકામાં જ્ઞાનકેન્દ્ર છે. પ્રત્યેક કોશીકામાં પ્રકાશકેન્દ્ર છે. વિમાળીનું કારખાનું છે. તે કોશીકાઓ પોતાની રીતે કામ કરે છે. તેને બદલવાની છે તેને નવો જન્મ આપવાનો છે. તેને નવો રસ્તો આપવાનો છે. તો તમારે પોતાની ભાવનાને ત્યાં સુધી પહોંચાડવી પડશે. જયાં સુધી આપણી આદતો નહી બદલે ત્યાં સુધી આપણે નખી બદલી શકતા.

ભાવના મનને ધોવાનું મોટું સાધન છે. એક જ વાતને વારંવાર યાદ કરતા રહેવાનું એની પુનરક્તિ કરતા જાઓ આમ કરતા કરતા એક ક્ષણ એવી આવશે કે જૂના વિચાર છૂટી જાય છે અને નવા વિચારો ચિત્તમાં જન્મે છે.

ભાવના ૧૨ પ્રકારની બતાવી છે જે ભાવનાનું ચિંતન મનન કરવાથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આત્માની શુદ્ધિ થાય છે. આ ભાવનાઓ જેમણે પણ ભાવિ તે બધા જ ભવનો અંત આવી ગયો છે. આવી ભાવનાઓનું ચિંતન - મનન કરવું, વૈરાગ્યભાવમાં રમણતા કરવી તે પણ એક પ્રકારનું તપ છે. તપમાં પણ બાર પ્રકાર બતાવ્યા છે અને ભાવના પણ ૧૨ પ્રકારની બતાવી છે. આ બન્નેનું મિશ્રણ કરવાથી એક નવા જ પ્રકારની ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે. જે નવી દિશા તરફનું દર્શન કરાવે છે. જેનાથી અવ્યાબાધ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભાવના સાથે છ બાહ્યતપની વાત કરીશું.

(૧) અનશન - જેમાં આહાર ત્યાગ કરવાની વાત આવે છે. એક ટંક, એક દિવસ કે વધારે દિવસના આહાર ત્યાગ કરી અનશન કરવામાં આવે છે. એ અનશનની પુષ્ટિ કરવા માટે ભાવનાનો

સહારો લેવાનો છે.

અનશન માટે અનિત્યભાવના બતાવી છે.

આસના - પદ્માસન કે સુખાસનમાં બેસવું, કમ્મરથી ટટાર બેસવું, કાઉસગ્ગ મુદ્રામાં કે જ્ઞાનમુદ્રામાં બેસવું, ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવા અને છોડવા. શબાસનમાં પણ કરી શકાય છે.

ચિંતન મનન - આહાર સંજ્ઞાના રાગના કારણે અનશન એટલે કે આહાર ત્યાગ કરવા માટે તૈયાર ન થાય મન નબળું પડી જાય એ સમયે અનિત્ય ભાવનાને યાદ કરવાની છે.

આ બધુ જ અનિત્ય છે. આ શરીર પણ આપણું નથી એ પણ ભાડા ઉપર મળેલું છે. આ શરીર અશુદ્ધિ પદાર્થોથી ભરેલું છે. જેટલી પણ સારી વસ્તુ આપવામાં આવી પણ આ શરીરના સંગે બગડી થઈ અને લોહી, માંસ વિષયના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયું માટે આ શરીરને વધારે પડતું પોષવાથી કોઈ જ લાભ થતો નથી. આ શરીરનો રાગ વધતો જાય છે. અને એ શરીરના રાગના કારણે અનશન કરતા નથી એ વિચારવું કે આ શરીર નાશવંત છે, અનિત્ય છે. આ પદાર્થો પણ ક્ષણિક છે. આહારના પદાર્થો ઉપર રાગ કરું છું. પણ એ પદાર્થો પણ અનિત્ય છે. માત્ર ઉપરથી દેખાવ જ સારો છે. પણ થોડો સમય જવા દઈએ અને મેનુ સ્વરૂપ જોઈએ તો આહારનો રાગ થોડો થોડા પણ ઉમેરીઓ અવશ્ય જાય.

અનશન કરવાથી દ્રવ્યથી, ભાવથી, શારીરિક, આર્થિક દરેક રીતે લાભ થાય છે. દ્રવ્યથી શરીર સુદૃઢ અને સુંદર બને છે. રોગ પણ જલ્દી શરીરમાં આવતા નથી અને આવી ગયા તો લાંબો સમય ટકી શકતા નથી અને કદાચ નિકાચીતનો ઉદય હશે તો સમભાવમાં રહેવાની જાગૃતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે.

ભાવથી કર્મક્ષય થાય છે. શરીરનો રોગ તૂટે છે. આહાર સંજ્ઞા પર વિજય મેળવી શકાય છે. ઇન્દ્રિયોમાં સંયમ આવે છે. આ પ્રકાર ચિંતન કરવાથી જરૂર વૈરાગ્યભાવની પ્રવૃત્તિ થાય છે અને અનશન તપ પણ શરૂ થઈ જાય છે.

લાભ – શરીર સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે, નાના રોગોથી છૂટકારો મળે છે. જૂના રોગ નિયંત્રણમાં આવી જાય છે. આહાર પ્રત્યેનો મમત્વ ભાવ ઘટી જાય છે. તપ કરવાની રુચી જાગે છે.

(૨) ઉણોદરી – જેટલી ભૂખ હોય એના કરતા ઓછુ ખાવુ તે ઉણોદરી છે. અશરણ ભાવના દ્વારા ઉણોદરી તપની પુષ્ટિ કરવાની છે.

આસન - સુખાસન

ચિંતન - જેટલી ભૂખ લાગી હોય એના કરતા ઓછું ખાવું એ છોડવું સહેલું નથી. એ સમયે મનને નિયંત્રણ કરવું મુશ્કેલ છે. ત્યારે અશરણ ભાવનાનું ચિંતન કરવાનું છે. અશરણ એટલે કોઈ જ શરણ રૂપ

નથી. આ શરીરમાં ઠાંસી ઠાંસીને જ આહાર ભરવામાં આવે છે. પણ એ શરણરૂપ નથી. જે આહાર ભરવામાં આવે છે પણ એ શરણરૂપ નથી. જે આહાર ઉપર મમત્વભાવ કરીને શરીરરૂપ કોઠીમાં ભરવામાં આવે છે પણ એ આહાર શરણ રૂપ નથી. આ શરીર પાસેથી જ્યારે પણ માંગણી આવી ને એને ભરવાનો પ્રયત્ન કર્યો એટલું બધુ ભરી દીધું કે બસ હવે જગ્યા નથી. પરંતુ પાંચ કે છ કલાક થયા ને પેટ ખાલી થઈ ગયું. એટલે કે આહાર શરણ રૂપ નથી.

ઉણોદરી જ આગળ જતા શરણરૂપ બને છે. એક-બે કોળીયાના ત્યાગના સંસ્કાર પડતા આગળ જતા એ જ અનશન તરફ લઈ જાય છે. ઉણોદરી પ્રમાદને તોડે છે ને પરમાત્મા સાથેનો નાતો જોડે છે. ઉણોદરીથી મમત્વભાવમાં પણ ઘટાડો થાય છે.

લાભ - ઉણોદરથી શરીર હળવું રહે છે. શરીરનું વજન પણ વધતું નથી. બી.પી., ડાયાબીટીશ નિયંત્રણમાં રહે છે. શરીરની સ્ફૂર્તિમાં વધારો થાય છે.

(૩) વૃત્તિસંક્ષેપ – દ્રવ્યની, પદાર્થની મર્યાદા કરવી, ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી.

આસન - શરીરને શિથીલ કરીને શબાશન કરવું. મનને શાંત રાખવું, હું મારામાં લીન થાઉં છું આવો વિચાર કરવો.

ચિંતન – વૃત્તિઓ વમળ પેદા કરે છે અને આત્મા તેમાં જોલા ખાય છે માટે વૃત્તિ, ઈન્દ્રિયોને હોમવાની વાત બતાવી છે. વૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ નહી પણ નિવૃત્તિ રાખવાની છે. આ વૃત્તિઓ વીતરાગતામાં બાધકરૂપ બને છે. માટે જ જ્ઞાનીઓએ આ વૃત્તિને નિયંત્રણ કરવા માટે સંસાર ભાવના બતાવી છે. આ ચારગતીરૂપ સંસારમાં જીવે ખુબ પરિભ્રમણ કર્યું છે. વૃત્તિઓ ચારેબાજુ દોડ્યા કરે છે. આ વૃત્તિના કારણે દરેક સ્થળે, દરેક યોગીમાં, દરેક કુળમાં જવું પડ્યું પણ હજુ તૃપ્ત ન થયો માટે આ સંસારની ઓળખાણ કરવા માટે જ સંસાર ભાવનાનું ચિંતન કરાવાનું છે. અને વૃત્તિઓથી પાછા ફરવાનું છે.

લાભ – સંતોષગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે. તનાવ ન રહેતા બી.પી., ડાયાબીટીશ નિયંત્રણમાં રહે છે. તૃપ્ત થઈ જવાથી સ્થિર બની જાય છે.

(૪) કાયકલેશ – આ કાયાને કસવાની છે જે દુ:ખ ઉદયમાં અને તેને સહન કરવાના છે. જે આપત્તિઓ આવે છે. તેને આવકારવાની છે.

આસન – શબાસન શરીરના પ્રત્યેક અંગને શિથીલ કરી દો, આંખો બંધ. નિશ્ચેતન થઈને પડ્યા રહેવું.

ચિંતન – આ કાયાને પોષીને આપણે આપણુ અહિત જ કર્યું છે. આ શરીરના રાગને કારણે જરાપણ એને દુ:ખ આવવા દીધું નથી અને આવે તો એનો રસ્તો કાઢવા દોડાદોડી કરીએ છીએ. આ કાયાને

પોષવાની નથી પણ શોષવાની કરીએ છીએ. એના માટે એકત્વ ભાવનાની વાત બતાવી છે. એકત્વ એટલે હું એકલો આવ્યો છું અને એકલો જવાનું છું.. આ શરીર પણ મારુ નથી. આ પરિવાર પણ મારો નથી. હું શુદ્ધ બુદ્ધ ચૈતન્ય ધન છું. આ શરીર પણ મારુ નથી આ ભાવના જ્યારે દઢ બની જાય છે ત્યારે કાયકલેશ આકરો નહી લાગે. સહન કરવાની શક્તિ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જશે. દેહાધ્યાસ છૂટી જતા શરીર અને આત્મા બન્ને ભિન્ન છે. એનો અનુભવ થશે. સમ્યક્‌દર્શન નિર્મળ બની જશે. મોક્ષમાં જવાની અંતરાયો દૂર થઈ જશે. આમ સંસાર ભાવના દ્વારા કાયકલેશ ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે.

લાભ – માનસિક શાંતિ, કર્તાભાવ દૂર થતા અકતૃત્વભાવની પ્રાપ્તિ

(૫) રસ પરિત્યાગ – સંસારવૃદ્ધિ કરાવનાર રસનો ત્યાગ કરવાનો છે.

ચિંતન – પાંચ ઈન્દ્રિયના વિષયો રસલંપટ બનાવે છે અને પાપને આમંત્રણ આપે છે. જન્મ મરણના ચક્કરને વધારે છે. માટે જ્ઞાનીઓએ કરુણા કરીને અન્યત્વ ભાવનાની વાત બતાવી છે. અન્યત્ય એટલે બધાને આંગળીથી નખ જેમ વેગળા છે તેમ અન્યત્વ ભાવનાને વિચારવાની છે. મારુ મારુ કરીને ખુબ ગુમાવ્યુ, હાથમાં કાંઈ જ ન આવ્યું. જે સારા રસો પ્રાપ્ત કરાવો. એવા પદાર્થોનું તુ તારા માની રહ્યો છે, પણ એ તારા છે જ નહીં, એ કોઈ ના થયા નથી અને થવાના પણ નથી. તું આ સહુથી નિરાળો છે.

આસન – વજ્રાસનમાં બેસવું, બન્ને પગ પાછળ તરફ વાળીને બેસવું.

લાભ – શરીર નિરોગીતા, માનસિક સંતુલન, તૃપ્તપણાનો સ્વાનુભવ

(૬) ઈંદ્રિય પડીસંલીનતા – પાંચ ઈન્દ્રિયોને દોડાદોડી ન કરાવવી. એને મર્યાદામાં રાખવી.

આસન – ગોદોહાસન - ઉબડક બેસીને જેમ ગાયને દોહવામાં આવે છે તેવું આસન

ચિંતન – આ ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં અનેક આત્માઓ ફસાયા છે. ભલભલા લાલચમાં આવી ગયા છે. ઈન્દ્રિયોએ આત્માને ગુલામ બનાવી દીધા છે. આ ગુલામીમાંથી મુક્ત કરવા અશુચિ ભાવના ભાવવાની છે. આ શરીર અસુચિમય છે. એટલે કે ઈન્દ્રિયો અશુચિ છે. ચામડીનું પડ હોવાથી જ સારી લાગે છે. જો આ પડ હટી જાય તો પાંચ ઈન્દ્રિયોનો ખ્યાલ આવી જાય છે. આ ઈન્દ્રિયોને ગમે તેટલું સારુ આપો પણ એ સારી વસ્તુને પણ બગાડી નાંખે છે. માટે એમાં અશુચિના દર્શન કરવાના છે.

જેમણે જેમણે ઈન્દ્રિયોને ગોપવી છે એ આત્માઓનું કલ્યાણ થયું છે. આ ઈન્દ્રિયોને કર્મેન્દ્રિય નહીં પણ જ્ઞાનેન્દ્રિય બનાવીને આગળ વધવાનું છે. આમ અશુચિ ભાવના દ્વારા ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવવાનો છે.

લાભ – તાણમાંથી મુક્તિ, સંવેગ, વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ, તૃષ્ણામાંથી છૂટકારો વિગેરે...

(૭) પ્રાયશ્ચિત – લાગેલા દોષોનું આલોચન કરી પ્રાયશ્ચિત કરવાનું છે.

આસન – જમણો પગ ઉંચો અને ડાબો પણ નીચો નમસ્કાર મુદ્રા.

ચિંતન – જીવમાત્ર છદ્મસ્થ છે અને છદ્મસ્થ જેટલા પણ છે. તેનાથી ભૂલો થવાની છે ત્યારે આ ભૂલોને ભૂલી નથી જવાનું પણ યાદ કરીને તેમાં સુધારો લાવવાનો છે અને એના માટે આશ્રવ ભાવના બતાવી છે. આમ તો આશ્રવ પાપને લઈ આવે છે એ આત્મા મિથ્યાત્વ, પ્રમાદ તથા કષાય, અવ્રત અને અશુભયોગ થાય તો પાપમાં મહાલતો છએકાયના જીવોનો આરંભ સમારંભ કરતો જ જાય છે. પરંતુ જ્યારે સદ્‌ગુરુનો સાથ મળે છે. સમ્યક્‌જ્ઞાનનો દિવડો પ્રગટે છે ત્યારે સાચી હકીકતનો ખ્યાલ આવે છે અને પસ્તાવો શરૂ થાય છે. એ કરેલા પાપના પ્રક્ષાલન માટે આલોચન પ્રાયશ્ચિત કરે છે અને પ્રાયશ્ચિત કરતા કરતા શુદ્ધ બની જાય છે. આમ આશ્રવ ભાવના દ્વારા આશ્રવોને ઓળખી એમનાથી બચવાનું છે.

લાભ – હળવાશ, ચિત્ત પ્રસન્નતા, મૈત્રિ કરુણા, સર્વ જીવોને પોતાના સમાન જાણવાની ભાવના.

(૮) વિનય – નાના મોટાનો વિનય કરવો એટલે કે આદર અને સન્માન આપવું.

આસન – ડાબો પગ ઉંચો રાખી જમણા પગને જમીન પર રાખવો, અર્ધપદ્માસન, જ્ઞાનમુદ્રા.

ચિંતન – વિનય એ વશીકરણનો મહામંત્ર છે. વિનય કરવાથી અનેક ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આધ્યાત્મિક સાધનામાં જો નડતર રૂપ હોય તો તે અહંકાર છે. આ અંહકારને તોડવો હોય તો વિનયરૂપી સદ્‌ગુણની જરૂર છે. એ વિનયને પ્રાપ્ત કરવા માટે સંવરભાવના ભાવવાની છે. સંવરમાં સમ્યક્‌ત્વ, અપ્રમાદ, અકષાય, અવ્રત અને શુભયોગ જ સદ્‌ગુણોને પ્રાપ્ત કરવાના અપૂર્વ સાધનો રહેલા છે. આ સાધનોનો સહારો લેતા વિશેષ પ્રમાણે વિનય ધર્મની સાધના કરી શકાય છે. કારણ કે વિનય એ ધર્મનું મૂળ છે. માટે સંવર ભાવના દ્વારા વિશેષરૂપે વિનયને પ્રાપ્ત કરીએ.

લાભ – સત્‌ચિત્‌ આનંદની પ્રાપ્તિ, હળવાશપણું, માનસિકશાંતિ, સદ્‌ગુણ સર્જન - પરદોષ વિસર્જન.

(૯) વૈયાવચ્ચ – સેવા - વૈયાવચ્ચ કરવા મળવી ખુબ જ મુશ્કેલ છે.

આસન – વજ્રાસન, ધ્યાનમુદ્રા

ચિંતન – સેવા કરવાનું સૌભાગ્ય તો પુણ્યશાળીને જ મળે છે. સેવા બોલવું સહેલું છે. પરંતુ સેવા કરવાની વાત આવે છે ત્યારે એ કેટલું મહામુલુ છે એ ખ્યાલ આવે છે. સેવા કરવાથી જે જીવને શાતા પમાડવાની હોય છે આપણે કોઈકને શાતા પમાડી હશે તો આપણને પણ શાતા મળશે. ધીરજ, સહનશક્તિ હોય તો જ સેવા કરી શકાય છે અને આ સેવા દ્વારા ચિત કર્મોની નિર્જરા પણ કરી શકાય છે. માટે જ નિર્જરા ભાવના બતાવી છે. નિર્જરા એટલે કર્મનું જરી જવું, દૂર થઈ જવું. વૈયાવચ્ચ અને નિર્જરા બન્ને જ્યારે ભેગી થાય તો કેટલો બધો અમૂલ્ય લાભ થાય છે. જીવનમાં અજવાળા પથરાય છે જે કર્મો બંધાયા છે અને તોડતા

વાર નહિ લાગે માટે નિર્જરાભાવનાનો લાભ લઈ વૈયાવચ્ચની આરાધના વિશેષ રૂપે કરવાની છે.

લાભ – દુગંચ્છાથી મુક્તિ, આત્મવત ભાવ, મમત્વનું વિસર્જન, સમત્વનું સર્જન

(૧૦) સજ્જાય – સજ્જાય એટલે સ્વાધ્યાય કરવો. આત્માનું અધ્યયન કરવું.

આસન – સુખાસનમાં બેઠાબેઠાં કે ઉભા ઉભા, જ્ઞાનમુદ્રા સાધન છે જે જ્ઞાન શિખ્યા છીએ તેને ફેરવવાનું આ એની સામાન્ય વ્યાખ્યા થઈ અને સ્વનું અધ્યયન કરવું એટલે કે આત્માનું ચિંતન કરવું, આત્માનો સંગત કરવો, વિભાવમાંથી નીકળીને સ્વભાવમાં આવવું તે સ્વાધ્યાય છે. સ્વાધ્યાય એટલે સમ્યક્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, શુભધ્યાનમાં સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવો. સ્વાધ્યાયને વધારવા માટે બોધિદુર્લભ ભાવના બતાવી છે. જે વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવી દુર્લભ છે. બોધિ એટલે સમ્યક્ દર્શન બધુ જ પ્રાપ્ત થાય પણ જયાં સુધી સમ્યક્દર્શનની પ્રાપ્તિ નહી થાય ત્યાં સુધી બધુ કાચું છે એ મળ્યું એટલું બધુ જ મળી ગયું અને એ છે તો આની કિંમત છે. મીંડા ગમે તેટલા લખવામાં આવે પણ આગળ એકડો ન આવે તો એ મીંડાની કોઈ જ કિંમત નથી. બોધિદુર્લભ ભાવના દ્વારા વધુ ને વધુ સ્વની નજીક જઈ સ્વાધ્યાય કરીએ. આમ બોધિ દુર્લભ ભાવના આપણા માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે.

લાભ – જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, પ્રસન્નતા, અપ્રમતભાવ.

ધ્યાન – ધ્યાન એટલે ચિંતન-મનન કરવું.

આસન – પદ્માસન, અર્ધ પદ્માસન કે સુખાસન ધ્યાનમુદ્રા વીતરાગ મુદ્રા.

ચિંતન – સ્વનું ચિંતન કરવું એટલે કે પરભવથી મુક્ત થવું. આત્માની પર્યાયોને જોયા કરવી અને એ જોતા જોતા જાગૃતદશા કેળવવી જેનાથી પરમા ગયો હોય તો ફરી સ્વમાં આવી જાય. ધ્યાન એટલે સર્વજક પદાર્થોની મુક્ત થવા માટેની અમુલ્ય સાધના અને એ સાધનામાં વેગ લાવવા માટે લોકભાવનાની વાત બતાવી છે. લોકમાં રહેલા દ્રવ્યોનું ચિંતન કરવું આ લોકમાં એવી એક પણ જગ્યા નથી કે જયાં મારો આત્મા ગયોન હોય, એકપણ એવા પદાર્થોની નથી કે જે મેં ભોગવ્યા ન હોય અને આ પદાર્થો એકવાર નહિ પણ અનંતિવાર ભોગવ્યા છે. આમ લોકનો વિચાર કરી જડપદાર્થોથી મુક્ત થઈ ચેતનતત્ત્વ તરફ આગળ વધવાનું છે. જે લોક ભાવના દ્વારા ખુબ જ સરળ બની જાય છે.

લાભ – આત્મ સંતોષ, વીતરાગતા ૨. સમત્વની પ્રાપ્તિ.

(૧૨) કાયોત્સર્ગ – કાયાને ગોપવાવી જે ઉપયોગો, દુઃખો આવે છે તેનો જ સર્વ મોઢે સ્વીકાર કરવો.

આસન – શબાસન, સુખાસન

ચિંતન – જે કાંઈ પરિષહો આવી રહ્યા છે તેનો હસતા મોઢે સ્વીકાર કરવાનો છે. કારણકે આ બધાને મેં આમંત્રણ આપ્યું છે અને એ બધા આવ્યા છે તો કાયોત્સર્ગ દ્વારા સહન કરવું. આ કાયની માયા છોડવા માટે ધર્મ ભાવનાની વાત બતાવી છે. ધર્મ એટલે સત્યનું દર્શન, સમ્યક્ સમજણ આપવી. આ શરીર મારુ નથી, શરીર એ હું નથી, હું તો શુદ્ધ ચૈતન્યઘન છું. નિરંજન-નિરાકાર છું. સર્વથી પર છું. હું આત્મા આનંદમાં રહેવાવાળો છું. આ બધો પરભાવ છે. ઉપાધિભાવ છે. સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવનારો છે. બસ આ બધાથી મુક્ત થવું હોય તો ધર્મભાવનાનો વિચાર કરવો પડશે અને ધર્મભાવના કાયોત્સર્ગને વધુ દ્રઢ બનાવશે. આમ ધર્મ ભાવના ભાવવાની છે.

લાભ – દેહાતીત અવસ્થા, અનાસક્તભાવ, રાગ-દ્વેષ રહિતપણુ, સર્વ રોગોથી મુક્તિ.

આવી રીતે ભાવનાના સહારે ચિંતન કરતા ભવનો નાશ કરવાનો છે અને કહ્યું છે કે ભાવના ભાવનાશીલ, બારતપ + ભાવનાનો સુમેળ કરી કર્મોનો નાશ કરી આત્મતત્ત્વને પ્રાપ્ત કરે અવ્યાબાધ સુખને પ્રાપ્ત કરીએ.

તપફલક

सो जयउ जुगाइजिणो जस्संसे सोहए।

तवजाणग्गिपलिविय, कम्मिधणधूमपंत्तिव ॥ १ ॥

તપ ધ્યાનરૂપ અગ્નિથી બળતા એવા કર્મરૂપ ઈંધણના ધુમાડાની જેમ જેમના આત્માને વિષે જટારૂપ મુગટ શોભતો હતો તે શ્રી યુગાદિ જિનેશ્વર જયવંતા વર્તો.

संव रियतवेणं काउसग्गति जो भयवं।

पूरियनिययपइन्नो हरउदुरिआइं बाहुबली ॥ २ ॥

જે ભગવાને સવંત્સરીના તપથી કાઉસગ્ગમાં ઉભા રહી પોતાની પ્રતિજ્ઞા પૂર્ણ કરી તે શ્રી બાહુબલી પાપોને દૂર કરો.

अथिरंपिथिरं वंकं-पि-उजुअं पुल्लहंपि तह सुलहं।

दुस्सद्धंपि सुसद्धं, तवेण संपझाए ॥ ३ ॥

તપથી અસ્થિર કાર્ય હોય તે સ્થિર થાય. વક્ર હોય તે સરળ થાય, દુર્લભ હોય તે સુલભ બને અસાધ્ય હોય તે સુસાધ્ય થાય છે.

छठं छठेण तवं कुणमाणे पढमगणहशे भयवं।

अक्खीणमहाणसीउं सिरि गोअम सामिउं जयउं ॥ ४ ॥ + **છઠ્ઠના પારણે છઠ્ઠ**

તપને કરતા પ્રથમ ગણધર અને અક્ષીણ મહાલબ્ધીવાળા થયેલા એવા ભગવાનશ્રી ગૌતમસ્વામી જયવંતા વર્તો.

छज्झइ सणंकुमारो तवबललखलाइलद्धिसंपन्तो ।

निअखवलिअंगुलि सुबन्नकंतिपया संतो ॥ ५ ॥

તપના બળથી ખેલાદિ લબ્ધિને પામેલા અને પોતાના થૂંકથી લિપ્ત કરેલી આંગળશીની સુવર્ણના સરખી કાંતિને પ્રકાશ કરતા સનતકુમાર ચક્રવર્તી શોભે છે.

गोबंभगभ्भ गभ्भिणि – बंभणिघताइ गुरुअपावाइं ।

काउषपि कणयेपिव, तवेण सुध्यो दृढपहारी ॥ ६ ॥

ગાય, બ્રાહ્મણ, ગર્ભ અને ગર્ભવતી બ્રાહ્મણી એ ચાર હત્યાનાં મોટા પાપને કરીને પણ સુવર્ણાની જેમ તપ કરી દૃઢ પ્રહારી શુદ્ધ થાય છે.

पुव्वभवे तिव्वतवो तविउं नं नंद्दिसेणमहरिसिण ।

वसुदेवो तेण पितुं, जतुं स्वयरी सहस्साणं ॥ ७ ॥

પૂર્વભવમાં નંદિષેણ મહામુનિએ જે તીવ્ર તપ કર્યો તેથી હજારો વિદ્યાધરીઓને પ્રિયકારી વાસુદેવ થયો.

देवावि विकरत्तं कुणंति कुलजाइविरहिआणंपि ।

तवमंतपभावेज, हरिकेसबलस्स वरिसिस्स ॥ ८ ॥

દેવતા પણ કુલ જાતિ રહિતનું પણ દાતપણું કરે છે. જેનું દેવતાએ ચંડાલકુળમાં જન્મેલા હરિકેશી મહામુનિનું તપરૂપ મંત્રના પ્રભાવથી દાસાણું કર્યું છે.

प सयमेगपफेण एकेण ध ण ध सहस्साइं ।

जं फिर कुर्णति मुणियो तव कापतसस्स तं खू फलं ॥ ९ ॥

મુનિઓ જે એક વસ્ત્ર વડે હજારો વસ્ત્ર અને એક નિશ્ચય કરે છે તે ખરેખર તપરૂપ કલ્પવૃક્ષનું ફળ છે.

अनिआणस्स विविए तवस्स तवियस्स किं पसंसामो ।

जेण विणासो निकाइयाणंपि कम्माणं ॥ १० ॥

નિયાણા રહિત વિધિ વડે કરેલા તપને શું વખાણીએ ? કારણકે જે તપથી નિકાચિત એવાં પણ કર્મનો વિનાશ કરાય છે.

अइवुक्करतवकारी जगगुरुणा कन्हपुछिएण तया ।

वाहरिउ स महापा समरि ढंढणकुमारो ॥ ११ ॥

શ્રીકૃષ્ણના પૂછવા ઉપરથી તે શ્રી જગત્ગુરુ નેમિનાથે "જેને અતિદુષ્કર તપ કરનાર છે. એમ કહ્યું હતું તે મહાત્માશ્રી ઢંઢણકુમારનું સ્મરણ કરો.

पइदिवसं सत्तजणे वहिउणं गहियवीर जिणदिक्षा ।
दुग्गाभिग्गहनिरउं अजुणउं मालिउं सिद्धो ॥ १२ ॥

દરરોજ સાત જણાની (૬ પુરુષ અને ૧ સ્ત્રી) હત્યા કરનારો અને પછી મહાવીસ્વામી પાસે દીક્ષા લઈ દુ:ષ્કરતપ સાથે અભિગ્રહમાં આસક્ત થયેલો અર્જનમાંથી સિદ્ધ થયા.

नंदीसररुचगेसुवि सुरागिरिसिहरेसु एकाफालाए ।
जंघा चारणमुणिणो गच्छंत्ति तवापभावेण ॥ १३ ॥

જંઘાચરણ મુનિઓ તપના પ્રભાવથી એક કરીને આઠમાં નંદીશ્વર દ્વિપમાં બારમાં અચકદ્વિપમાં અને મેરુપર્વતના શિખર ઉપર જાય છે.

सेणियपुरिउं जेसिं पसंसिअं सामिणा तवोरूवं ।
दुस्सद्यंपि सुसद्यं, तवेण संपझाए ॥ १४ ॥

શ્રેણીક રાજાની આગળ શ્રી મહાવીરપ્રભુએ જેનું તપસ્યારુપ વર્ણવ્યું છે તે ધુનકુમાર અને ધન્નાકાંકદી એ બન્ને મુનિઓ પણ પાંચમાં અનુત્તર વિમાનમાં ગયા.

तप

उग्र तपस्या धार मन, क्षमा शस्त्र ले हाथ ।
"सुकन" कर्म अरिहल जले, बन अपना तू नाथ ॥

कूड़ा – कर्कर जो करे, तप कर उसे बुहार ।
"सुकन" तपस्या जो करे, जीवन लेय उबार ॥

तप में ढील न दीजिए, आयुष बल पहचान ।
"सुकन" सकल जीवन बना, बन तप में मतिमान ॥

तप से मितीली सिद्धियां, खुलती है तकदीर ।
"सुकन" कर्म – ज्ञय होते है, बने नई तसवीर ॥

पावक के संसर्ग से, लोहा अनल समान ।
"सुकन" शुद्ध आत्म बना, तप की ताकात जात ॥

मंशा उत्तम जो रखे, मिटते संचित पाप ।
"सुकन" तपस्या जो करे, जल सभी संताप ॥

लंघन करने का सहा, गुरु देते उपदेश ।
"सुकन" तपस्या से मिट्टे, मन में आए कलेश ॥

सूरत देखें कांच में, मन में मैती अपार ।
"सुकन" तपस्या से करे, तेरे सभी विकार ॥

राग-द्वेष अच्छा नही, हे मत इन पर ध्यान ।
"सुकन" मार ममता सदा, तप का बना प्रधान ॥

कर ले तप आराधना, समय अभी अनुकूल ।
"सुकन" टूट गिर जायगा, ज्यों रहनी से कूल ॥

બ્રહ્મચર્ય એક તપ

तवेसुवा उत्तम ब्रह्मचेरं ।। 1 ।

તપમાં ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય છે.

બ્રહ્મચર્ય એક જ શબ્દ નથી પરંતુ 'બ્રહ્મ' શબ્દમાં 'ચર્ય' પ્રત્યાન્તથી બનેલો સંસ્કૃત શબ્દ છે. બ્રહ્મ + ચર્ય = બ્રહ્મચર્ય. આ શબ્દના ઘણા અર્થ થાય છે. પરંતુ અહીં આ વિદ્યા અને આત્માના અર્થમાં છે. ચર્યાનો અર્થ છે રક્ષણ, અધ્યયન, ચિંતન છે. આ રીતે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ વીર્યરક્ષા વિદ્યાધ્યયન આત્મ-ચિંતન છે. બ્રહ્મ શબ્દનો અર્થ ઉત્તમ કામ અથવા કુશલાનુંષ્ઠાનું છે.

બ્રહ્મચર્યની પરિભાષા

આત્મ ચિંતન માટે મન અને ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવવો આવશ્યક છે. પ્રાકૃતિક નિયમ પ્રમાણે ઇન્દ્રિયો મનને, મન બુદ્ધિને, બુદ્ધિ આત્માને આધીન એટલે તે આત્માની સહાયિકા હોવી જોઈએ. આમ હોય તો જ આત્મા પોતાને જાણી શકે છે. ઇન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિ સેવક બનીને રહેવી જોઈએ. સહાયક બનવું જોઈએ. એમાં આત્માનું હિત છે. મનની દૃષ્ટિ બદલાય તો ઇન્દ્રિય અને બુદ્ધિ આપોઆપ

1. સૂયગંડાગસૂત્ર - ૬ અ.
2. કુમારસંભવ

બદલાઈ જશે. આ ત્રણે ખરાબ વિષયોમાં દોડે નહિ. ખરાબ વિષયની ઇચ્છા ન કરે અને સુખની લાલસાથી તેને ન ભોગવે તે જ બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્યનું તેજ જેમ જેમ વધતું જશે તેમ તેમ આ ત્રણે સેવક બની જશે. સર્વ રીતે શરણું સ્વીકારીને દાસ બની જશે.

ગાંધીજી બ્રહ્મચર્યના અર્થમાં લખ્યું છે કે... બધી ઇન્દ્રિયોના પૂર્વ વિકારો પર પૂર્ણ અધિકાર કરી લેવો તે બ્રહ્મચર્ય છે. બધી ઇન્દ્રિયોને તન, મન અને વચનથી દરેક સમય અને ક્ષેત્રમાં સંયમિત રહે તેને 'બ્રહ્મચર્ય' કહે છે.

બ્રહ્મચર્યના ભેદ

બ્રહ્મચર્યના ત્રણ ભેદ છે. (૧) માનસિક બ્રહ્મચર્ય (૨) વાચિક બ્રહ્મચર્ય (૩) શારીરિક બ્રહ્મચર્ય

कायेन मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।

सर्वत्र मैथुन त्यागो, ब्रह्मचर्य प्रयक्षते ॥

શરીર, મન અને વચનથી બધી અવસ્થાઓમાં હંમેશા વિષયોનો ત્યાગ કરવો, અબ્રહ્મચર્યની ભાવના ન થવી. અબ્રહ્મ ત્યાગવા યોગ્ય જ છે અને બ્રહ્મચર્ય સેવવા યોગ્ય જ છે. આમ મન, વચન અને કાયાને સમ્યક્ બનાવવા તેનું નામ બ્રહ્મચર્ય છે.

શરીર અને ધર્મનો સંબંધ

આત્માનું ધ્યેય સંસારના જન્મ મરણથી છૂટીને, મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. શરીરની મદદ હોય તો આત્મા આ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શરીર વિના ધર્મ થઈ શકતો નથી અને ધર્મ વિના આત્મા ઉપર કરેલ ધ્યેયને પામી શકતો નથી કાવ્યગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।। 2 ।

શરીર જ બધા ધર્મોનું પ્રથમ અને ઉત્તમ સાધન છે.

धर्मार्थ काममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનું મૂળ સાધન આરોગ્ય જ છે.

मृत्युव्याधिः जरा नाशि पीयूषपरमौषधम् ।। 1 ।

1. પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્ર
2. વૈદિકગ્રન્થ

ब्रह्मचर्य महायत्नः सत्यमेय वदाम्यहम् ॥

હું સાચું કહું છું કે મૃત્યુ, વ્યાધિ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો ત્યાગ કરનાર અમૃત સમાન ઔષધ બ્રહ્મચર્ય જ છે. બ્રહ્મચર્ય મૃત્યુ, રોગ અને ઘડપણનો નાશ કરનાર મહાન યત્ન છે.

બ્રહ્મચર્યાથી ધર્મરક્ષા

બ્રહ્મચર્યથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને તેનાથી ધર્મનું પાલન થાય છે એટલું જ નહિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન જ ધર્મ છે. આ ધર્મનું પ્રધાન અંગ છે અને ધર્મનું પ્રધાન રક્ષક છે તે માટે પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે ....

पउमसरतलागयालिभूयं, महासगठअरगतुंवभूयं, महानगर पागारणबाउकलिदभूयं, रज्जु-पिणदूधो व्व इंवकोअ विसुद्‌गेणयुण संपिणध्यं, जम्मि य मग्गम्मि ोहइ सहसा सव्वं संभग्गमहियत्युत्पित कुसलिलय पलदपडियरवंडिय परिसडियविणासियं विणयसील तवानियमगुणसमूहं ।। 2 ।

'બ્રહ્મચર્ય' ધર્મરૂપ પદ્મસરોવરનાં પાલ જેમ રક્ષક છે તે દયા, ક્ષમા આદિ ગુણો માટે આધારભૂત તેમજ ધર્મની શાળાઓનો આધાર સ્તંભ છે. બ્રહ્મચર્ય ધર્મરૂપી મહાનગરનો કિલ્લો છે અને ધર્મરૂપ મહાનગરનું મુખ્ય રક્ષક દ્વાર છે. બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થવાથી બધા પ્રકારના ધર્મ પહાડ પરથી પડેલાં કાચા ઘડાની જેમ નાશ પામે છે.

બ્રહ્મચર્ય જ તપ

મોક્ષના ચાર સાધનાઓમાંનું એક સાધન છે તપ. જૈનદર્શનમાં બ્રહ્મચર્યને બધાથી ઉત્તમ તપ કહ્યો છે. સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે ....

जम्बु ! । 3 । एता च बंभयेइं तव नियम-नाणं-पंसण-चरित्तसम्मत विजयमूलं, यम-नियम-गुणप्पहाणजुतं, हिमवन्तमहंत तेयमंत पसत्थंमगिरथिमियमज्झं । પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્ર

હે જંબૂ ! આ બ્રહ્મચર્ય ઉત્તમ તપ, નિયમ, જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર સમ્યક્ત્વ અને વિનયનું મૂળ છે. જેવી રીતે બધા પર્વતોમાં હિમવંત મહાન અને તેજસ્વી છે તેવી રીતે બધા તપસ્યાઓમાં બ્રહ્મચર્ય શ્રેષ્ઠ છે.

અન્ય ગ્રન્થોમાં પણ બ્રહ્મચર્યને ઉત્તમ તપ માનેલ છે. વેદ પણ બ્રહ્મચર્યને તપ જ માને છે.

तपो वै ब्रह्मचर्यम् । 4 । વેદ

બ્રહ્મચર્ય જ તપ છે.

ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે

ब्रह्मचर्यमाहिंसा च शरीरं तप उच्यते ।   (ગીતા)

બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા શરીરના ઉત્તમ તપ છે.

બ્રહ્મચર્યથી પારલૌકિક લાભ

બ્રહ્મચર્ય પરલોકના લાભનું એક મુખ્ય સાધન છે. બ્રહ્મચર્ય અન્તઃકરણને પવિત્ર તેમજ સ્થિર રાખનાર છે. સાધુજનો વડે તેનું સેવન થાય છે. મોક્ષનો માર્ગ અને સિદ્ધગતિનું ઘર છે. શાશ્વત છે. બાધારહિત છે. પુનર્જન્મનો નાશ થવાને લીધે અપુનર્ભવ છે. પ્રશસ્ત છે રાગાદિનો અભાવ થવાથી સૌમ્ય છે. સુખસ્વરૂપ હોવાથી શિવ છે. સુખ-દુઃખાદિના દ્વન્દથી રહિત હોવાથી તે અચળ છે. અક્ષય તથા અક્ષત છે, મુનિઓ દ્વારા સુરક્ષિત અને પ્રચારિત છે. ભવ્ય છે, ભવ્યજનો તેનું આચરણ કરે છે, શંકારહિત છે. નિર્ભયતા આપનાર વિશુદ્ધ તથા ઝંઝોટથી દૂર રાખનાર તેમજ ખેદ અને અભિમાનને નષ્ટ કરનાર છે.

બ્રહ્મચર્યની આરાધનાથી બધા વ્રતનું આરાધન થાય છે. તપ શીલ, વિનય, સંયમ, ક્ષમા ગુપ્તિ અને મુક્તિ સિદ્ધ થાય છે. તથા આ લોક અને પરલોકમાં યશકીર્તિના વિજયપતાકા લહેરાય છે. અન્ય ગ્રન્થોમાં પણ કહ્યું છે કે....

समुद्रतरागे यद्वत उपाया नौः प्रकीर्तिता ।
संसारतरणे यद्वत ब्रह्मचर्य प्रकीर्तितम् ॥   (સ્મૃતિ)

સમુદ્ર પાર કરવા માટે નૌકા જેમ શ્રેષ્ઠ સાધન છે તેમ સંસારથી તરવા માટે બ્રહ્મચર્ય ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે.

ઉપનિષદમાં પણ કહ્યું છે કે....

अद्य यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्य मेव ।

જેને યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્ય જ છે જેનાથી સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે.

બ્રહ્મચર્યથી ઇહલૌકિક લાભ

બ્રહ્મચર્યથી પારલૌકિક જ નહીં ઇહલૌકિક લાભ પણ મળે છે. બ્રહ્મચર્યથી સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે છે. સ્વાસ્થ્ય સારુ હોય તો જ આ લોક સંબંધીના કાર્યો સારી રીતે કરી શકાય છે. પૂ. હેમચન્દ્રસૂરિજી કહે છે કે...

चिरायुषः सुसंस्थानां दृढसहनना नराः ।

तेजस्विनो महापीर्या भवेयुर्ब्रह्मचर्यत- ॥

બ્રહ્મચર્યથી શરીર ચિરાયુ, સુંદર, દૃઢકર્તવ્ય, તેજપૂર્ણ અને પરાક્રમી બને છે. વૈદિક ગ્રન્થોમાં પણ કહ્યું છે કે....

ब्रह्मचर्य परं ज्ञानं ब्रह्मचर्य परं बलं ।

ब्रह्मचर्यमयो ह्यात्मा ब्रह्मचर्य तिष्ठाति ॥

બ્રહ્મચર્ય જ બધાથી ઉત્તમ જ્ઞાન છે. અપરિમિતિ બળ છે, આ આત્મા નિશ્ચયે ब्रह्मचर्यमय છે અને બ્રહ્મચર્યથી જ તે શરીરમાં રહેલ છે.

આ પ્રમાણેથી આ વાત સારી રીતે સિદ્ધ થઈ જાય ચે કે બ્રહ્મચર્યથી ઇહલૌકિક સુખોનું પણ સાધન છે. વૈભવ, ધન, વિદ્યા, સાહસ વિગેરે પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

અબ્રહ્મચર્યથી હાનિ

जहा य किंपांगफला मणोरमा

रसेण वण्णेण य भुज्यमाणा ।

ते खुडइएं जीवीय पच्चमाणा ।

एओयमा कामगुणा पिवागे ॥

જેમ કિંપાગનું ફળ વર્ણ અને રસથી મનોરમ તેમ જ સ્વાદષ્ટિ છે પરંતુ ખાવામાં આવે તો જરૂર મૃત્યુને જ ભેટવું પડે છે તેવી રીતે કામ ભોગ દેખાવામાં સારાં લાગે છે પરંતુ તેનું પરિણામ ખૂબ દુઃખદાયક છે. આથી કામભોગોનો ત્યાગ કરવા જેવો છે.

ઇન્દ્રિયો ખરાબ વિષયમાં લોલુપ ન થાય અને વીર્ય પૂર્ણરૂપે સુરક્ષતિ રહેતેનું નામ જ બ્રહ્મચર્ય છે.

અબ્રહ્મ તપ સંયમ માટે વિઘ્ન રૂપ છે. વિષય, કષાય આદિ પ્રમાદનું મૂળ છે. ઇન્દ્રિયો પાસે જે કાયર છે તેવા લોકો જ આમાં ફસાય છે.

ત્રણ લોકમાં અપ્રતિષ્ઠિત તેમજ જરા, મૃત્યુ રોગ, શોકની વૃદ્ધિ કરનારું છે. આ લોકમાં બંધનકર્તા અને પરલોકમાં અનિષ્ટકારી છે. મહામોહરૂપ અંધકારનું સ્થાન છે. ત્રસ, સ્થાવર, સૂક્ષ્મ, બાદર, પર્યાપ્ત, અપર્યાપ્ત આદિ પર્યાયોથી ચતુર્ગતિરૂપ સંસારમાં વિશેષ સમય સુધી વારંવાર પરિભ્રમણ કરાવનાર અને મોહનીય કર્મને બાંધનાર છે. આ રીતે અબ્રહ્મનું ફળ આ લોકમાં અલ્પસુખ આપનાર ને પરલોકમાં મહાન દુઃખ આપનાર છે.

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।

काम क्रोधस्तथालोभस्तरभावे तत् त्रयं त्येजत् ॥ (ગીતા - અ. ૧૬/૨૧)

કામ, ક્રોધ અને લોભ આ ત્રણે નરકના દ્વાર અને આત્માનો નાશ કરનાર છે. આ ત્રણેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયેલા કામ અને ક્રોધ જ મનુષ્યને પાપના રસ્તે લઈ જાય છે. તે પેટ ભરનારા, મહાપાપી અને શત્રુ છે. જેવી રીતે આગ ધુમાડાથી ઢંકાયેલી રહે છે તેવી રીતે આખો સંસાર કામથી ઢંકાયેલો છે. એટલે જેમનામાં કામ ન હોય જે કામથી પર હોય તે સંસારથી પર છે. હે સર્જન ! ક્યારેય તૃપ્ત ન થાય તેવી આ કામરૂપી આગ હંમેશા આત્માની શત્રુ છે. તે જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનને પણ ઢાંકી દે છે. આ કામનું સ્થાન-રહેઠાણ ઇન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિ છે. આ તેને સહારે જ્ઞાનને ઢાંકીને મનુષ્યને આકર્ષિત કરે છે.

આ રીતે અબ્રહ્મચર્યની બધાએ નિન્દા કરી છે. પરલોક સંબંધી જે હાનિઓ થાય છે તેનું વર્ણન તો કરેલ જ છે. પણ આ લોકમાંય તેનાથી ઘણું નુકશાન થાય છે.

બ્રહ્મચર્ય વ્રત સ્વીકાર

બ્રહ્મચર્યનું પાલન જરૂરી છે અને એ પાલન માટે વ્રત, નિયમ કે સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. સંકલ્પ-વ્રત અથવા પ્રતિજ્ઞા કરવાથી કામમાં આવનાર મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની શક્તિ આવે છે. મનમાં દૃઢતા રહે છે.

संकल्पेन विना राजन् चत्किंचित कुरुते नहिः ।

पलस्याप्यल्पवां तस्य धर्मस्यार्ध दष्यं भवेत् ॥ (પદ્મપુરાણ)

હે રાજન ! સંકલ્પ વિના જે કાંઈ કરવામાં આવે છે તેનું ફળ થોડું મળે છે અને તે કામના ધર્મમાં અડધો નાશ પામે છે.

કોઈપણ શુભકાર્ય કરવા માટે સંકલ્પ હોવો આવશ્યક છે અને પરલોક માટે હિતકારી નિયમોનાં પાલનનો સંકલ્પ જ વ્રત કહેવાય છે.

બ્રહ્મચર્યના ભેદ

બ્રહ્મચયના બે ભેદ છે સર્વવિરતિ અને દેશવિરતિ બ્રહ્મચર્યવ્રત. સર્વવિરતિ બ્રહ્મચર્યવ્રત જેમાં આજીવન મૈથુનથી નિવૃત્ત થવું પડે છે. બધા પ્રકારના કામભોગો ન ભોગવવાની પ્રતિજ્ઞા કરવામાં આવે છે. તેને સર્વવિરતિ બ્રહ્મચર્ય કહે છે. સર્વવિરતિ બ્રહ્મચર્યને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય નામ આપેલ છે. સર્વવિરતિ બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કોણ કરી શકે !

તે માટે આચાર્યજી કહે છે ...

शक्यं ब्रह्मव्रतं घोरं शूरश्च न तु कातरैः ।
करिपर्याणमुद्पोढुं करिभिर्नतु रासभैः ॥

બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરવું શૂરાઓ માટે જ શક્ય છે. કાયરો માટે નહિ જેમકે, હાથીની અંબાડી હાથી જ ઉપાડી શકે છે ગધેડો નહિ. સર્વવિરતિનું પાલન સાધુ-સાધ્વી કરે છે. જેમણે સંસારનો ત્યાગ કરી સંયમનો માર્ગ સ્વીકાર્યો છે.

દેશવિરતિ બ્રહ્મચર્યવ્રત - આ વ્રતની આરાધના ગૃહસ્થ કરે છે. જે સંસારમાં રહેલા છે. શ્રાવકના બાર વ્રત સ્વીકાર્યા છે. દેશવિરતિ એટલે આંશિક રીતે પાળવાનું હોય છે. જેમાં છૂટછાટ રહેલી છે જેની પૂર્ણરૂપે પાળવાની હજુ તૈયારી નથી.

આવી રીતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં આવે એ પણ એક મહત્ત્વનું તપ છે.

સંદર્ભ સૂચિ

૧. અજોડ ઉદ્ધારક, ભારતની બાઈબલ સોસાયટી, બંગ્લોર

૨. અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, વિવેચક, મોતીલાલ ગિરધરલાલ કાપડિયા, જૈનધર્મ પ્રસારક સભા, ભાવનગર, ૧૯૨૩.

૩. અનુભવધાર, ડૉ. શ્રી જશુભાઈ, સૌરાષ્ટ્ર કેસરી પ્રાણગુરુ જૈન ફિલોસોફીકલ એન્ડ લિટરરી રીસર્ચ સેંટર, ઘાટકોપર, ૨૦૦૬

૪. અષ્ટકપ્રકરણ, સં.ખુશાલદાલ જગજીવનદાસ, શ્રી મહાવીર જૈન વિદ્યાલય, મુંબઈ

૫. આચાર પ્રદીપ, પૂ.આ.શ્રી મુનિસુંદર સૂરિજી, જિનશાસન આરાધના ટ્રસ્ટ

૬. આત્મ ઉત્થાનનો પાયો, પં.પ્ર. શ્રી ભંદ્રંકર વિજયજી, ભંદ્રકર પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૨૦૫૧

૭. આત્મતત્ત્વવિચાર, પૂ. લક્ષ્મણસૂરીજી, બી. બી. મહેતા, દાદર, વિ.૨૦૧૭

૮. આત્મસાત અને સાધનાપંથ, પૂ. અમરેન્દ્ર વિજયજી, ગુર્જર ગ્રંથ રત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ

૯. આત્મજ્ઞાન ગ્રંથમાળા ભાગ-૧, શા. સુરચંદભાઈ સ્વરૂપચંદ, ૧૯૧૦

૧૦. ઈસ્લામી સંસ્કૃતિ, ડૉ. એ. એન. કુરેશી, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ, ૧૯૭૪

૧૧. ઉપદેશમાલા-બાલાવબોધ, ડૉ. કાંતિભાઈ બી. શાહ, સૌરાષ્ટ્ર કેસરી પ્રાણગુરુ જૈન ફિલોસોફીકલ એન્ડ લિટરરી રીસર્ચ સેંટર, ૨૦૦૧

૧૨. માનવજીવન શુદ્ધિ અથવા તપસ્ વિજ્ઞાન, વૈદ્ય શાસ્ત્રી, મણિશંકર કાલીદાસ યાજ્ઞિક, શતાવધાની પં.શ્રી રત્નચંદ્રજી જ્ઞાનમંદિર, વઢવાણ, ઈ.સ. ૧૯૪૫

૧૩. મહાવીરવાણી ભાગ ૧-૨, શ્રી રજનીશ, રજનીશ ફાઉંડેશન લિમિટેડ, પુના, દ્વિતીયાવૃત્તિ, ઈ.સ. ૧૯૭૯

૧૪. વિશ્વના ધર્મોનો પરિચય, એમ. વી. મેઘાણી, ડી.એચ. દેસાઈ, ધી પોપ્યુલર પબ્લિસિંગ હાઉસ, સૂરત, દ્વિતીયાવૃત્તિ, ૧૯૭૨

૧૫. શ્રાવકાચાર સંગ્રહ ભા-૨, હીરાલાલ જૈન શાસ્ત્રી, જૈન સંસ્કૃતિ સંરક્ષક સંઘ, સોલાપુર, ૧૯૯૮

૧૬. જૈન શાસનના ચમકતા સિતારા, વરજીવનદાસ વાડીલાલ શાહ

૧૭. ચખ લે ઈસ કા સ્વાદ, મૂ. સુકનમુનિ

૧૮. ઉપવાસ, વૈદ્ય નવીનભાઈ ઓઝા, આર.અંબાણી એન્ડ કું. રાજકોટ, ૧૯૯૮

૧૯. ઉપવાસ, મૂ. લે. ડૉ. શરણપ્રસાદ, અનુ. સરોજબેન પટેલ, અગરભારતી પ્રકાશન, ભૂજ, ૧૯૯૮

૨૦. ઉપવાસ કરો આવરદા વધારો, મૂ. લે. હર્બટ એમ શેલ્ટન, અનુ. વૈદ્ય નવીનભાઈ ઓઝા, યજ્ઞ પ્રકાશન, વડોદરા, ૧૯૮૩

૨૧. ઉપવાસની અકસિરતા, ડૉ. ધ.રા.ગાલા, ડૉ. ધીરેને ગાલા, ગાલા પબ્લિશર્સ, અમદાવાદ

૨૨. કર્મયોગ ભાગ-૧, પૂ.આ.શ્રી બુદ્ધઈસાગરસૂરીજી, શ્રીમદ્ બુદ્ધિસાગરસૂરિ, જૈન સમાધિ મંદિર, વિજાપુર

૨૩. કર્મયોગ ભાગ-૩, પૂ.આ.શ્રી બુદ્ધઈસાગરસૂરીજી, શ્રીમદ્ બુદ્ધિસાગરસૂરિ, જૈન સમાધિ મંદિર, વિજાપુર

૨૪. કુદરતમય જીવન રીટન ટુ નેચર, એડોલ્ફ જુસ્ટ, લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા, ૧૯૩૮

૨૫. ગાંધીજીની સાધના, રાવજીભાી મણિલાલ પટેલ, નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ, ૧૯૩૯

૨૬. ગુજારતી વિશ્વકોશ ખંડ-૮, ડૉ.ધીરૂભાઈ ઠાકર, ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ, ૧૯૯૭

૨૭. ગુરુ ગૌતમસ્વામી, રતિલાલ દીપચંદ દેસાઈ, શ્રી જીવન મણિસદ વાંચનમાળા ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ, ૧૯૭૫

૨૮. ગૌતમબુદ્ધ, ડૉ. રાધાકૃષ્ણન, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ, ૧૯૪૬

૨૯. ગૃહસ્થ ધર્મ, પૂ.આ.શ્રી જવાહરલાલજી મ.સા., પાર્શ્વનાથ ચેરિટી ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ, ૧૯૮૫

૩૦. ચારિત્ર સુવાસ, શ્રી સત્ શ્રુતસેવા સાધના કેન્દ્ર, અમદાવાદ, ૧૯૮૦

૩૧. શ્રી જિન કસ્તૂર વિવેક પદ્યાવલી, સં.પૂ. વિવેકચંદ્ર વિજયજી, વિ.૨૦૩૩

૩૨. જિનતત્ત્વ, રમણલાલ સી. શાહ, શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ, ૨૦૦૭

૩૩. જિનશાસનના ઝળહળતા નક્ષત્રો, ભા-૧, સં.નંદલાલ બી. દેવલુક, અરિહંત પ્રકાશન, ભાવનગર, ૨૦૧૧

૩૪. જીવતા તહેવારો, દત્તાત્રેય બાલકૃષ્ણ કાલેલકર, નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ, ૧૯૩૪

૩૫. જીવન તપ, પૂ. શ્રીમોટા, શારદાબેન જશભાી સોની, અમદાવાદ, ૧૯૭૨

૩૬. જૈનતત્ત્વપ્રદિપ, પ્રો. હીરા લાલેન, શ્રી યશોવિજય જૈન ગ્રંથમાળા

૩૭. જૈનતત્ત્વપ્રદિપનું વિસ્તૃત વિવેચન આર્હત દર્શન દીપિકા, પૂ. શ્રી મંગળ વિજયજી, શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય જૈન સભા, પાટણ, ૧૯૬૮

૩૮. જૈનદર્શનમાં અતિચાર સૂત્રો તથા જૈન ધર્મોનું જ્ઞાન વિજ્ઞાન, સં. પ્રો. કે. જી. શાહ, પ્રો. કે. જી. શાહ, લુહારની પોળ, અમદાવાદ, ૧૯૭૯

૩૯. જૈનધર્મ અને ખ્રિસ્તી ધર્મનો મુકાબલો અને જૈન ખ્રિસ્તી સંવાદ, પૂ. આ. શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિજી, શ્રી અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રસારક મંડળ, મુંબઈ, ૧૯૮૭

૪૦. જૈન ધર્મ અને દર્શન, સુખલાલજી

૪૧. જૈનધર્મના તત્ત્વોનું ટુંકસાર, બાલચંદભાઈ નગીનદાસ શાહ, માસ્તર ઉમેદચંદ રાયચંદ, પાંજરાપોળ, અમદાવાદ, ૧૯૨૩

૪૨. જૈનધર્મની મુખ્ય સાધ્વીઓ અને મહિલાઓ, ડૉ હીરાભાઈ બોરડિયા, અનુ. ડૉ. કલા શાહ, ખાંતિલાલ લાલચંદ શાહ જૈન લિટરરી એન્ડ ફિલોસોફિકલ સેંટર, મુંબઈ, ૧૯૯૫

૪૩. જૈનધર્મનો પ્રાણ, પં. સુખલાલજી, જ્ઞાનોદય ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ, ૧૯૬૫

૪૪. જૈનધર્મનો પ્રાણ, પં. સુખલાલજી, ગુર્જર ગ્રંથ રત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ, ૧૯૮૯

૪૫. જૈનધર્મનો પ્રાણ, પં. સુખલાલજી, ગુર્જર ગ્રંથ રત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ, ચોથી આવૃત્તિ, ૧૯૮૯

૪૬. જૈન સજ્ઝાયમાળા ભાગ-૩, શા. બાલાભાઈ છગનભાઈ, કીકાભટ્ટની પોળ, અમદાવાદ, ૧૯૮૨

૪૭. જૈન સજ્ઝાય સંગ્રહ, સં. સારાભાઈ મણિલાલ નવાબ, સારાભાઈ મણિલાલ નવાબ, અમદાવાદ, ૧૯૪૦

૪૮. જૈન સાધક સંતોની કસોટી કથાઓ, સં. શ્રી સત્યમ, શ્રી ધનરાજજી ફુલચંદ શાહ, અમદાવાદ, ૧૯૭૯

૪૯. જૈન સંતોના ચમત્કારી પ્રસંગો, સં. જીવણલાલ છગનલાલ સંઘવી, જીવણલાલ છગનલાલ સંઘવી, અમદાવાદ, ૧૯૮૪

૫૦. જૈન શાસનના ચમકતા સિતારા, વરજીવનદાસ વાડીલાલ શાહ, વરજીવનદાસ વાડીલાલ શાહ

૫૧. જૈન શુદ્ધાહાર વિચાર, પૂ.ગબ્બૂલાલજી મહારાજ, ગુ.અ. શાંતિલાલ શાહ (સત્યમ્), ભૂરાલાલ નાગરદાસ શાહ, સાબરમતી, અમદાવાદ, ૧૯૫૧

૫૨. જૈન જ્ઞાનગીતા, પૂ.શ્રી ઈશ્વરલાલાજી સ્વામી, પ્રભાકર મોરારજી પડીઆ, અમદાવાદ, ૧૯૫૧

૫૩. જૈન જ્ઞાન સરિતા, ડૉ. ઉત્પલા કાંતિલાલ મોદી, અર્હમ સ્પિરીચ્યુઅલ સેન્ટર સંચાલિત સૌરાષ્ટ્ર કેસરી પ્રાણગુરુ જૈન ફિલોસોફીકલ એન્ડ લિટરરી રિસર્ચ સેન્ટર, મુંબઈ, ૨૦૦૮

૫૪. તત્ત્વ તરંગણિ, પૂ. શ્રી ધર્મસાગરજી મ.સા.

૫૫. શ્રી તત્ત્વાર્થાધિગમ સૂત્ર, પૂ.ઉમાસ્વાતિજી, જૈન શ્રેયસ્કર મંડળ, મહેસાણા, ૧૯૬૦

૫૬. તપ, ઓશો રજનીશ, રજનીશ ફાઉંડેશન લિમિટેડ, પુના, ૨૦૦૧

૫૭. તપના તેજ, પૂ.મુનિરાજ શ્રી પ્રભાકર વિજયજી, શ્રી અભિનંદન જૈન ગ્રંથમાળા, અમદાવાદ, ૧૯૭૫

૫૮. તપનું બળ, શશિકાંતભાઈ કીરચંદ મહેતા, રાજકોટ

૫૯. તપસ્યા કરતા કરતા ડંકા જોર બજાયાહો, પૂ. આ. શ્રી. કીર્તિયશ સૂરિજી, સન્માર્ગ પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૨૦૦૧

૬૦. તપોધર્મની યશોગાથા, સ.પૂ.સા.શ્રી મનોરમાશ્રીજી, વિ.સં. ૨૦૬૫

૬૧. શ્રી તપોરત્ન મહોદધિ, પૂ.શ્રી ભૂવનવિજયજી મ.સા., શ્રી જૈન ધર્મોપકરણ ખાતું, પાટણ, વિ.સં. ૨૦૧૪

૬૨. તપો રત્નાવલિ, સં.પૂ.સા.શ્રી કલ્પરત્નાશ્રીજી, શાહ સાકળચંદ, જુઠાભાઈ, ટીંડોડા (ગાંધીનગર), ૧૯૮૩

૬૩. દાર્શનિક પ્રવાહો, ડૉ. રાધિકા જરીવાલા, ડૉ. રાધિકા જરીવાલા, અમદાવાદ, ૨૦૦૦

૬૪. દેવવંદન, જૈન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ

૬૫. ધર્મના દશ લક્ષણ, ડૉ. હુકમિચંદ ભારિલ્લ, શ્રી દિગંબર જૈન સ્વાધ્યાય મંદિર ટ્રસ્ટ, સોનગઢ, ૧૯૭૯

૬૬. ધર્મમંગળ, ઉપા.શ્રી દેવચંદ્રજી મ.સા., વનેચંદ્ર ધરમશી શાહ, ભાવનગર, વિ.સં. ૨૦૦૦

૬૭. ધર્મસંગ્રહ ભાગ-૧, પૂ.યશોવિજયજી મ.સા., જિનશાસન આરાધના ટ્રસ્ટ, મુંબઈ, ૨૦૧૧

૬૮. ધર્મોનું તુલનાત્મક અધ્યયન, ડૉ. ભાસ્કર ગોપાલજી, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ ગુજરાત રાજ્ય, ૧૯૭૩

૬૯. ધ્યાન વિજ્ઞાન, શ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞસ્વામી, પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન, ૨૦૦૭

૭૦. નવતત્ત્વ વિવેચન, પૂ.આ.શ્રી નરવાહનસૂરિજી, પદાર્થ દર્શન ટ્રસ્ટ, કાળુપુર, અમદાવાદ, ૨૦૦૬

૭૧. પવિત્ર વ્રત કથાઓ, હરિશભાઈ વરેન, સસ્તુ પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ

૭૨. પારિભાષિક કોશ તત્ત્વજ્ઞાન, પ્રા. સી. વી. રાવળ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, ૨૦૦૧

૭૩. પૂજા સંગ્રહ, પૂ. આ શ્રી બુદ્ધિસાગર સૂરિજી, શ્રી આધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રસારક મંડળ, મુંબઈ, ૧૯૭૩

૭૪. પૂજ્ય શ્રી મોટા જીવન અને કાર્ય ૧-૨, સં. ઈશ્વર પેટલીકર, હરિૐ આશ્રમ પ્રકાશન, સુરત, ૨૦૦૯

૭૫. પ્રકરણમાલા, શા. ભોગીલાલ તારાચંદ, અમદાવાદ, ૧૯૦૯

૭૬. પ્રવચન સારોદ્ધાર, આ.નેમિચંદ્રજી

૭૭. પ્રેક્ષાધ્યાન-આહાર અને વિજ્ઞાન, યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૯૧

૭૮. પ્રેક્ષાધ્યાન કાયોત્સર્ગ, યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૮૮

૭૯. પ્રેક્ષાધ્યાન શ્વાસે પ્રજ્ઞા, યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૮૮

૮૦. ભક્તિ રસ ઝરણા, ભાગ-૧, પૂર્વાચાર્યજી, પ્રાચીન શ્રુત સંરક્ષક સમિતિ, કપડવંજ, ૧૯૭૮

૮૧. ભજનપદ સંગ્રહ ભા.૧૦, પૂ. આ. શ્રી બુદ્ધિસાગરજી, શ્રી અધ્યાત્મ પ્રસારક મંડળ, પાદરા, ૧૯૨૩

૮૨. ભારતીય દર્શનમાં આત્મતત્ત્વ તથા પરમાત્મ તત્વની વિભાવના, પ્રો. સી. વી. રાવળ, શેઠ ભોળાભાઈ જેસીંગભાઈ અધ્યયન સંશોધન વિદ્યાભાવન, અમદાવાદ. ૨૦૦૬

૮૩. બૌદ્ધ દર્શનમાં પારમિતા, ડૉ. નિતીન વોરા, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ, ૧૯૯૮

૮૪. મનોનુ શાસનમ્, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, સંતોષકુમાર સુરાણા, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન, ૧૯૯૫

૮૫. મહામાનવ મહાવીર, ગુણવંતભાઈ શાહ

૮૬. મહાવીરનું આરોગ્યશાસ્ત્ર, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૯૮

૮૭. મહાવીર જીવન શુદ્ધિ અથવા તપસ વિજ્ઞાન, વૈદ્ય શાસ્ત્રી મણિશંકર કાલીદાસ યાજ્ઞિક, શતાવધના પં.શ્રી રત્નચંદ્રજી જ્ઞાન મંદિર, વઢવાણ, ૧૯૪૫

૮૮. મુક્તિની મૌલિકતા, જૈન સાધ્વી ડોલરબાઈ મહા., દોશી બ્રધર્સ, હૈદ્રાબાદ, ૧૯૯૯

૮૯. મુક્તિ માર્ગની સીડી છઢાળા, સં. કવિવર પં. દોલતરામજી, શ્રી બેતાલીસ દશા કમ્મડ દિગમ્બર જૈન ઓખલાપંચ, ૨૦૦૩

૯૦. યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય, આ.શ્રી હરિભદ્રસૂરિજી

૯૧. ડૉ. રમણલાલ સી. શાહ, સાહિત્ય સૌરભ ગ્રંથ - ૧, જૈન ધર્મ દર્શન, સં.ડૉ. હસુયાજ્ઞિક, શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ, ૨૦૦૬

૯૨. રીચર્સ ઓફ ડાઈનિંગ ટેબલ, આ. શ્રી. હેમચંદ્રસૂરિજી, આર્હદ ધર્મ પ્રભાવક મંડળ, અમદાવાદ, ૨૦૦૨

૯૩. રોગ અનેક ઉપાય એક ઉપવાસ, અનુ. વૈદ્ય નગિનભાઈ ઓઢા, ગાલા પબ્લિશર્સ, અમદાવાદ, ૧૯૮૪

૯૪. લાખા લોયણના ભજન, મહાદેવ રામચંદ ભગુસ્ટે, ૧૯૮૭

૯૫. વિવિધ વિષય વિચારમાળા, ભાગ-૮, પૂ. શ્રી મણિવિજયજી, જામનગર જૂઠાલાલ નથુભાઈ ઝવેરી

૯૬. વિશ્વ અજાયબી જૈન શ્રવણ, સં.નંદલાલ બી. દેવકુલક, અરિહંત પ્રકાશન, ભાવનગર, ૨૦૧૦

૯૭. વિશ્વના ધર્મોનો પરિચય, એમ. બી. મેઘાણી, એન. કે. ગાંધી, સૂરત

૯૮. વેદની વિચારધારા, ડૉ.રાધાકૃષ્ણ, વોરા એન્ડ કંપની પબ્લિસર્સ, મુંબઈ, ૧૯૪૪

૯૯. સજ્ઝાયાદિ સંગ્રહ, ભાગ-૩, નગીનદાસ, કેવળદાસ શાહ, નગીનદાસ કેવળદાસ શાહ, નવાવાડજ, અમદાવાદ

૧૦૦. સમયસાર નાટક, અનુ. દર્લભજી ખેતાણી, લઘુરાજ પ્રકાશન વિભાગ, ઘાટકોપર, મુંબઈ, ૧૯૭૪

૧૦૧. સાગર ધર્મામૃત ગ્રંથ, પં. આસધરજી

૧૦૨. સાધના સોપાન આત્મોન્નતિનો ક્રમ, ડૉ. સોનેજી, શતદ્રુત સેવા સાધના કેન્દ્ર, ૧૯૭૬

૧૦૩. સિન્દુર પ્રકર, પૂ.આ.શ્રી. સોમપ્રભસૂરિજી, ઝવેરી મણિલાલ સૂરજમાન ની કું., મુંબઈ, ૧૯૩૧

૧૦૪. સ્તુતિ તરંગણિ ભાગ-૧, સં.પૂ.આ.શ્રી. ભદ્રંકર સૂરિજી, ભવન ભદ્રંકર સાહિત્ય પ્રચાર કેન્દ્ર, વિ.સં. ૨૦૪૨

૧૦૫. હિન્દુ માન્યતાઓનો ધાર્મિક આધાર, ડૉ. ભોજરાજ દ્વિવેદી, આર. આર. શેઠ, અમદાવાદ, ૨૦૧૦

૧૦૬. શૈવધર્મ ઉગમ અને વિકાસ, ડૉ. જીવણલાલ પ્ર. અમીન, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ, ૧૯૭૫

૧૦૭. હું મારું મન મારી શાંતિ, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૯૭

૧૦૮. શ્રાવકધર્મ યાને મોક્ષ પ્રાપ્તિનો ઉપાય, ગુલાલચંદ પાનાચંદ મહેતા, વીરવાણી પ્રકાશન કેન્દ્ર, મુંબઈ, વિ.સં. ૨૦૩૬

૧૦૯. શ્રાવકાચાર સંગ્રહ ભાગ-૨, હીરાલાલ જૈન શાસ્ત્રી, જૈન સંસ્કૃતિ સંરક્ષક સંઘ, સોલાપુર, ૧૯૯૮

૧૧૦. જ્ઞાનસાર, આ. શ્રી ભદ્રગુપ્તસૂરિજી, શ્રી મહાવીર જૈન આરાધના કેન્દ્ર, કોબા, ૨૦૦૮ હિન્દી

૧૧૧. અભિયાન રાજેન્દ્ર કોશ, પૂ. આ. રાજેન્દ્રસૂરિજી

૧૧૨. આસારચરક્ દાર્શનિક શબ્દાવલી કા અનુશીલન, ડૉ. સાધ્વી દર્શિતકલાશ્રી, શ્રી રાજ રાજેન્દ્ર પ્રકાશન ટ્રસ્ટ, હાથી ખાના, રતનપોશ, અમદાવાદ, વિ.સં. ૨૦૦૬

૧૧૩. અષ્ટ પાહુડ ભાષા વચનિકા સહિત, પં. જયચંદજી છાવડા, મુનિશ્રી અનંતકીર્તિ ગ્રંથમાલા સમિતિ

૧૧૪. અષ્ટક પ્રકરણ, પૂ. શ્રી. જિનેશ્વરસૂરિ, જૈન ગ્રંથ પ્રકાશન, અમદાવાદ, ૧૯૩૭

૧૧૫. આગમ કે અનમોલ રત્ન, સં.મુનિશ્રી હસ્તિમલજી મેવાડી, શ્રી લક્ષ્મી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ, ૧૯૬૮

૧૧૬. આચાર્ય તુલસીકા અહિંસા દર્શન, ડૉ. સાધ્વી કાંતયશા, જૈન વિશ્વભારતી, લાડનૂ, ફેબુઆરી, ૨૦૦૪

૧૧૭. આર્હત ધર્મ પ્રકાશ, ન્યાયાચાર્ય મહેન્દ્રકુમાર શાસ્ત્રી

૧૧૮. ઔપપાતિક સૂત્ર એક મીમાંસાત્મક અધ્યયન, ડૉ. પ્રવિણલતાજી, આસ્થા પબ્લિકેશન ભારતીય વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન દિલ્હી

૧૧૯. ઉપદેશમાલા, પૂ.આ.શ્રી રત્નપ્રભસૂરિ, ધનજીભાઈ દેવચંદ ઝવેરી, મુંબઈ, ૧૯૫૮

૧૨૦. ઉપનિષદ વાક્યકોશ, કર્નલ જેકોબ

૧૩૦. ઉપવાસ ચિકિત્સા, શ્રી ભારતીય યોગી, સંસ્કૃતિ સંસ્થાન ખ્વાજા કુતુબ વેદનગર, બરેલી, પ્રથમ આવૃત્તિ, ૧૯૮૩

૧૩૧. કબીર આધુનિક સંદર્ભ મેં, ડૉ.રાહુલ, શ્રી નહારણ પ્રકાશન, દિલ્હી, ૨૦૦૯

૧૩૨. જિનવાણી તપ વિશેષાંક, સમ્યક જ્ઞાન પ્રસારક મંડળ

૧૩૩. જિનસૂત્ર, ભાગ-૩, શ્રી રજનીશ, રજનીશ ફાઉન્ડેશન, પૂના, ૧૯૭૭

૧૩૪. જિનસૂત્ર મહાવીરવાણી, શ્રી ચંદ્રપ્રભ, શ્રી જૈન શ્વે. નાકોડા પાર્શ્વનાથ તીર્થ

૧૩૫. જૈન આગમ સાહિત્ય મનન ઔર મીમાંસા, પૂ.દેવેન્દ્ર મુની શાસ્ત્રી, ગીતારક ગુરુ ગ્રંથાલય, ઉદયપુર, વિ.સં. ૨૦૩૪

૧૩૬. જૈન દર્શન મનન ઔર મીમાંસા, મુનિ નથમલજી, આદર્શ સાહિત્ય સંઘ પ્રકાશન, ૧૯૭૩

૧૩૭. જૈનધર્મ મીમાંસા ભાગ-૧, દરબારીલાલ સત્યભક્ત

૧૩૮. જૈનધર્મ મેં તપ, મીસરીમલજી

૧૩૯. જૈનધર્મ મેં ધ્યાન કા ઐતિહાસિક વિકાસ ક્રમ, ડૉ. સા. શ્રી. ઉદિતપ્રભાજી, મુનિશ્રી હજારીલાલ સ્મૃતિ પ્રકાશન, ૨૦૦૭

૧૪૦. જૈન નીતિશાસ્ત્ર, ડૉ. પ્રતિભા જૈન, પાર્શ્વનાથ વિદ્યાપીઠ, વારાણસી, ૧૯૯૫

૧૪૧. જૈન પરમ્પરા મેં ધ્યાન કા સ્વરૂપ, ડૉ. સીમા રાની શર્મા, પીયુષભારતી બિજનૌર (ઉ.પ્ર.) ૧૯૯૨

૧૪૨. જૈન બૌદ્ધ ઔર ગીતા કે આચાર દર્શનોં કા તુલનાત્મક અધ્યયન ભાગ -૧, ડૉ. સાગરમલજી જૈન, રાજસ્થાન પ્રાકૃત ભારતી સંસ્થાન, જયપુર, ૧૯૮૨

૧૪૩. જૈન બૌદ્ધ ઔર ગીતા કે આચાર દર્શનો કા તુલનાત્મક અધ્યયન ભાગ-૨, ડૉ. સાગરમલજી જૈન, રાજસ્થાન, પ્રાકૃત ભારતી સંસ્થાન, જયપુર, ૧૯૮૨

૧૪૪. જૈન બૌદ્ધ ઔર હિન્દુ ધર્મ કે સંદર્ભ મેં ભારતીય આચાર દર્શન એક તુલનાત્મક અધ્યયન, ડૉ. સાગરમલજી જૈન, રાજસ્થાન, પ્રાકૃત ભારતી સંસ્થાન, જયપુર, ૨૦૧૦

૧૪૫. જૈન મહાવીર ગીતા, પૂ. આ. શ્રી બુદ્ધિસાગરજી, પૂ. બુદ્ધિસાગર સૂરીજી સાહિત્ય પ્રકાશન ગ્રંથમાળા, વિ.સં. ૨૦૨૪

૧૪૬. જૈન યોગ, મુનિ નથમલ, આદર્શ સાહિત્ય સંઘ પ્રકાશન, ચૂરુ રાજસ્થાન, ૧૯૭૮

૧૪૭. જૈનયોગ કા આલોચનાત્મક અધ્યયન, ડૉ. અર્હદદાસ બંડોલા દિગે, સોહનલાલ જૈનધર્મ પ્રચારક સમિતિ, ૧૯૮૧

૧૪૮. જૈન સાધના પદ્ધતિ મેં ધ્યાનયોગ, જૈન સાધ્વી પ્રિયદર્શનાજી, ૧૯૮૬

૧૪૯. શ્રી જૈન સિદ્ધાંત બોલ સંગ્રહ, ભાગ-બીજો, ભૌરોદન શેઠિયા, સાગરચંદ્ર ભૈરોદાન શેઠિયા જૈન પારમાર્થિક સંસ્થા, બિકાનેર, સં.૨૦૦૪

૧૫૦. શ્રી તપઃ પરિમલ, શા તારાચંદજી ભીમાણી ભીનમાલ, વિ.સં. ૨૦૧૧

૧૫૧. તપો કિરણ, પૂ.જ્ઞા.શ્રી. પ્રકાશકુંવર, બનારસીબાઈ પ્રકાશચંદ્રજી સુણવાલ ઔરંગાબાદ, ૧૯૯૧

૧૫૨. દિવ્ય ટ્રસ્ટા મહાવીર, સાધ્વી ડૉ. દિવ્ય પ્રભાજી, પ્રાકૃત ભારતી અકાદમી, જયપુર, ૧૯૯૬

૧૫૩. પ્રાતાંજલ યોગ - નાથ યોગ પરંપરા દર્શન સાધના એવં વૈશિષ્ટ્ય, ડૉ. ભારતી સિંહ, સત્યમ્ પબ્લિસીંગ હાઉસ, નવી દિલ્હી, ૨૦૦૮

૧૫૪. પ્રકરણ રત્નાકર, નાગરદાસ પ્રાગજીભાઈ મહેતા, અમદાવાદ, ૧૯૩૬

૧૫૫. પ્રાચીન જૈન સાધના પદ્ધતિ, સાધ્વી રાજમતીજી, શ્રીમતી ભંવરદેવી સુરાના દિલ્હી, ૧૯૭૬

૧૫૬. બ્રાહ્મણ નિર્ણય (બ્રાહ્મણ મીમાંસા), માસ્ટર રઘુનંદનલાલ મેનેજન, ૧૯૭૩

૧૫૭. ભજનમાલા, લાલસિંહ શાક્તાબત, લાલસિંહ શાક્તાબત ચંહોડા, ૧૯૫૫

૧૫૮. ભારતીય આચાર દર્શન એક તુલનાત્મક અધ્યયન, ડૉ. સાગરમલજી જૈન, પ્રાકૃત ભારતી અકાદમી, ૨૦૧૦

૧૫૯. મનન ઔર મુલ્યાંકન, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ, આદર્શ સાહિત્ય સંઘ, પ્રથમ આવૃત્તિ, ૧૯૮૩

૧૬૦. મનન કી મનોભૂતિ, સુકનમુનિજી, શ્રી મરૂધર કેસરી સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ વ્યાવર, ૨૦૦૮

૧૬૧. મહાકવિ આ. વિદ્યાસાગરજી ગ્રંથાવલી ખંડ -૨, આ. શ્રી વિદ્યાસાગરજી, આ.જ્ઞાનસાગર વાગર્થ વિમર્શ કેન્દ્ર વ્યાપાર, ૧૯૯૬

૧૬૨. મહાવીર વાણી ભાગ-૧,૨, શ્રી રજનીશ, રજનીશ ફાઉન્ડેશન લિમિટેડ, પુના, ૧૯૭૯

૧૬૩. માનવ મૂલ્ય ઔર સાહિત્ય, ધર્મવીર ભારતી, ભારતીય જ્ઞાનપીઠ કાશી, ૧૯૬૦

૧૬૪. મુનિ હજારીમલ, શ્રી હજારીમલ સ્મૃતિ ગ્રંથ પ્રકાશન સમિતિ વ્યાવર, ૧૯૬૫

૧૬૫. મંઝીલ કી ઔર, આચાર્ય શ્રીતુલસીજી, તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ્, જૈન વિશ્વભારતી, લાડનૂ, પ્રથમ આવૃત્તિ, ૧૯૮૮

૧૬૬. યોગ પ્રયોગ અયોગ, ડૉ. સાધ્વી મુક્તિ પ્રભાજી, પ્રાકૃત ભારતી અકાદમી, જયપુર, ૧૯૯૩

૧૬૭. યોગ, મન ઔર સંસ્કાર, આ.શિવમુનિ, સંસ્કાર જૈન પ્રણિકા ચેન્નઈ, ૨૦૦૦

૧૬૮. યોગ શાસ્ત્રમ્, પૂ.આ.શ્રી હેમચંદ્રસૂરિજી, જૈન સાહિત્ય વિકાસ મંડળ, મુંબઈ

૧૬૯. વકૃતૃત્વ કે ક્યારે બીજ ભાગ ૧ થી ૧૦, પૂ. ધનમુનિ, સંજય સાહિત્. સંગમ, આગરા, ૧૯૭૨

૧૭૦. વિચારોં કે નયે આયામ, સૌભાગ્યમલ જૈન, અખિલ ભારતીય શ્વે. સ્થા. જૈન કાન્ફ્રેસ, દિલ્હી, ૧૯૭૫

૧૭૧. વિશ્વ કા પ્રથમ માનવ મૂલ્ય પરક શબ્દાવલીકા વિશ્વકોશ, ડૉ.ધર્મપાલ જૈની, ભારતીય સાંસ્કૃતિ સંસ્થાન, ચંડીગઢ સ્વરૂપ એન્ટ સન્સ, દિલ્હી, ૨૦૦૫

૧૭૨. વૈદિક સમાજ સંસ્કૃતિ અને વિજ્ઞાન, ડૉ. પ્રવેશ સક્સેના, જે.પી.પબ્લિસંગ હાઉસ, દિલ્હી

૧૭૩. સચિત્ર જૈન તત્ત્વજ્ઞાન, પૂ. રતનમુનિજી મ. સા., શ્રી મંગલ સાધના કેન્દ્ર, મંગલમ્, ઉરલા(છતીસગઢ), ૨૦૧૦

૧૭૪. સચિત્ર જૈન તત્ત્વજ્ઞાન કા આધાર સ્તંભ-પચ્ચીસબોલ, મહાશ્રમણી શ્રી વિજયશ્રીજી, દિવાકર પ્રકાશન, આગરા, ૨૦૦૫

૧૭૫. શ્રી સમ્યક્ત્વ મૂળ બાર વ્રતની સંક્ષિપ્ત ટીપ, બલાભાઈ કકલભાી, માડંવીની પોળ પોળમાં, ખંભાત, ૧૯૦૯

૧૭૬. સૂરદાસ, આચાર્ય શુભચંદ્ર શુકલ, સરસ્વતી મંદિર, બનારસ, ૨૦૦૦

૧૭૭. સંત ચરણદાસ જીવન અને સંદેશ, ડૉ. ટી. આર. સંગારી, રાધાસ્વામી સત્સંગ વ્યાસ અમૃતસર, ૧૯૯૨

૧૭૮. સંત રૈદાસ, ડૉ. યોગેન્દ્ર સિંહજી, લોકભારતી પ્રકાશન, ઇલાહબાદ, ૧૯૯૮

૧૭૯. શુદ્ધાત્મ શતક, આશ્રીકુંદકુંદજી, પં.ટોડરમલ સ્મારક ટ્રસ્ટ, જયપુર, ૧૯૮૯

૧૮૦. ષોડશક ગ્રંથ વિવરણ (પૂર્વાર્ધ), વિવેચક શ્રી આનંદઘન વિજયજી, કેશવલાલ જૈન, ૧૯૩૪

૧૮૧. હીરા પ્રવચન પીયૂષ ભાગ-૪, આ. શ્રી. હીરચંદ્રજી મહારાજ, સમ્યક્ જ્ઞાન પ્રચારક મંડળ, ૨૦૦૮

૧૮૨. શૈત પ્રાયશ્ચિત કોશઃ, ડૉ. રવીન્દ્ર મૂળે, પ્રતિભા પ્રકાશન, દિલ્હી, ૨૦૦૪

૧૮૩. સંત દરિયા, કાશીનાથ ઉપાધ્યાય, રાધાસ્વામી સત્સંગવ્યાસ, અમૃતસર, ૧૯૮૭

ઇંગ્લીસ

૧૮૪. ધી ગોસ્પેલ ઓફ ધી ગુરુ ગ્રંથ સાહેબા, ગ્રીનલીઝ ડંકન, ધી થિયોસોફિકલ પબ્લિસિંગ હાઉસ, મદ્રાસ, ૧૯૫૨

૧૮૫. ધી શીખ રિલિજિયન્સ ઇટ્સ ગુરુસ, મેકઉલીફ, સેક્રેડ રાઈટિંગ્સ એન્ડ ઓથર્સ ઓક્ષફોર્ડ, ૧૯૦૯

૧૮૬. લાઇફ ઓફ ગુરુનાનક એસેઝ ઇન શીખીઝમ, સીંગતેની, શીખ યુનિ પ્રેસ, લાહોર, ૧૯૪૪

૧૮૭. હિસ્ટરી એન્ડ ફિલોસોફી ઓફ શીખ રિલિજિયન, ખસનસીંગ, લાહોર, ૧૯૧૪

૧૮૮. હિસ્ટરી ઓફ શીખ્સ, જહોનમૂરે, લંડન, ૧૮૪૯ સંસ્કૃત

૧૮૯. તત્ત્વાર્થ સૂત્ર, ઉમાસ્વાતિજી

૧૯૦. પ્રવર્જ્યા વિધાન કુલકમ્, શ્રી ધનવિજય ગણિવર, શ્રી આગમોદય સમિતિ, ૧૯૨૭

જૈન આગમ સૂત્રો

૧૯૧. અનુત્તરોવવાઈ સૂત્ર

૧૯૨. આચારાંગ સૂત્ર

૧૯૩. આવશ્યક સૂત્ર

૧૯૪. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર

૧૯૫. ઉપાસકદશાંગ સૂત્ર

૧૯૬. ઉવવાઈ સૂત્ર

૧૯૭. ઔપપાતિક સૂત્ર

૧૯૮. કલ્પ સૂત્ર

૧૯૯. ઠાણાંગ સૂત્ર

૨૦૦. દશવૈકાલિક સૂત્ર

૨૦૧. દશાશ્રુતસ્કંધ સૂત્ર

૨૦૨. નંદી સૂત્ર

૨૦૩. પન્નવણા સૂત્ર

૨૦૪. પ્રશ્નવ્યાકરણ સૂત્ર

૨૦૫. પ્રાસ્તાવિક ગાથાઓ

૨૦૬. બૃહત્કલ્પ સૂત્ર

૨૦૭. ભગવતી સૂત્ર

૨૦૮. સમવાયાંગ સૂત્ર

મૂળ વતન : કચ્છ ગુંદાલા (તા. મુન્દ્રા)

જન્મ સ્થળ : તારાપૂર–ચિંચણ (થાણા જીલ્લો)

પિતાજી : વિસનજીભાઈ ખીંશી સત્રા

માતાજી : મણીબેન વિસનજીભાઈ સત્રા

ભાઈ–ભાભી : રેખાબેન કાંતિભાઈ સત્રા, પ્રીતીબેન કિરણભાઈ સત્રા

બેન–બનેવી : સુશીલાબેન રવિલાલ છેડા

શાળા અભ્યાસ : H.S.C. (૧૨મી પાસ)

વૈરાગ્ય નિમિત્ત : પૂ. વસન્તપ્રભાજી મહાસતીજી, પૂ. પ્રાર્થનાજી મહાસતીજી,

વૈરાગ્ય સ્થળ : પૂ. સંતબાલજી આશ્રમ (ચિંચણ)

પરીવારમાં દિક્ષીત : શ્રી ચેતનમુનિજી (લઘુ બંધુ)
પૂ. રક્ષાબાઈ મહાસતીજી (સંસાર પક્ષે માસી)

વૈરાગ્યમાં સહાયક : પૂ. ચંદનબાઈ મહાસતીજી, પૂ. પુષ્પાબાઈ મહાસતીજી,
પૂ. દમયંતીબાઈ મહાસતીજી, પૂ. કલાબાઈ મહાસતીજી આદિ ઠાણા
પૂ. નવિનચન્દ્રજી સ્વામી આદિ ઠાણા,
પૂ. રામચન્દ્રજી સ્વામી આદિ ઠાણા, બોટાદ સંપ્રદાયના

ગુરૂદેવ : કવિવર્ય માનવતાના પુરસ્કર્તા, પૂ. ગુરુદેવ શ્રી નાનચન્દ્રજી સ્વામીના સુશિષ્ય
ગાદીપતિ પૂ. ગુરુદેવ શ્રી ચુનિલાલજી સ્વામી

દીક્ષા સ્થળ : કચ્છ બિદડા (તા. માંડવી) સંવત–કારતક વદ–૨–૨૦૪૫

અધ્યયન : પૂ. ગુરુદેવ પાસેથી આગમનો, સંસ્કૃતનો, નીતિવિષયોનો
પંડિતજી પાસેથી (સંસ્કૃત) પ્રાકૃત તેમજ વિશારદ, પ્રભાકર શાસ્ત્રી તથા
આચાર્ય સુધીની પરીક્ષા (તિલોકરત્ન અહમદનગર પાર્થડી બૉડ), કોવિદ
(હિન્દી), B.A. તથા M.A., જૈન વિશ્વ ભારતી સંસ્થાન યુનિવર્સિટી
(સાડનૂ–રાજસ્થાન) તેમજ અન્ય ગ્રન્થોનું વાંચન,

P.h.D. ડૉક્ટરેટ : ગુજરાત યુનિવર્સિટી–અમદાવાદ

ગાઈડ : ડૉ. ઈન્તાજ મલેક (અમદાવાદ)

વિચરણ ક્ષેત્ર : કચ્છ, વાગડ, સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત, મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર હવે મધ્ય પ્રદેશ તરફ...

સાહિત્ય : જૈન તત્ત્વસાર આદિ બુકોનું નિર્માણ, બાળકો માટેની વિવિધ

Designed & Printed by JAYANT PRINTERY Mumbai-2. Tel.: 4366 7171