

૮.૯ તપોધર્મની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ

વિશ્વ તરફ નજર કરતાં મોટા ભાગના જીવોને આત્માના લક્ષ્ય કરતાં શરીરનું લક્ષ્યપ્રધાન હોય છે. તેથી તેવા જીવો શરીરની જરૂરત ઉપર મનગમતી ચીજો ઉપર વિશેષ દોડધામ કરતા હોય છે. ખાન-પાનની અનેક વાનગીઓ... ભોગ-ઉપભોગના અનેક સાધનો... તે તે મેળવવાની ઈચ્છાઓ જોર કર્યા કરે છે. ઈચ્છાઓનો કોઈ અંત નથી. જેટલી ઈચ્છાઓ વધારે તેટલી માનસિક પીડા-સંકલેશ વધારે છે. ઈચ્છા ન સંતોષાતા અથવા પ્રતિકુળ યોગ આવી પડતા ક્રોધાદિ કષાયો ભભૂકી ઊઠે છે, આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનવાળા કલુષિત પરિણામ થાય છે અને પરિણામે બાંધેલા કર્મો ઉદયમાં આવતાં અસદ્ય દુઃખ, પીડા રોગ આદિ વેઠવા પડે છે... ત્યારે પણ સમતા ન રહેવાથી દુઃખની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. નવાં નવાં કર્મો બાંધતા રહેવું... અને ભોગવતાં રહેવું... કેવી જીવની અજ્ઞાન દશા !

જડ એવું શરીર અને જડ એવાં કર્મ જે આત્મપ્રદેશ અને એકરૂપ બની ગયા છે તેને દૂર કરવાનો અમોઘ ઉપાય તપ છે. દેહનો રાગ-મમત્વ દૂર કરવાનું એક સમર્થ સાધન પણ છે. શરીરનું મમત્વ ઘસારે પડે એટલે શરીરની પોષક અને ભૌક્તિક કામનાઓ ઘટવા માંડે છે. ઈચ્છાઓનો નિરોધ થવા માંડે છે અને જીવની લાલસા, વાસના, તૃષ્ણાદિનો છેદ થવા માંડે છે. તપસ્વીને હું દેહ નથી પણ સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ અરૂપી આત્મા છું એવો અંતરંગ અનુભવ થાય છે, આત્માની અનુભૂતિ થાય છે વળી, જીવ તપધર્મની આરાધના કરતાં કરતાં લઘુકર્મી બને છે. તેને આત્માનું સાચું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મલક્ષી જીવો દેહ પાસેથી બાહ્ય-અભ્યંતર તપની સાધનામાં વીર્ય ફોરવી આત્માની સ્વસ્થતા અનુભવે છે.

બાહ્યતપ ઈન્દ્રિયો અને મનને અંકુશમા લેવા માટે અતિ ઉપયોગી છે. ઈન્દ્રિય અને મન સંયમનમાં આવી જાય એટલે ઘણી ચંચળવૃત્તિ શાંત થઈ જાય, ઈચ્છાઓ અંકુશમાં આવી જાય. મન આત્માનું તાબેદાર બની જાય તે આત્માની સજગતાથી અશુભનું પ્રવર્તન અટકી જાય. અભ્યંતર તપથી આત્મા પાપને અને પાપના દારૂણ ફળોને જાણીને પશ્ચાતાપવાળો બને છે, અહંકાર-અભિમાન ઓગળવા માંડે છે. બીજાની સેવા કરવાની પરમાર્થવૃત્તિ જાગૃત થાય છે, નવા નવા જ્ઞાનાભ્યાસ-સ્વાધ્યાયમાં રસ જાગૃત થાય છે, ચિત્તની એકાગ્રતાથી શુભધ્યાનની લગની લાગે છે અને કાયોત્સર્ગ દ્વારા શાંતરસનું સંવેદન

અનુભવે છે. આમ અભ્યંતર તપ ક્રોધ, માન, માયા, લોભ કપાયોને મંદ કરી નાખે છે. જેમાં શુકલ-ધ્યાનની પ્રાપ્તિમાં આત્મા ધાતિકર્મનો ક્ષય કરી કેવલજ્ઞાની બને છે... અંતે નિવાર્ણપદને પામે છે.

વીરસ્ય ઘોરં તપો

વર્તમાન ચોવીશીના છેલ્લા તીર્થંકર ભગવાન મહાવીરસ્વામીનું અત્યારે શાસન પ્રવર્તે છે. ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ દીક્ષા લેતાની સાથે જ દીક્ષાના દિવસે જ છઠ્ઠથી તપસ્યાના મંગલાચરણ કર્યા હતા. ત્યાર પછી બાહ્ય અને અભ્યંતર-બંને પ્રકારના તપનું ઉગ્ર આલંબન લઈને ઘોર તપસ્યાની અગ્નિમાં પ્રવેશ કરીને અનાદિકાળના બાંધેલાં ચાર પ્રકારનાં (૧. જ્ઞાનાવરણીય, ૨. દર્શનાવરણીય, ૩. મોહનીય અને ૪. અંતરાય) કર્મોની નિર્જરા/ક્ષય કરતાં કરતાં સાડા બાર વર્ષનાં અંતે જગતના કલ્યાણ માટે જરૂરી એવાં કેવલજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી હતી.

ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ સાડા બાર વર્ષ કરેલી આ ઉગ્રાતિઉગ્ર તપશ્ચર્યા વિશ્વના ઈતિહાસની અસાધારણ અજોડ ઘટના છે. ભગવાન મહાવીર જાણતા જ હતા કે સાધનામાર્ગમાં વિઘ્નરૂપ બે વસ્તુ મુખ્ય છે. ૧. આહાર અને ૨. નિંદ્રા, સાધનામાં પ્રમાદ, નિંદ્રા વગેરે બાધા પહોંચાડે છે, અને આ પ્રમાદ નિંદ્રા વગેરેનું પ્રધાન કારણ આહાર છે. આ બે વસ્તુ ઉપરનાં વિજયથી મોક્ષ પ્રાપ્તિનો માર્ગ સરળ બની જાય છે. એટલે ભગવાન મહાવીરે આ બંનેને એક સાથે જ તજ્યાં. તપ કર્યો એટલે આહાર છોડ્યો અને જમીન પર સુવાનું, બેસવાનું કે આડા થવાનું ત્યજ્યું એટલે કે નિંદ્રા-ઉંઘને ત્યજી. ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ આ સાડાબાર વર્ષમાં માત્ર ૪૮ મિનિટની જ નિંદ્રા લીધી હતી અને સાડા બાર વર્ષમાં માત્ર ૩૪૯ દિવસ જ આહાર કર્યો હતો. ભગવાન મહાવીરસ્વામીના જીવનમાં તપસ્યાનો એક જબરજસ્ત યોગ બન્યો હતો.

ભગવાન મહાવીરના અનુયાયીઓએ સહેજે ભાવના જાગી જાય કે, આપણે જો મોક્ષે જવું હોય તો તપશ્ચર્યા કર્યા વિના છુટકો નથી. ભગવાન મહાવીરસ્વામીનાં સંતાનોમાં એ પણ સંસ્કાર બેઠો હોય છે કે આપણા પરમોપકારી પિતાએ આત્મકલ્યાણ માટે જે ઘોર સાધના કરી તો એમના અનુયાયી તરીકે આપણે પણ એ માર્ગે ચાલવું જોઈએ, અને તપસ્યા કરવી જોઈએ. એટલે ભગવાન મહાવીરના અનેક સાધુ-

સાધ્વીઓ અને અનેક શ્રાવક-શ્રાવિકાઓએ આહારસંજ્ઞા ઉપર નિયંત્રણ મૂકી, આહારની આસક્તિ ઘટાડી આશ્ચર્ય પમાડે તેવી મહાન તપસ્યાઓ કરી છે.

તપથી તથા લાભો

તપથી કર્મની નિર્જરા તો થાય જ છે, ઉપરાંત આપણા ચિત્તની શુદ્ધિ અને શરીરમાં ધાતુ શુદ્ધિ પણ તપથી થાય છે. આથી, તન-મન અને આત્માએ ત્રણેની શુદ્ધિ અને એ દ્વારા સ્વ-સ્થતા મેળવવાનું અમોઘ સાધન આપણા માટે તપ જ છે.

મુલારાધના નામના ગ્રંથમાં બાહ્યતપની આરાધનાથી આપણને કેવા લાભ થાય છે તેનું સ્પષ્ટ અને યથાર્થ વર્ણન મળે છે. એ અનુસાર બાહ્યતપના આરાધકને ઓછામાં ઓછા ૩૫ મહાન લાભ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ રહ્યા એ લાભો.

૧. તપ કરે તેને મને સુખ મળે તો સારું એવી ભાવના સ્વયં છૂટી જાય છે. (સુખની આકાંક્ષા શમે છે)
૨. તપસ્વીનું શરીર કૃશ થાય છે. (ખોટા કચરા ભસ્મ થાય છે, ધાતુઓ વિશુદ્ધ બને છે, અને ડાયેટિંગની જરૂર રહેતી નથી.)
૩. તપસ્વીનો આત્મા સંવેગ વાસિત બને છે.
૪. તપસ્વી ખોતાની ચંચળ ઈન્દ્રિયોને દમ છે.
૫. તપસ્વીને અંશે અંશે સમાધિયોગની સ્પર્શના થાય છે.
૬. આત્મા અનંત શક્તિનો ધણી હોવાનું સાંભળ્યું તો વારંવાર હોય. પરંતુ આત્માની એ વિશિષ્ટ વીર્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું સદ્ભાગ્ય સહી કરનારને મળી શકે છે.
૭. તપસ્વીને જીવનની તૃષ્ણા છૂટી જાય છે.
૮. દુઃખમાં પણ સંકલેશ ન રહે, કષ્ટ સહીખણતા કેળવાય છે,

૯. દેહ પ્રત્યે, રસ પ્રત્યે અને સુખ પ્રત્યે પ્રતિબંધ (મમત્વ) ઘટી જાય છે.

૧૦. તપસ્વી તે, જે સમભાવે તપ કરે, આવા તપસ્વીને કષાયનિગ્રહ થાય છે.

૧૧. વિષય સુખો પ્રતિ ઔદાસીન્ય જાગે છે. ૧૨. સમાધિમરણનો સ્થિર અભ્યાસ તપ કરનારને થાય છે.

૧૩. આત્માનું દમન થાય છે. (આત્મા સ્વાધીન બની શકે.)

૧૪. આહારની અભિલાષા છોડવાનો અભ્યાસ થાય છે.

૧૫. ગૃહ્થિઘ ઘટે, અગૃહ્થિઘ વધે,

૧૬. લાભ-અલાભ બંને માળ મસત્વનો અભ્યાસ તેને સહજ બને.

૧૭. બ્રહ્મચર્ય પાલન સહજ સિદ્ધ થાય.

૧૮. નિંદ્રા ઉપર વિજય મળે.

૧૯. ધ્યાનમાં દૃઢતા આવે.

૨૦. વિમુક્તિ એટલે કે વિશિષ્ટ ત્યાગનો અભ્યાસ થાય છે.

૨૧. અહંકાર-ઉદ્ધતાઈ રૂપ દર્પનો નાશ થાય.

૨૨. સ્વાધ્યાય યોગમાં નિવિવદનતા પ્રાપ્ત થાય.

૨૩. સુખ અને દુઃખ બંને સ્થિતિમાં સમતા કેળવાય, કેળવવાની તક પ્રાપ્ત થાય.

૨૪. તપસ્વી પુણ્યાત્મા તપ કરીને પોતાના આત્માની, કુલની, ગણની અને શ્રીસંઘની/શાસનની બધાંની પ્રભાવના કરે છે.

૨૫. આજસ અથવા પ્રમાદ છૂટી જાય.

૨૬. કર્મરૂપ મલનું શોધન થાય.

૨૭. તપસ્વીનો તપધર્મ જોઈને બીજાઓને સંવેગ પ્રગટે.

૨૮. તપસ્યાના પ્રભાવે મિથ્યાત્વીઓને પણ સૌમ્યભાવ-અહોભાવ પ્રગટે છે.

૨૯. તપસ્વી મુક્તિમાર્ગનું પ્રકાશન જગતમાં કરે છે.

૩૦. તપસ્વી તપ કરીને શ્રી જિનાજ્ઞાનું આરાધના કરે છે.

૩૧. તપસ્વી દેહલાઘવ અર્થાત સ્ફૂર્ણિત/તાજગી/હળવાશ અનુભવે છે.

૩૨. તપ કરે તેના શરીરસ્નેહનું શોષણ થાય છે.

૩૩. રાગાદિ કષાયો શમે છે.

૩૪. આહારાદિમાં મર્યાદા થવાથી નિરોગિતા મળે છે.

૩૫. સંતોષગુણ વિકસે છે.

આ તપસ્યા માટે જીવન જીવતાં સત્ત્વ વધારવાની બહુ જરૂર છે, કેમ કે અનશન વગેરે છ એ પ્રકારના બાહ્યતપમાં એ દેખાય છે કે સાત્ત્વિક જીવો અનશનાદિ બાહ્યતપને સુંદર રીતે આરાધતા હોય છે.

તપના ૧૨ પ્રકાર : ૬ બાહ્ય અને ૬ અભ્યંતર. બાહ્ય તપના છ પ્રકારનાં ૧. અનશન, ૨. ઉનોદરિકા, ૩. વૃત્તિસંક્ષેપ, ૪. રસત્યાગ, ૫. કાયકલેશ અને ૬. સંલીનતા. આમાં વૃત્તિસંક્ષેપ તપ બીજા બાહ્યતપોમાં કેવી રીતે વ્યાપક રીતે કામ કરે છે તે જોઈએ.

‘વૃત્તિસંક્ષેપ’ એટલે જેટલું મળે એટલું ખપે એવી ચિત્તવૃત્તિનો સંકોચ કરવો તે દા.ત. જમવા બેઠા ત્યાં જેટલાં ખાવા-પીવાનાં દ્રવ્ય મળે એટલાં ખપે એવી મનોવૃત્તિનો સંકોચ કરવા નિયમ ધારી લેવાય કે,

રોજના મારે માટે ૧૦ દ્રવ્યથી વધુ દ્રવ્ય ન ખાપે, ન વાપરવાં. આમ દ્રવ્યસંક્ષેપ-દ્રવ્યસંકોચ કરાય, એ વૃત્તિસંક્ષેપ તપ થયો.

આમ જ્યાં ને ત્યાં મનોવૃત્તિનો પ્રતિજ્ઞાબદ્ધ સંક્ષેપ કરાય તો એ અનશનાદિ તપમાં સહાયક થઈ જાય. સામાન્યતયા માણસની મનોવૃત્તિ એવી રહે છે કે, દાબડામાં ખાવાનું પહોંચે છે તો જ્યારે જોઈએ ત્યારે ખાઓ. છતે ધાન્યે શા માટે ભૂખે મરવું, શા સારું ભૂખ્યા રહી દુબળા પડવું ? કેમ જાણે આ ઉંચો જન્મ પૈસા સંગૃહિત કરી સારી રીતે ખાવા-પીવા માટે મળ્યો છે ! માનવ જન્મ ગમે તેટલો ઉંચો પણ મૂઢ જીવ એનો ઉદ્દેશ તુચ્છ ધનસંગ્રહ અને ખાનપાન સમજે છે ! જનાવરના જન્મ કરતાં છે કોઈ વિશેષતા આવા માનવ જન્મની ?

આ મૂઢતાનું કારણ નિરંકુશ મનોવૃત્તિ છે. મનનું વલણ અનંતકાળથી યથેચ્છ રીતે ભેગું કરવાનું ને ભોગવિલાસમાં મહાલવાનું છે. આ મનોવલણ-મનોવૃત્તિ પર અંકુશ મુકવાની જરૂર છે, અને એ અંકુશ છે મનોવૃત્તિનો સંક્ષેપ-સંકોચ કરવો તે.

૧. મન એમ વિચારે કે, ખા-ખા કરવાનું તો અનંતા જન્મોમાં કર્યું પરંતુ એથી જીવનું ભલું શું થયું ? ખાવું એ કાંઈ પૂણ્યકાર્ય નથી કે ખૂબ ખા-ખા કરવાથી પુણ્ય વધીને સદ્ગતિ મળે, એ તો કનિષ્ઠ જઘન્ય વૃત્તિ છે, એથી તો દુર્ગતિના અવતાર મળ્યા, ને ત્યાં ખા-ખાની વૃત્તિ એવી રહી કે જે મળ્યું તે ખાધું, હલકા ભૂંડ જેવા અવતારે માણસની વિષ્ટા ખા-ખા કરી ! માટે આ ખા-ખાની વૃત્તિ પર અંકુશ કરવો જોઈએ. આ ઉચ્ચ જન્મ આટલા માટે મળ્યો છે તો લાવ, ઉપવાસ કરું, એકાસણાં કરું, બિયાસણું કરું, સર્વથા કે અમુક અંશે અશન યાને ખાવાનું છોડું, અનશન કરું, એમ ઉપવાસ આદિ તપ થાય એ યથેચ્છ ખાવાની મનોવૃત્તિ પર અંકુશ થયો, વૃત્તિસંક્ષેપ તપ અનશનમાં સમાયો.

૨. એમ બીજા ઉનોદરી તપમાં પણ વૃત્તિસંક્ષેપ તપ કામ કરી જાય. મનની વૃત્તિ સામાન્યથી પુરેપૂરું પેટ ભરીને ખાવાની હોય છે. એમાં વિચાર આવે કે, મહાવીરસ્વામીએ પૂર્વના ત્રીજા ભવે લાખ વરસ સુધી સતત માસક્ષમાણનાં પારણે માસક્ષમાણ કરેલાં. હું એ તો નહિ, ઉપવાસને પારણે-૧ ઉપવાસે'ય નહિ,

નિત્ય એકાસણ પણ નથી કરતો, તો કમમાં કમ ખાવાના ટેકે-ટેકે ૨-૪ કોળિયા તો ઓછા ખાઉં ? તો કંઈક તપનો અભ્યાસ રહેશે. એમાં ક્યાં લૂંટાઈ જવાનો છું. સવારે એટલું ઓછું ખાધું તો સાંજે પાછું મળવાનું છે. આમ એમાં ક્યાં પુરેપૂરું ખાવાની મનોવૃત્તિ પર અંકુશ મૂકાય એ ઉનોદરી-તપમાં વૃત્તિ-સંક્ષેપ સમાયો.

૩. એમ નિરંકુશપણે ખાન-પાનનાં દ્રવ્યો ઉડાવવાની વૃત્તિમાં સંકોચ કરાય એ દ્રવ્ય સંકોચમા પણ વૃત્તિસંક્ષેપ સમાયો.

૪. એમ, મનને જેટલા રસ ઉડાવવા મળે, દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ-સાકર અને તળેલું એમ જ કુટ વગેરે જે કાંઈ મળે એ ખાઈ લેવાનું વલણ હોય છે, ત્યાં જો એ વિચારાય કે, આ જડના રસ નિરંકુશપણે યથેચ્છ રીતે ઉડાવ્યે જવામાં જીવ જડનો જ રસિયો બન્યો રહે છે, પુદ્ગલાનંદી બન્યો રહે છે. ત્યાં પછી આત્માનંદી-આત્મરસિક ક્યાંથી બનવાનો ? આ જડના કદાગ્રહ મૂકું, તો જ આત્માનો રસ જાગશે. જડની બહુ ગુલામીમાં-આસક્તિમાં આત્માનું મહત્વ ભૂલી જવાશે. માટે રસત્યાગમાં વૃત્તિસંક્ષેપ સમાયો.

૫. એમ, મનને બેઠાખાઉંની વૃત્તિ હોય છે, હરામ હાડકાપાણું હોય છે, બને ત્યાં સુધી કાયાને કષ્ટ ન આપવું યા ઓછા કષ્ટે પતાવવું, એવી વૃત્તિ હોય છે, ત્યાં એમ વિચારાય કે, કાયાની આ હરામી, બેઠાખાઉં, સુખશીલ દશામાં તો તારણહાર ધર્મ-સાધના ગુમાવાય છે, એટલે જિનાજ્ઞા ભંગાય છે. ધર્મના પ્રેમ કરતાં કાયાની આરામીનો પ્રેમ વધુ પોષાય છે. આ ખતરનાક છે. જિનાજ્ઞાનો પ્રેમ કેળવવાના ધર્મસાધનાના અવસરે જડ કાયાના સુખનો પ્રેમ પોષાય તો પછી જિનાજ્ઞાઓ ને આત્માનો અખંડ નિર્ભેજ પ્રેમ ક્યારે પોષાવાનો ! માટે લાવ, ધર્મસાધનામાં બરાબર કાયકષ્ટ ઉઠાવું. એમ કાયકલેશતપમાં મનની વૃત્તિ સંકોચવાથી વૃત્તિસંક્ષેપ થાય.

૬. અનંત-અનંતકાળથી જીવને જે કાંઈ ઈન્દ્રિય મળે, અંગોપાંગ મળે, વાણીશક્તિ વિચારશક્તિ મળે, એ બધાને સક્રિય રાખવાની, યથેચ્છ પ્રવર્તાવવાની એની મનોવૃત્તિ હોય છે. પછી જરૂર નહિ હોય તોય ડાકોળિયા મારશે, હાથ-પગ આઘાપાછા કરશે. વાતો કરશે, અલકમલકના વિચારો કરશે. આમ કરવામાં બાહ્યભાવ પોષાય છે, ને તેથી અંતરાત્માને ઘા પડે છે. વળી મનની ચંચળતા પોષાય છે, તેથી ધર્મયોગ સાધવામાં મનની સ્થિરતા નથી રહેતી. એમ વાતોમાં અસત્ય વિચાર અસત્ય વાણીને નિંદાની વાણી

સુલભ રહે છે. બહુ હિલચાલમાં જીવોના આરંભ-સમારંભને હિંસાનો પણ સંભવ રહે છે. મનને એમ થાય કે, આવી પાપ-પોષક પ્રવૃત્તિઓ શું કામ ચલાવું ? ને શા માટે બહિર્ભાવ, ચાંચલ્ય વગેરેનું પગભર રાખું ? લાવ, સંલીનતા કરું, મન-વચન-કાયાનું સંગોપન કરું, જેથી અંતરાત્મભાવ, ચિત્તસ્થિરતા, પરમાત્મધ્યાન વગેરેને અવકાશ મળે આમ વિચારી સંલીનતા તપ કરાય, ત્યાં પણ મનની વૃત્તિનો સંકોચ યાને વૃત્તિસંક્ષેપ એમાં સમાય.

સારાંશ, વૃત્તિસંક્ષેપ છએ પ્રકારના બાહ્યતપમાં વ્યાપી રહે છે, એની વ્યાપકતા છે, માટે જીવન વૃત્તિસંક્ષેપથી વાસિત બનાવવું હિતકર છે.

(૧) શ્રી ઋષભદેવના ૪૦૧ લાગટ ઉપવાસ, (૨) દીક્ષાની અનુજ્ઞા પામવા માટે શ્રી ઋષભદેવની સુંદરીએ કરેલા લાગટ ૬૦,૦૦૦ વર્ષના આયંબિલ, (૩) શ્રી વીરવિભુના આત્મા નંદનમુનિએ કરેલા ૧૧,૮૦,૬૪૫ માસક્ષમણ, (૪) બાહુબલિજીના નિશ્ચલ કાયોત્સર્ગ સાથેના સળંગ ૩૬૦ ઉપવાસ ઃ આ બધી ધૂરંધર તપસ્યાઓની સાથે સાથે (૧) શ્રી વીરવિભુની સાડાબાર વર્ષની તપોમય ઘોર સાધના (૨) જંબૂસ્વામીના આત્મા શિવકુમારે કરેલા ૧૨ વર્ષના લાગટ આયંબિલ, (૩) શ્રી ગૌતમસ્વામીના નિરંતર છઠ્ઠ, (૪) શ્રી નંદીપોષણમુનિના છઠ્ઠ-છઠ્ઠના પારણે આયંબિલ, (૫) એવા જ તપસ્વી અને શ્રી વીરવિભુએ પોતાના ૧૪,૦૦૦ શિષ્યોને ચઢતે રંગે ગણાવેલા શ્રી ધન્ના આણગાર, (૬) સ્વલબ્ધિથી ભિક્ષા મળે તો જ પારણું કરું એવા સંકલ્પ સાથે ઉપવાસ કરતા, શ્રી નેમિપ્રભુના શ્રીમુખે વખાણાયેલા શ્રીઢંઢણકુમાર ઃ બાહ્યતપના પ્રથમભેદ 'અનશન'ના આ બધાં ઉદાહરણોનો આદર્શ સતત નજર સામે રાખવાથી તપશ્ચર્યાનું પ્રેરકબળ મળી શકે છે.

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 વિદ્નોનું વિદ્યારણ ઝટ કરે છે, (૬) તે ઈન્દ્રિયદમનનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે, (૭) તે મંગલરૂપ છે, (૮) તે ઈચ્છિત કાર્યસંશાધક છે, (૯) તે દૈવીતત્તવોનેય આકર્ષે છે અને (૧૦) તે કામવિનાશક છે.

અને છેલ્લે, તપ એટલે એકઝેકટલી શું ? ઈચ્છાઓનો નિરોધ. કર્મોદયવશ કે પ્રમાદવશ પ્રગટતી અહિતકર ઈચ્છાઓને અટકાવવાનો સફળ પુરુષાર્થ એટલે તપ. તપ દરમ્યાન અને તપ પછી તપસ્વીઓએ સતર્ક રહીને તપાસવું જોઈએ કે દુર્ગતિદાયક ઈચ્છાઓ ઓછી અને નબળી થતી જાય છે કે નહીં ? તપસ્વીઓ જો આટલું કરતા થઈ જાય તો જ્ઞાનીઓની જેમ તેઓને મન પણ તમામ પ્રલોભનો હાસ્યાસ્પદ બની જાય.

તપના રોકડા લાભો

૧. ચીકણા કર્મનો નાશ કરવા માટે રામબાણ ઈલાજ હોય તો તે એક તપ જ છે.
૨. તે જ ભવમાં જેમનો મોક્ષ નિશ્ચિત થઈ ચૂક્યો છે, એવા પરમ તારક શ્રી તીર્થંકરદેવો પણ મોક્ષે જતાં પણ તપનો આદર કરે છે, એ તપની મહત્તા માટે પુછવું જ શું ?
૩. પાંચ ઈન્દ્રિયોરૂપ તોફાની અશ્વોને વશ કરવા માટે તપ એક સુંદર લગામ છે.
૪. ચિત્તને સમાધી અર્પી સમસ્ય કર્મોનો નાશ કરી આત્માના મૂળ સ્વરૂપને પ્રગટ કરી નિર્વિવદન સ્થાને કોઈ પહોંચાડનાર હોય તો તે એક તપ જ છે.
૫. અઢાર હજાર મુનિવરોમાં શ્રી નેમનાથ ભગવાને શ્રી ઢઢણ ઋષિને સ્વમુખે ઉત્કૃષ્ટ અણગાર તરીકે વર્ણવ્યા હોય તો તેમાં મુનિ.શ્રીનો તપ જ મુખ્ય કારણ હતું.
૬. જંઘાચારણ મુનિવરોને નદીશ્વર દ્વીપ સુધી ઉડીને જઈ શકવાની લબ્ધિ (શક્તિ) કોઈ અર્પણ કરનાર હોય તો તે એક તપ જ છે.
૭. સનત્કુમાર ચક્રવર્તીના થુંકના સ્પર્શમાં રહેલી આંગળીને સુવર્ણસમ બનાવવાની તાકાત કોઈએ અર્પણ કરી હોય તો તે તપે જ કરી હતી.
૮. શીલના નિવદન પાલનામાં તપનો સુંદર ટેકો છે. એ તપની મહત્તા માટે શું કહેવું ?

૯. દ્રઢપ્રહારી અને અર્જુનમાળી જેવા ઘોર પાપીઓને તાર્યાનું બીડું કોઈએ ઝડપ્યું હોત તો તે ઝડપ્યું હતું.

૧૦. તપના પ્રભાવથી જ શ્રી ગૌતમ સ્વામીએ પાતરામાં અંગુઠો રાખી ૧૫૦૦ તાપસોને ખીરનું પારણું કરાવવાની અપૂર્વ લબ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી.

૧૧. મયણા અને શ્રીપાળના અસાધ્ય રોગને દૂર કરનાર અને અપૂર્વ સપદાને અર્પણ કરનાર કોઈ હોય તો તે તપજ હતો.

૧૨. રાજપુત્ર શ્રીચંદ્રકુમારને કેળળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવનાર જો કોઈ હોય તો તે પૂર્વે ચંદનશેઠના ભવમાં તેઓશ્રીએ આરાધેલ વર્ધમાન તપનો જ પ્રભાવ હતો.

૧૩. આચિન્ત્ય શક્તિ અ અને વૈભવોના સ્વામી દેવોને પણ માનવીઓ વશ કરી શકતા હોય તો તેમાં પણ તપજ એક સુંદર વશીકરણ છે.

૧૪. નગરને છુંદી નાંખવા માટે દુષ્ટ વ્યન્તરે વિકુર્વેલી શીલાને સંહરી લીધી, તેમાં નાગકેતુનો તપ જ કારણ હતો.

૧૫. જગતમાં કોઈ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ હોય તો તે ધર્મમાં છે, અને તે ધર્મ અહિંસા, સંયમ અને તપરૂપ હોય છે. ધર્મના સ્વરૂપમાં પણ તપનો હિસ્સો છે.

૧૬. દ્વારિકા નગરીને દ્વપાયન ઋષિ બાળી નાંખવા માટે શક્તિ માન ન થઈ શક્યા હોય તો તેમાં પણ આયંબિલની તપસ્યા જ મુખ્ય કારણ હતી.