

૮.૧૦ તપ ધર્મના પ્રકારો અને કયો તપ કરવો?

જગતના ધર્મોમાં જૈન ધર્મ વિરિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. અહિંસા, અપરિગ્રહ, અનેકાન્ત, આત્મલક્ષિતા, આહારનિગ્રહ, આલોચના જેવી અનેક ભાવનાઓ વિશ્વના પ્રત્યેક માનવીના જીવનને પ્રકાશિત કરે તેવી છે. સહકાર, સંવાહિતા, સહિષ્ણુતા, સમ્યક્ત્વ, શાંતિ, પર્યાવરણ શુદ્ધિ અને ક્ષમાપનામાં માનનાર જૈન ધર્મની મહત્તા સ્વયંસિદ્ધ છે.

જૈન ધર્મ એ આત્મલક્ષી ધર્મ છે: આથી ભૌતિક સમૃદ્ધિ કે સાધનસંપન્નને બદલે આત્મજ્ઞાન, આત્મસાક્ષાત્કાર અને સમ્યગ્દર્શન દ્વારા મોક્ષપ્રાપ્તિનો માર્ગ દેખાડનારો ધર્મ છે. આવા શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપને શ્રી અરિહંત અને શ્રી સિદ્ધ ભગવાન પામ્યા છે. તેમની અપૂર્વ વાણીમાં અનન્ય શ્રદ્ધા કેળવવાથી સમકિતની પ્રાપ્તિ થાય છે. આત્મા અને દેહની ભિન્નતા આ ધર્મ પ્રમાણી છે. ધર્મના સ્વરૂપને દર્શાવતાં કહેવાયું છે - “ધમ્મો મંગલં ઉક્કિલ્લો અહિંસા, સંજમો તવો!” એટલે કે ‘ધર્મ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે, અહિંસા સંયમ અને તપ દ્વારા તેની આરાધના કરાય છે.’

જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય, તપ - આ ચાર જૈન ધર્મ ના આધારસ્તંભો છે. આમાં તપનો મહિમા અનોખો છે. અનાદિ કાળની સાંસારિક જન્મમરણની વેદનાનો નાશ કરવાની ઈચ્છાથી તપ કરવામાં આવે છે. શરીર અને ઈન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિને રોકીને તેમને તપાવે છે માટે તે ‘તપ’ કહેવાય છે. સ્વેચ્છાએ કરેલું દેહદમન અને ઈન્દ્રિયદમન એ તપ છે.

તપથી માનવીને સર્વ ઉત્તમ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભૂમિમાં તપવાથી સોનું વધુ ઉજ્જવળ બને છે, તે જ રીતે તપસ્વી જેમ જેમ વધુ કષ્ટ સહન કરે છે તેમ તેમ તેના આત્મિક ભાવ વધુ નિર્મળ બને છે. સમ્યગ્જ્ઞાનયુક્ત તપોભાવનાથી ઈન્દ્રિયનિગ્રહ સુગમ બને છે.

પોતાની શક્તિ મર્યાદામાં રહીને કરેલું તપ ઉત્તમ ફળ આપે છે. આવું તપ આનંદદાયક બને છે એટલે જ જ્ઞાનીજનો શક્તિ અનુસાર તપ કરવાની નિત્ય ભાવના સેવે છે, તેમાં પ્રમાદ કરતા નથી. સદ્ગુરુની નિશ્રામાં અભિમાનરહિત, ગ્લાનિરહિત, પ્રભાવના કે વાહવાહની ઈચ્છાવિના, આજીવિકાના હેતુ વિના આત્માના લક્ષ્યપૂર્વક જો તપ થાય તો કરોડો વર્ષના કર્મો પણ ક્ષીણ થઈ જાય છે. મન, વચન અને કાયા દ્વારા કરેલું તપ વિપુલ કર્મની નિર્જરા કરે છે. સંયમપૂર્વક કરેલું તપ ભાવિ જીવોને મોક્ષપ્રાપ્તિ માર્ગે આગળ ધપાવે છે.

તપ દ્વારા અનાદિ કાળ કર્મખંધન તૂટી જાય છે. આત્માનો મૂળ સ્વભાવ અણાહારિક (અણ + આહારિક) છે. એટલે તેને સ્વમાં સ્થાપવા માટે તપ કરાય છે. પ્રસંગોપાત્ત લાગેલા દોષનું નિવારણ કરવા અર્થે પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે પણ ગુરુજન તપ કરવાનો આદેશ આપે છે. જ્ઞાની પુરુષ પોતે જ પોતાના પાપની આલોચણા (આલોચના) અર્થે આપમેળે આ રીતે તપ કરે છે.

તપના પ્રકાર

તપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે; બાહ્ય અને આભ્યંતર તે દરેકના ૬-૬ ભેદ છે.



બાહ્ય તપ અને તેના ભેદ :

જેનાથી મનમાં અમંગલ ન ચિંતવાય, ઈન્દ્રિયની હાનિ ન થાય, ત્રણે યોગો ન હણાય તે તપ કરવાયોગ્ય કર્તવ્ય છે. આવું તપ જ્યારે બાહ્ય દ્રવ્યના અવલંનથી થાય છે ત્યારે તે બાહ્ય તપ તરીકે ઓળખાય છે. તેનો સંબંધ આરાધકના તન સાથે છે. ત્યાગ અને સહિષ્ણુતા આ તપનાં મુખ્ય લક્ષણ છે. દીર્ઘકાળ સુધી તપ કરનાર વ્યક્તિના મુખમંડળની આસપાસ તેજનું વર્તુળ રચાયેલું જોઈ શકાય છે. જ્ઞાનીઓને કહ્યું છે. “સ્વસ્થ તે છે, નીરોગી તે છે, જે મિત ભોજન કરે છે, હિત ભોજન કરે છે, ઋત ભોજન કરે છે. મિતભોજુ એ છે જે થોડું ખાય છે, હિતભોજુ એ છે જે સ્વાસ્થ્યને અનુકૂળ ખાય છે, ઋત ભોજુ એ છે જે મફતનું નથી ખાતો, બીજાનું શોષણ કરીને ખાતો નથી, પોતાના શ્રમનું ખાય છે.” આમ આહારનું નિયંત્રણ કરવું આરોગ્યપ્રદ ગણાયું છે. બાહ્ય તપના વિવિધ પ્રકારોમાં આહારનું વિવિધ પ્રકારનું નિયંત્રણ કરવાનું દર્શાવાયું છે.

૧. અનશન :

ચાર જાતના આરનો નિશ્ચિત સમય માટે ત્યાગ કરવો. આ ચાર જાત એટલે (૧) અસણાં - સહેલાઈથી ખાઈ શકાય તેવો ખોરાક; (૨) પાણાં - પાણી, ફળરસ અને અન્ય પ્રવાહી - પેય; (૩) ખાઈમં - ચાવી ચાવીને ખાઈ શકાય તેવાં કઠણ ખોરાક, સૂકો મેવો, મુખવાસ વગેરે; (૪) સાઈમં - સ્વાદ માટે વપરાતા મરી-મસાલા, તેજના વગેરે. પોતાની ચેતનવૃત્તિઓને ભોજન વગેરેનાં બંધનોથી મુક્ત કરવા માટે તેમજ આત્મિક બળની વૃદ્ધિ માટે કરેલો અનશનત્યાગ મોક્ષમાર્ગીઓ માટે શ્રેયકર છે.

(૧) ઈતિરિચ : પ્રત્યેક દિવસ માટે ચાર સમય ભોજનના ગણાય છે : (૧) સવારનો નાસ્તો (શિરામણી) (૨) બપોરે ભોજન (૩) સાંજે નાસ્તો (રોંટો) (૪) સમી સાંજે અથવા રાતે ભોજન (વાળું). આ ચારે સમયનો ભોજનત્યાગ એટલે તિવિહારો ઉપવાસ. સાથે જો પાણીનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે તો ચોવિહારો ઉપવાસ થાય છે. ઉપવાસના શ્રેણી તપ, પ્રતર તપ, ધન તપ, વર્ગ તપ અને વર્ગાવર્ગ તપ એવા પાંચ મુખ્ય પ્રકાર છે. ત્રણ વખતના ભોજનનો ત્યાગ કરીને દિવસમાં માત્ર એક જ વાર ભોજન લેવામાં આવે ત્યારે તે ભોજનના પ્રકાર મુજબ, એકાસણું, એકલઠાણું, એકદત્તી, આયંબિલ, નીવી, કવળાહાર, એકસિક્થ વગેરે પ્રકારનાં તપ નીપજે છે. બે વખતના ભોજનનો ત્યાગ કરીને દિવસમાં માત્ર સવાર અને સાંજનું જ ભોજન લેવામાં આવે તો બેસણું - બિયાસણું નીપજે છે. માત્ર રાત્રિભોજનનો અને પાણીનો ત્યાગ કરવાથી - એટલે કે સૂર્યાસ્તથી માંડીને બીજા દિવસના સૂર્યોદય સુધીના સમય માટે ચોવિહાર તપ કહેવાય છે.

(૨) યાવજજીવ અનશન : તેના બે પ્રકાર છે.

(અ) ભત્ત પ્રત્યાખ્યાન : તેમાં વ્રતીએ અંતિમ શ્વાસ સુધી ચારેય પ્રકારના આહાર એટલે કે અસાં, પાણી, ખાઈમં, સાર્ધમં (આહાર, પાણી, મેવા-મીઠાઈ, મુખવાસ)નો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. એટલું જ નહિં પણ બધી જ ભૌતિક સંપત્તિ પણ વોસિરાવી દે છે. સર્વ સ્વજનોને ખમાવીને મરણ સુધી વોસિરાવી દે છે. છેલ્લે પોતાનું શરીર તપ વોસિરાવી દે છે. ઈચ્છામૃત્યુના પ્રસંગમાં ઘણીવાર આરંભે આગાર સંથારો કરીને પાણીની છૂટ રાખવામાં આવે છે. ક્યારેક દૂધ જેવા પ્રવાહીની છૂટ રાખવામાં આવે છે. ક્રમે ક્રમે દૂધ જેવા પ્રવાહીનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. પછી પાણીનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે. આવો સંથારો ઘણી વાર ૫૦-૬૦ દિવસે સીઝે છે.

કોઈક પ્રકારના ઉપસર્ગ વખતે, અકસ્માત વખતે, ગંભીર ઓપરેશન કે માંદગી વખતે તેમાં આગાર રખાય છે. તેમાં નવકાર મંત્ર બોલીને નીચેનો દોહરો બોલવામાં આવે છે.

**“આહાર શરીરને ઉપધિ પચ્યખુ પાપ અટાર,
મરણ આવે તો વોસિરું, જીવું તો આગાર.”**

આમાં જીવલેણ જણાતા ઉપસર્ગ, અકસ્માત, ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કે માંદગીમાંથી ઉગારો થાય તો સંથારો પાળવામાં આવે છે. કેટલાક શ્રાવકો પરદેશ જાય ત્યારે અથવા તો રોજ રાતે પણ આ પ્રકારનો પાઠ લે છે.

(બ) પાદોપગમન : આમાં ચારેય આહારનો ત્યાગ કરીને લાકડાની જેમ હલનચલન કર્યા વિના એક જ આસને રહીને આત્મધ્યાનમાં લીન રહેવાનું હોય છે. તેમાં ક્રમે ક્રમે (૧) પદસ્થ ધ્યાનમાં કમરથી નીચેના અંગ તરફ પ્રથમ લક્ષ રાખીને મનને સ્થિર કરવું, પછી (૨) પિંડસ્થ ધ્યાનમાં કમરથી ઉપરના અંગ તરફ લક્ષ રાખીને મનનું રૂંધન કરવું, પછી (૩) રૂપસ્થ ધ્યાનમાં ગ્રીવા અથવા ડોકની ઉપરના અંગ પરફ લક્ષ રાખીને અરિહંત સાથે તાદાત્મ્ય સાધવું અને પછી (૪) રૂપાતીત ધ્યાનમાં સર્વ શરીર-વ્યાપક આત્મામાં લક્ષને સ્થિર કરીને આત્મદ્રવ્યમાં લીન થઈ જવું.

આમ ઈષ્ટ ફળ, મંત્રસાધના વગેરેથી નિરપેક્ષ સંયમની સિદ્ધિ, રાગનો ઉચ્છેદ, કર્મોનો નાશ, આત્માના અણાહારક સ્વરૂપનું જાણપણું, કર્મોનો વિનાશ, ધ્યાન અને આગમની પ્રાપ્તિ માટે અનશન તપ કરાતો હતો. હાલ સંઘયણ-બળ-કાળ-સત્ત્વ અને સમાધિ વગેરેના કારણોસર આ અનશન કરાવું નથી. પરંતુ સ્થાનકવાસી સંપ્રદાયમાં ક્યાંક કરાય છે.

૨. અવમૌદર્ય (ઉણોદરી) :

આ તપમાં ઉણું ઉદર રાખવાનું કહેવાયું છે. સાધારણ રીતે પુરૂષનો આહાર ૩૨ કોળીયાનો અને સ્ત્રીનો આહાર ૨૮ કોળીયાનો ગણાય તેનાથી ઓછી સંખ્યાના કોળીયાનો આહાર લેવો તે અવમૌદર્ય તપ છે. આમાં ભરપેટ આવવાને બદલે ઉદરને થોડું ઉણું, થોડું ખાલી રાખવામાં આવે છે. ભૂખ હોય તેના ત્રણ ભાગનું ભોજન કરીને ચોથો ભાગ પાણી માટે ખાલી રાખવો તે તંદુરસ્તી માટે સારું ગણાય છે.

આ તપના અલ્પાહાર, અપાર્ધા, દ્વિભાગા, પ્રાપ્તા અને કિંચિદ્ના એવા પાંચ પ્રકાર છે. કવળ, ચાન્દ્રાયણ, વજ્રમધ્ય, સૂર્યાયણ વગેરે વ્રતો આ તપ પર આધારિત છે. ભાવ-ઉણોદરીકા માટે આગમમાં કહ્યું છે કે નિરંતર કોદાદિકનો ત્યાગ કરવો તથા જિનેશ્વરનાં વચનની ભાવના ભાવવી.

૩. વૃત્તિપરિસંખ્યાન (વૃત્તિસંક્ષેપ):

વૃત્તિ એટલે ઈચ્છા, પરિસંખ્યા એટલે મર્યાદા. આમ રસનાવૃત્તિ પર અનેક પ્રકારે નિયમન એટલે જ 'વૃત્તિપરિસંખ્યાન' નામનું તપ. આમાં ભોગોપભોગની તેમજ ખાવાપીવાની ચીજવસ્તુઓની મર્યાદા બાંધવામાં આવે છે. સાધુ માટે ગોચરી વહોરાવવાનાં ગૃહોની પરિસંખ્યા, આહાર વહોરાવનાર દાતા- વિષયક પરિસંખ્યા (તરુણી, બાલિકા, યુવાન, પ્રૌઢા વગેરે) તેમજ સાધુ-સાધ્વી અને શ્રાવક-શ્રાવિકા માટે વાસણોની પરિસંખ્યા (કાંસા, માટી, રૂપું, પિત્તળ, સ્ટીલ, લાકડું વગેરે) ખાદ્ય વાનગીની પરિસંખ્યા, પેય વાનગીની પરિસંખ્યા, પીરસવાની રીતની પરિસંખ્યા એમ અનેક રીતે મર્યાદા બાંધવી, સંયમ કેળવવો. આમ, ભોજન, ભાજન, ઘર, બાર, પાત્ર દાતા વગેરે સંબંધી વૃત્તિનો સંક્ષેપ કરવો, પરિસંખ્યાન કરવું.

આમ, જઠરાગ્નિની તીવ્રતાવાળા અથવા તો શારીરિક નબળાઈને કારણે જેઓ અનશન અને ઊણોદરી બંનેમાં અશક્ત હોય પણ તપવિશેષ દ્વારા પોતાનાં રસ, રુદિર અને માંસના શોષણ દ્વારા ઈન્દ્રિયસંયમની ઈચ્છા ધરાવે છે તેમના માટે આ તપ અનુકૂળ છે. આને લીધે ભોજન-ભાજન આદિવિષય રાગાદિક દૂર થાય છે. સંખ્યાવિશેષ અને લક્ષણવિશેષ બાબતના સંકલ્પના પાલનથી મનોબળ દૃઢ થાય છે.

૪. રસપરિત્યાગ:

દૂધ, દહીં, તેલ, ઘી, ગોળ - વિગઈઓનો ત્યાગ કરવો. માંસ, માખણ, મદિરા અને મધ - આ મહાવિગઈઓનો ત્યાગ કરવો. આ બધાંનો જ ત્યાગ કરવો અથવા તો મહાવિગઈઓ પૂરો ત્યાગ કરવો અને વિગઈઓમાંથી એક અથવા વધારે રસનો ત્યાગ કરવો તે રસપરિત્યાગ છે. વળી પૂપ (પૂડા), શાકપાન, દાળ, મીઠું વગેરે પદાર્થોનો એક અથવા વધુની સંખ્યામાં ત્યાગ કરવો કે પછી કડવો, ખાટો, મીઠો, ખારો, તીખો, કડછો-આ છ રસમાંથી કોઈ એક કે વધુ રસનો ત્યાગ કરવો તે પણ રસપરિત્યાગ છે. આમ રસવિષયક વાસનાવૃત્તિ પરનું નિયંત્રણ તે રસપરિત્યાગ છે. રસ ચાર પ્રકારના ગણાય છે: (૧) ગોરસ - દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી, છાશ ; (૨) ઈક્ષુ રસ - શેરડીનો રસ, સાકર, ગોળ અને મધ; (૩) ફળનો રસ - સંતરાં, મોસંબી, કેરી, નાળિયેર, સફરજન, દાડમ વગેરે; (૪) ધાન્ય રસ - તેલ, કાંજી વગેરે. આ ચાર પ્રકારના રસમાંથી કોઈ એક અથવા વધુ રસનો ત્યાગ કરવો તે પણ રસપરિત્યાગ છે.

આ તપ પણ ભવિષ્યવ ક્રમિક રીતે યાવજ્જીવ સુધી - કરી શકે છે. આમાં મનને દૂષિત અને દોષિત કરે, રસલોભુપતાને વધારે તેવા ખાદ્ય પદાર્થોના ત્યાગથી ઈન્દ્રિયનિગ્રહ થાય છે.

૫. વિવિક્તશય્યાસન (સંલીનતા):

આ પાંચમું ઉત્કૃષ્ટ તપ છે. કષાય, ઈન્દ્રિય અને યોગની સંલીનતારૂપ આ તપ છે. આમાં અશુભ વિચાર અને આચાર તરફ વારંવાર દોડી જતાં મન અને ઈન્દ્રિયોને શુભ વિચારમાં સ્થિર કરવામાં આવે છે. એકાંત, જંતુઓના ઉપદ્રવથી રહિત એવા સૂના ઘરમાં નિર્બાધ બ્રહ્મચર્ય, સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન વગેરેમાં પ્રવૃત્ત રહીને કરેલું શય્યાસન તે આ તપ છે. રાગદ્વેષ ઉત્પન્ન કરનાર શય્યા, તેમજ સુંવાળી વિલાસી શય્યાનો ત્યાગ કરીને શય્યા માટે ભૂમિનું સંકોચયુક્ત માપ નિર્ધારીને સાદી ચટાઈનો ઉપયોગ આ તપમાં કરાય છે. શ્રાવકો પોષધ વ્રતમાં આવું કરે છે. વળી અપરિગ્રહી શ્રાવક પોતાના સુખવિલાસની મર્યાદા બાંધી દઈને યાવજ્જીવ સાદી શય્યાનું આવું પરિમાણ નિર્ધારે છે. મુનિરાજો સ્મશાનભૂમિ, ગાહન વન, મહાભયાનક નિર્જન સ્થાન વગેરેમાં શયન કરીને આ તપ કરી શકે છે. આમ સંસાર, અને શરીરના ભાગો પ્રત્યે ઉદાસીન, પ્રાકૃષ્ટિત વગેરે આભ્યંતર તપમાં કુશળ, શાંત પરિણામી, ક્ષમાશીલ ગુણધારી મુનિજન કે શ્રાવક-શ્રાવિકા આવું તપ કરે છે.

એકાંતમાં કરાયેલું રાત્રિગમન સ્વાભાવિક જ કલહ, વ્યગ્ર કરનાર શબ્દો, સંક્લેશ, મનની વ્યાકૃળતા, અસંયત જનોની સંગતિ, મારા-તારાનો ભાવ જેવી ધ્યાન-અધ્યયનમાં અંતરાય ઉપજાવનાર બાબતોથી તપસ્વીને દૂરા રાખે છે. આમ મન-વચન-કાયાની અશુભ પ્રવૃત્તિઓ થંભી જતાં આપોઆપ જ તપસ્વી આત્મકલ્યાણની પ્રવૃત્તિમાં લીન થઈ શકે છે.

૬. કાયકલેશ:

શરીરને જાણીબૂઝીને કઠિન તપસ્યાના અગ્નિમાં હોમવું તે કાયકલેશ તપ છે. દુઃખના પ્રસંગોમાં પણ ચિત્તની શાંતિ, સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા અખંડ અને અકબંધ રહે છે કે નહિ તેની કસોટી કરવા માટેનો પ્રયોગ એટલે કાયકલેશ. અડગ ઊભા રહેવું, એક પડખે શબ્દની જેમ સૂવું, વીરાસનમાં બેસવું, ભૂમિશયન કરવું, વૃક્ષમૂળમાં રહેવું, નિરાવરણ શયન કરવું, સૂર્યની આતાપના લેવી, પ્રતિમાની જેમ સ્થિર રહેવું વગેરે ક્રિયાથી આ તપ થાય છે. શીત, વાત, તાપ વગેરેના દુઃસહ ઉપસર્ગો સહન કરવા - ખેદરહિત રીતે કરવાથી આ તપ થાય છે. શરીરને સુખ મળે તેવી ભાવનાનો ત્યાગ કરવો એટલે જ કાયકલેશનું તપ. કાયા પ્રત્યે કઠોર બનીને આત્મભાવ પ્રધાનપણે અનુભવવાનો છે.

વિવિધ પ્રકારના છ મુખ્ય ઉપાયો દ્વારા કાયકલેશ સિદ્ધ થાય છે. (૧) અચન (સૂર્યાદિની ગતિ) (૨) શયન, (૩) આસન, (૪) સ્થાન, (૫) અવગ્રહ (૬) યોગ - આ બધાંના પણ અનેક ભેદ સંભવે છે. વળી એકથી વધુ ઉપાય પણ એકસાથે અમલમાં મુકાય છે.

- (૧) અચન : સૂર્યની દિશામાં ચાલવું કે તેની વિરુદ્ધ દિશામાં ચાલવું, ગમનાગમન કરવું. અથવા સૂર્યસામી દષ્ટિ રાખી આતાપના લેવી વગેરે...
- (૨) શયન : શરીરની વિવિધ પ્રકારની સ્થિતિમાં સૂવું તે ; જેમ કે,
- | | | |
|----------------|---|------------------------------------|
| લગડશય્યા | - | શરીરને સંકોચીને સૂવું. |
| ઉત્તાનશય્યા | - | ઉપરની બાજું મૂખ કરીને સૂવું. |
| શબશય્યા | - | શબની માફક સૂવું. |
| અવાક્શય્યા | - | નીચું મુખ કરીને સૂવું. |
| એકપાર્શ્વશય્યા | - | એક પડખે સૂવું. |
| આકાશશય્યા | - | બહાર ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂવું વગેરે. |
- (૩) આસન : વિવિધ પ્રકારની સ્થિતિમાં બેસવું.
- | | | |
|--------------|---|--|
| સમપર્યકાસન | - | પલાંડી વાળવી. |
| અસમપર્યકાસન | - | પલાંડી નહિં |
| ગોદોહન | - | ગાય દોહવાની રીતે ઉભડક બેસવું. |
| ઉત્કરિકાસન | - | ઉપરનો ભાગ સંકોચીને બેસવું. |
| મકરમુખાસન | - | મગરના મુખની જેમ બે પગ રાખીને બેસવું. |
| હસ્તિસૂંડાસન | - | હાથીની સૂંટની જેમ હાથ અને પગ પ્રસારીને બેસવું. |
| ગોશય્યાસન | - | ગાયના બેસવાની જેમ બેસવું. |
| વીરાસન | - | બંને જાંઘને દૂરવર્તી રાખીને બેસવું. |
| દંડાસન | - | દંડની જેમ ટટ્ટાર બેસવું.... વગેરે. |

- (૪) સ્થાન : કાઊસગ્ગ કરવો તે સ્થાન કહેવાય છે. તે સાધારણ તો પલાંઠી વાળીને ખોળામાં બે હાથ રાખીને નતમસ્તકે થાય છે. પણ જો થાંભલા-દીવાલ વગેરેનો આશ્રય લેવાય તો તે સાધાર છે. જેમાં સંક્રમણ થાય તે સવિચાર, જે નિશ્ચલરૂપથી ધારણ કરાય તે અસન્નિરોધ, જેમાં શરીર પૂરું ઢીલું કર્યું હોય તે વિસૃષ્ટાંગ, જેમાં બંને પગ સમસ્થિતિમાં હોય તે સમપાદ, એક પગથી ઊભું રહેવું તે એકપાદ, બંને બાહુ ઉપર કરીને ઊભા રહેવું તે પ્રસારિતબાહુ જેવા સ્થાનના અનેક ભેદ છે.
- (૫) અવગ્રહ : અનેક પ્રકારના અંતરાયોને જીતવા તે અવગ્રહ છે. જેમકે થૂંકવા-ખાંસવાની ઈચ્છા રોકવી: છીંક, બગાસું ખાવાની ઈચ્છા રોકવી; ચળ આવવા છતાં ખંજવાળવું નહિં, કાંટા વગેરે લાગવા પર ખિન્ન ન થવું, ગડગૂમડ થવા પર દુ:ખી ન થવું, પથ્થર વગેરે લાગવા પર અથવા ઊંચી-નીચી જમીન પર ચાલવાનું થાય તો ખેદ ન અનુભવવો, ને રાતે પણ ન સૂવું, ક્યારેક દાંત સાફ ન કરવા, ક્યારેક સ્નાન ન કરવું, વગેરે અનેક પ્રકારની શારીરિક ક્રિયાને નિયંત્રણમાં રાખવી.
- (૬) યોગ : ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પર્વતના શિખર પર સૂર્યની સામે મુખ કરીને ઊભા રહેવું તે આતાપન યોગ, વર્ષા ઋતુમાં વૃક્ષની નીચે બેસવું તે વૃક્ષમૂલ યોગ, શિયાળામાં ચાર રસ્તે અથવા નદી કિનારે ધ્યાન ધરવું તે શીતયોગ, વગેરે એનક પ્રકારના યોગ છે.

આ કાયકલેશ તપ વિશેષે સાધુસંતો માટે છે, આમ છતાં શ્રાવક-શ્રાવિકા, અવગ્રહ, શયન, સ્થાન, આસન વગેરેના કેટલાક ભેદ વિવેક પૂર્વક પાળી શકે છે.



આભ્યંતર તપ અને તેના ભેદ

આભ્યંતર એટલે મનથી કરવાનાં તપ. આ તપના પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સ્વાધ્યાય, વ્યુત્સર્ગ, કાયોત્સર્ગ અને ધ્યાન એમ છ પ્રકાર છે. આભ્યંતર તપમાં મનની ૧૨ શુભ ભાવનાનું મહત્ત્વ છે. આ ભાવના દેખી શકાતી નથી. પણ અનુભવમાં લાવી શકાય છે.

૧. પ્રાયશ્ચિત્ત : પ્રાયશ્ચિત્ત એટલે પ્રાય: ચિત્ત એટલે પ્રચુર રૂપથી નિર્વિકાર ચિત્ત. પ્રતિક્ષણે લાગતા અંતરંગ તેમજ બાહ્ય દોષોના નિવારણ માટે મનથી કરેલો પસ્તાવો અથવા તો તેની સજા અર્થે કરેલા ઉપવાસ, એકાસણાં વગેરે પ્રાયશ્ચિત્ત કહેવાય છે. તેના એક પ્રકાર છે. બાહ્ય દોષ માટે તો માત્ર પસ્તાવો જ બસ છે. પણ અંતરંગ દોષ માટે ગુરુ કે ગુરુજન સમક્ષ જઈને પોતાના દોષનો આંસુભીની આંખે એકરાત્ર કવો અને સરળ મનથી આલોચનાપૂર્વક દંડનો સ્વીકાર કરવાથી જ પ્રાયશ્ચિત્ત થાય છે. પણ આ પ્રકારનો દંડ શાસ્ત્રાર્થના જાણકાર ગુરુ જ શિષ્યની શક્તિ અને યોગ્યાનુસાર આથી શકે. વ્રત-પાલનમાં લાગેલા દોષની શુદ્ધિ, જેનાથી થાય તે પ્રાયશ્ચિત્ત તપ છે. પુરાણાકર્મનું ક્ષોપણ, નિર્જરા, શોધન, ધાવન, પૃચ્છન (નિરાકરણ), ઉત્ક્રેપણ, છેદન (દ્વૈધીકરણ) વગેરે પ્રાયશ્ચિત્તના પર્યાય છે. આલોચના, પ્રતિક્રમણ, તદ્દુભય, વિવેક, વ્યુત્સર્ગ, તપ, છેદ, પરિહાર ઉપાસ્થાનના અને પારાંચિત એ દશ પ્રકારે પ્રાયશ્ચિત્ત થાય છે. આ વ્યવહારનયથી ગણેલા પ્રકાર છે. જ્યારે નિશ્ચયનયથી એના ભેદ અસંખ્યાત લોકપ્રમાણ છે.

૨. વિનય : નિશ્ચિત્ત અને વ્યવહાર એમ બે પ્રકારનો વિનય છે. મોક્ષમાર્ગે વિનયનું પ્રધાનસ્થાન છે. વિનયથી સંયમ, તપ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે તેમ જ આચાર્ય અને સર્વસંઘની સેવા થાય છે. આચારના અને પ્રાયશ્ચિત્તના ગુણોને વિનય પ્રગટ કરે છે. આત્મશુદ્ધિ, કલહરહિતતા, આર્જવ, માર્દવ, નિર્લોભતા, ગુરુસેવા, બધાને સુખી કરવા-વગેરે વિનયના ગુણો છે. સર્વત્ર પ્રસિદ્ધિ, સર્વ મૈત્રી, ગર્વનો ત્યાગ, તીર્થકરોની આજ્ઞાનું પાલન, ગુણીજનોનો આદર વગેરે ગુણ વિનયીના વર્તનમાં પ્રગટ થાય છે. તે આચાર્યાદિકને બહુમાન આપે છે. વડીલો, સંતો, સજ્જનો આદિનો આદરસત્કાર કરીને તેમના ગુણની પ્રશંસા કરે છે. તેનામાં ગુણગ્રાહ્યતા હોય છે.

દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર, તપ અને ઉપચાર – આ પાંચ પ્રકારનો વિનય મોક્ષગતિનો અગ્રેસર છે. વિનયશીલ વ્યક્તિનો શત્રુ પણ મિત્ર બની જાય છે. એટલે જ શ્રાવકે મન, વચન, કાયાથી વિનય કરવો જોઈએ.

૩. વૈયાવૃત્ય (વૈયાવચ્ચ): જ્ઞાની અને તપસ્વી, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ-સાધવી તથા વડીલ, વૃદ્ધ, બીમાર, અપંગ આદિની વિવિધ પ્રકારે ઉચિત સેવા ભક્તિ કરવી તે જ વૈયાવૃત્ય નામનું તપ. ગુણોમાં અનુરાગપૂર્વક સંયમી પુરુષો તેમજ અહમ અથવા તેથી વધુ તપ કરનાર તપસ્વીઓનો ખેદ દૂર કરવો, પગ વગેરે દાબવા-ચોળવા, ચંદન કે શીતળ દ્રવ્યનું લેપન કરવું, લવિંગનો ખરડ કરવો તેમજ તેમનાં સુખસગવડનો ખ્યાલ રાખવો અને એમ કરીને તેમને સુખશાતા ઉપજાવવાથી આ તપ થાય છે. ચતુર્વિધ સંઘની અને કુટુંબીજનોની ઉચિત સેવાભક્તિ કરવી તે પણ આ તપનો જ પ્રકાર છે. આ સર્વ પાત્રોને યોગ્ય રીતનાં શયન-સ્થાનની વ્યવસ્થા, સમયસર ઔષધિ આપવી, શારિરીક સ્વચ્છતા જાળવવામાં મદદ કરવી, અંગત વપરાશનાં સાધનોની સફાઈ કરવી, નિર્દોષ આહાર યોગ્ય સમયે આપવો, વ્યાધિપીડિત અંગોની સફાઈ કરવી, વસ્ત્રો ધોઈ આપવાં, પ્રવાસમાં મદદ કરવી, હલનચલનમાં ટેકો આપવો, હળવો વાર્તાવિનોદ કરવો, એવી અનેકવિધ રીતે સેવાસુશ્રુષા કરવી તે જ વૈયાવૃત્ય. આને અપ્રતિયાતી ગુણ કહ્યો છે. વૈયાવચ્ચી નંદિષેણ મુનિ આયોગથી શ્રેય પામ્યાં હતા.

વૈયાવૃત્ય કરનારને શ્રદ્ધા, ભક્તિ, વાત્સલ્ય, વિચ્છિન્ન સમ્યક્ત્વનું પુનઃસંધાન, તપ, પૂજા, તીર્થ, સમાધિ વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે. જિનાજ્ઞાનું પાલન, સંયમ, સહાય, દાન, નિર્વિચિકિત્સા, પ્રભાવના, કાર્ય-નિર્વહણ, મૈત્રી, કરુણા વગેરે વૈયાવૃત્ય કરનારના ગુણ છે. વૈયાવૃત્ય એ ધ્યાનના ઊંડાણની પારાશીશી છે. વૈયાવૃત્ય એ પોતાની જાતમાંથી બહાર નીકળવા માટેનું બારણું છે. ધ્યાન દ્વારા તપસ્વી જેને અંતરના ઊંડાણમાંથી પામવા મથે છે તેને જ વૈયાવૃત્ય દ્વારા પ્રત્યક્ષપણે પામી શકાય છે. આત્માનો વિસ્તાર થતો અનુભવાય છે. એક એવી પરમ અવસ્થા પામી શકાય છે. જ્યાં ધ્યાન અન. વૈયાવૃત્ય એકરૂપ બની જાય છે.

૪. સ્વાધ્યાય : આળસ ત્યાગીને જ્ઞાનની આરાધના કરવી તે સ્વાધ્યાય તપ છે. બાર અંગ અને ચૌદ પૂર્વની જિનેશ્વરે પ્રરૂપણા કરી છે તેનું પઠન કરવું તે સ્વાધ્યાય છે. વાંચના, મનન, ાતિન, કરવું તે સ્વાધ્યાય છે. વ્યાખ્યાન (સ્તુતિ) શ્રવણ, શાસ્ત્રાર્થ કરવો, વારંવાર શાસ્ત્રનું મનન કરવું, વાંચના, પૃચ્છણા, અનુપ્રેક્ષા, સ્મરણ, જિનાજ્ઞાનું પરિવર્તન (સ્તુતિ), અને ધર્મકથા કહેવી તે સ્વાધ્યાય નામનું તપ છે. સમક્તિપ્રાપ્ત સદ્ગુરુનો સ્વાધ્યાય સાંભળવો અને તેનું ચિંતન કરવું તે પણ સ્વાધ્યાય છે. સ્વાધ્યાય યોગ્ય શાસ્ત્રોક્ત સમયે કરવો જોઈએ. ‘સજ્ઞાય સમો તવો નત્થિ’ બાર પ્રકારનાં બાહ્ય અને આભ્યંતર તપમાં સ્વાધ્યાય સમાન બીજું કોઈ તપ નથી. સ્વાધ્યાયને તત્પર, સમ્યગ્દષ્ટિ જીવોની મોક્ષગતિ થાય છે. તેનાથી આત્મા નિર્મળ અને નિર્મમ બનતાં સદ્વિચાર અને સદાચાર સુદંટ થાય છે. આ તપ દૈનિક ધોરણે આજીવન કરાય છે.

૫. **વ્યુત્સર્ગ (કાઉસગ્ગ):** અહંકાર અને મમકાકરૂપ સંકલ્પનો ત્યાગ કરવો એ વ્યુત્સર્ગ (કાઉસગ્ગ)નામનું તપ છે. શરીર અને આહારમાંથી મન અને વચનની પ્રવૃત્તિઓને હઠાવીને આધ્યાત્મિક વિચારોમાં એકાગ્રતાથી ચિંતનો નિરોધ કરવો એટલે કે પાયાનો કાઉસગ્ગ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એક મુહૂર્ત, 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. વાસ્તુ, ધન, ધાન્ય, વસ્ત્રો વગેરે બાહ્ય સાધનો જે આત્માના એકત્વને અનુભવવામાં વિદ્વન્નરૂપ 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 આત્મભાવમાં રમણ મુખ્ય છે.

૬. **ધ્યાન :** ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા. ચિંતના વિક્ષેપનો ત્યાગ કરવો તે ધ્યાન છે. આત્મસ્થિત આત્મા એ ધ્યાનનું લક્ષણ છે. પંચ મહાવ્રત, પંચ સમિતિ, ત્રણ ગુપ્તિ (મન, વચન, કાયા), પ્રત્યાખ્યાન, પ્રાયશ્ચિત્ત 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. જે દેહધારી જ્ઞાની સદ્ગુરુની આજ્ઞાએ આત્માનું ધ્યાન કરવામાં આવે તો હૃદયપ્રદેશ પર આત્મા સજીવન મૂર્તિસ્વરૂપે પ્રગટે છે. નવકારમંત્રના ધ્યાનની સાધના કરવામાં આવે તો મુમુક્ષુને મુખમાં અમૃતરસની પ્રાપ્તિ થાય છે. વળી યથાયોગ્ય સમયે જીવને સમકિતની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાન કરવા માટે કોઈ નિમય સમય નથી હોતો. દેશ, કાળ, આસન વગેરેનો કોઈ અટલ નિયમ નથી ધ્યાનથી ચિંતની 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.

તપ અને ત્યાગ શા માટે?

બાર પ્રકારના બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ છે. આ બાર 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. પ્રાયશ્ચિતાદિ છ ભેદને - આંતરદૃષ્ટિવાળાઓથી જ આદરવાળું, આભ્યંતરદૃષ્ટિવાળાને જ અમાવતો તેનો ખ્યાદ અને કર્મક્ષય કરવા પ્રત્યેનું તેનું એકાંતિકપણું જણાવી ને છ ભેદોને આભ્યંતર તપ તરીકે જણાવેલા છે. બાકી છ પ્રકારની અનશનાદિ બાહ્ય તપસ્યા સ્વયં ફળને દેવાવાળી હોવા સાથે આભ્યંતર તપના અસ્તવ્યસ્થપણામાં કે તેના આચરવામાં અનશનાદિ બાહ્ય તપ જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પ્રાયશ્ચિત્ત નામના આભ્યંતર તપના દશ ભેદોમાં પાંચમાં સ્થાને ગણાવતું તપ નામનું જે પ્રાયશ્ચિત્ત તે અનશન, આયંબિલ, નીવી આદિ બાહ્ય તપસ્યાને અંગે જ છે. છેદાદિ પ્રાયશ્ચિત્તો પણ આનશનાદિથી ન દમાય તેવા આત્માને માટે જ છે. આલોચણા વગેરે કરવામાં પ્રમાદ થાય તો તેની શુદ્ધિ તપ દ્વારા જ કરવાનું શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે. એ જ રીતે

વિનય નામના તપમાં, સ્થાને વિનય ન કરવો અને અસ્થાને વિનય કરવો તે બંને અતિચારોની શુદ્ધિ અનશનાદિ બાહ્ય તપ દ્વારા જ કરવાનું કહ્યું છે. તો વૈયાવૃત્યમાં પ્રમાદને લીધે લાગેલા કર્મની શુદ્ધિ પણ અનશનાદિ તપ દ્વારા જ કરવાનું કહ્યું છે. સ્વાધ્યાય તપમાં દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળથી લાગેલા અતિચારની શુદ્ધિ પણ અનશનાદિ તપ દ્વારા જ કરવાનું કહ્યું છે. વ્યુત્સર્ગમાં પણ યોગ્ય કાળે અનાચરણ અને અયોગ્ય કાળે આચરણથી લાગતાં કર્મોની શુદ્ધિનું સફળ સાધન અનશનાદિ બાહ્ય તપ જ છે. એ જ રીતે ધ્યાન તપ વખતે અશુભ એવા આર્ત, રૌદ્ર, ધ્યાનનો પ્રસંગ કરે કે મોક્ષના સાધનભૂત ધર્મ અને શુક્લ ધ્યાન રૂપી શુભ ધ્યાનનો પ્રસંગ ન કરે તેથી લાગતાં કર્મોની શુદ્ધિ કરવા માટે પણ અનશનાદિક બાહ્ય તપને જ સાધન તરીકે જણાવ્યું છે. એટલે જ આભ્યંતર તપની મહત્તા છતાં પણ તેનો ઉત્પાદ, ટકાવ અને વૃદ્ધિ એ ત્રણે છ પ્રકારનાં બાહ્ય તપ ઉપર જ આધાર રાખે છે.

વર્તમાન ચોવીસીના આદિ તીર્થંકર ઋષભદેવે ૪૦૦ દિવસના ઉપવાસ દ્વારા અનશન વ્રતની મહત્તાનું દર્શન તેમના અનુયાયીઓને કરાવ્યું. સાથે સાથે સૂઝતા આહાર-પેયનું મહત્ત્વ પણ દાખવ્યું. અસંખ્ય મહાત્માઓએ બાર માસની એટલે કે એક વર્ષની અનશન તપસ્યા ઘણી વાર કરી છે. ત્યાર પછી ભગવાન અજિતનાથજી મહારાજથી ભગવાન પાર્શ્વનાથજી મહારાજ સુધીના બાવીસ તીર્થંકરના શાસનમાં આઠ માસ સુધીની અનશન તપ માટેની ઉત્કૃષ્ટ મર્યાદા હતી. આદિ તીર્થંકર ઋષભદેવે તપનો મહિમા પોતાના ઉપવાસ દ્વારા સુપેરે સમજાવ્યો છે.

તપનું હાર્દ

દીક્ષા ગ્રહણ કરવા સમયે જ નાનીમોટી તપશ્ચર્યા તીર્થંકરોએ કરી છે. તેમ જ દીક્ષા પર્યાય દરમિયાન અનેક વિધ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા દ્વારા તેમણે કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી છે. આમ જ્ઞાન અને દર્શનની સાધનાનાં સોપાન તેઓ તપશ્ચર્યાની સીડીએ ચડ્યા છે. તપ એટલે માત્ર ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કે ચતુર્વિધ પ્રકારનો આહારત્યાગ એટલું જ નથી. આ તો માત્ર બાહ્ય તપ છે. પણ મનના ઊંચા ભાવોનું અદ્ભૂત પરિણામ બક્ષે છે.

મહાસતી ચંદનબાળાના કિસ્સામાં તો મૂળા શેઠાણીના હ્રેષ્ણને કારણે તેમને અનાયાસે જ અહુમ તપ અને કાયકલેશ તેમજ સંલીનતા તપો કરવાનાં થયાં. પણ મનના સાત્ત્વિક ભાવો અને શુક્લધ્યાનથી કરેલું મનન તેમજ શારીરિક કષ્ટો તરફથી ઉદાસીનતાને લીધે અનાયાસે થયેલું લાંઘણ ઉત્કૃષ્ટ તપમાં પરિણમ્યું. એમાંય પારણું કરવાની ઉતાવળ ન કરતાં તેમણે અતિથિને પહેલાં આહાર વહોરાવવાનો ભાવ ભાવીને બાહ્ય અને આભ્યંતર તપનો અદ્ભૂત સમન્વય સાધ્યો હતો.

તપ કરતા પહેલાં...

આમ તપનો પ્રભાવ દૂરગામી છે. મોક્ષની ઈચ્છાવાળાએ તપ કરતાં આશંસા, નિયાણું, અવિધિ, અપરિણામ વગેરે તપના દોષ છોડવા જોઈએ. જે તપથી મન, ધર્મ, ધર્મી અને પરચક્ષ્માણ આદિ ઉપર હ્રેષ્ણયુક્ત મનવાળો માનવી ન થાય, તેમ જ જે તપથી ચક્ષુઆદિ ઈન્દ્રિયોને નિવારી ન શકાય તેવું નુકશાન ન થાય અને જે તપ કરતાં સંયમના યોગો ભવીષ્યને માટે નાશ ન પામે તેવું જ તપ કરવું જોઈએ. પોતાની શક્તિનો વિચાર કરીને જ તપ કરવું જોઈએ. અહ્યુષથી વધુ તપ કરતાં પહેલાં પોતાની શારીરિક સુખાકારીની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. વળી મોટા તપ પછી પારણામાં પણ સંયમ જાળવવો જોઈએ. ધીરે ધીરે પ્રવાહી પરથી હળવો આહાર અને પછી નિયમિત આહાર લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. ગુરુજનો અને વડીલોની આજ્ઞા પછી જ મોટું તપ આદરવું જોઈએ. સાધુ-સાધવીની પાસે નિયમિત રીતે વ્રતનાં પરચક્ષ્માણ લેવાં જોઈએ. ક્યારેક શક્ય ન બને તો વ્રતની પૂર્ણાહૂતિ પહેલાં તો લેવાં જ જોઈએ. વ્રતનું ઉજમણું યથાશક્તિ, સંયોગો અનુસાર કરવું.

તપ માટે યોગ્ય સમય

તપ માટે કોઈ પણ સમય યોગ્ય ગણાય છે. તપ વર્ષમાં ગમે ત્યારે કરી શકાય છે. આમ છતાં જ્ઞાની ભગવંતોએ વર્ષના ત્રણ સમયગાળા નિશ્ચિત કરી આપ્યા છે.

(૧) ચોમાસામાં પર્યુષણ - શ્રાવણ અને ભાવદરવા માસ દરમિયાન નિશ્ચિત રૂપે ૮ દિવસ (શ્વેતાંબર) અને ૧૦ દિવસ (દિગમ્બર અને કાનજી સ્વામી સંપ્રદાય) દરકિયાન વિશિષ્ટરૂપે ધર્મારાધના કરાય છે.

બાકી ચૈત્ર અને આસો મહિને શુકલ પક્ષમાં સાતમથી પૂનમ સુધીના ૯ દિવસની ઓળીમાં વિશેષ રૂપે ધર્મ આરાધના થાય છે. ત્યારે વાતાવરણ ધર્મમય બની જતાં નાનાંમોટાં સહુ અંતરની ઊલટથી નાનાંમોટાં તપ તેમજ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ તો કરવા પ્રેરાય છે. કંદમૂળ અને લીલોતરીનો ત્યાગ તેમજ રાત્રિભોજનનો તો બહોળો સમુદાય કરે છે. ઉપરાંત ચોમાસાના ચાર મહિના એટલે અષાઢી પૂનમથી કાર્તિકી પૂનમ સુધી પણ ધર્મારાધના, વિવિધ વ્રત-તપ, કંદમૂળ - લીલોતરીનો ત્યાગ અને રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. આમ પર્યુષણ, ઓળી, ચાતુર્માસ દરમિયાન જૈન સમાજમાં ધર્મારાધના માટેનું વાતાવરણ સર્જાય છે. તપશ્ચર્યા માટે પણ આ સમય ઉત્તમ ગણાયો છે. વિવિધ પ્રકારનાં તપો નિયમપૂર્વક કરીને આબાલવૃદ્ધ સહુ કષ્ટ સહીને પણ સંયમને આવકારે છે. ખરું તો સુજ્ઞ ભવિષ્ય બાર પ્રકારનાં તપોમાંથી એક કે વધુનું નિયમિત આચરણ કરીને તપોમય જીવનશૈલી અપનાવે.

તપમાં આવશ્યક ક્રિયા...

દરેક વ્રતિકે બે વખત વ્રતિકમણ, ત્રિકાળ દેવવંદન, સામાયિક, નવકારવાળી ફેરવવી, કાઉસગ્ગ કરવા, ખમાસમણાં લેવાં, દેરાસરમાં સાથિયા પૂરવા, સ્નાનાદિ પૂજા કરવી. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. પચ્ચક્ષાણ લેવાં. આરંભ-સમારંભાદિક સાંસારિક કાર્યો તરફ ઉદાસીનતા કેળવવી. સમ્યગ્દષ્ટિ, અભ્યાહારી, કષાયવર્જિત, ક્રોધ, માન, માયા, લોભરહિત, ક્ષમાવાન, વિનયી, દયાળુ, ગુરુજનની સેવામાં તત્પર એવા તપસ્વીની તપશ્ચર્યા સુયોગ્ય ફળ આપે છે. માટે વ્રતના દિવસોમાં તેવા ગુણ કેળવવાનો યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરવો.

વ્રતની ધારણા...

વ્રતને આગલે દિવસે જ છેલ્લું ભોજન કરવામાં આવે છે તેને ધારણા કહેવાય છે. અહીં વ્રતિકે મનથી તપ કરવાની ધારણા કરી છે. આ ધારણા સાથેના ભોજનનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. તે ભોજન સાદું, સાત્ત્વિક હોવું ઘટે. વધુ દિવસના વ્રત કરનાર માટે કેળાં, સૂકું ટાપરું, ગુંદની રાખ વગેરે લેવાનું અનુકૂળ રહે છે. સૂર્યાસ્ત પહેલાં ભોજન કરીને બીજા દિવસનાં સૂર્યોદય સુધીનો ચોવિહાર કરી લેવો. આમ વ્રતિક પોતાને માટે આગલા દિવસની સાંજથી જ બંધન સ્વીકારે છે.

તપ-વ્રતનું પચ્ચક્ષાણ

વ્રતને દિવસે ગામમાં ગુરુમહારાજ-ગુરુણીજી બિરાજતા હોય તો તેમને ભાવપૂર્વક વંદન કરીને પચ્ચક્ષાણ લેવા. મોટી તપશ્ચર્યા વખતે તો જરૂર તેમની પાસેથી પચ્ચક્ષાણ લેવાં. ગુરુજનોએ આપેલાં પચ્ચક્ષાણ વ્રત નિર્વિઘ્ને પૂરું કરવાનું બળ આપે છે. વળી વડીલોની આજ્ઞા પણ માગવી ઘટે. કોઈ ગામમાં સાધુ-સાધ્વી બિરાજમાન ન હોય તો કોઈ વડીલની પાસે પચ્ચક્ષાણ લેવાનું મહત્ત્વ છે. બાકી વ્રતિક પોતે જાતે જ પચ્ચક્ષાણ લઈ શકે છે. કોઈ કારણસર પચ્ચક્ષાણ લેવાનાં રહી જાય તો વ્રત પૂરું થયે મનથી ધારેલું વ્રત પૂરું થયું તે યાદ કરીને પચ્ચક્ષાણ પાળવાં. ત્યાર પછી જ પારણું કરવું.

પારણું

વ્રતનું પારણું કર્યા પછી તપસ્વીએ રસના ઈન્દ્રિય 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 વધારવો 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 છે કે આહાર, આરોગ્ય અને આરાધનાને પરસ્પર ગાઠ 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 ઈચ્છાથી તે પોતાની દિનચર્યામાં પણ બદલાવ લાવવા પ્રયત્ન કરે છે. રાત્રિભોજનનો ત્યાગ, ચોવિહાર, રોજિંદા ભોજનમાં વિગર્હત્યાગ, 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, જિનાલયમાં પૂજા, સાથિયા, ખમાસમણાં, કાઉસગ્ગ, મંત્રજાપ, માળા ફેરવવી, ગુરુજનોનાં વ્યાખ્યાન સાંભળવા-માં પસાર કરવા ઈચ્છે છે. આ મટે 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 શ્રાવકરો માટે માર્ગદર્શક વિવિધ વ્રતો આપણે ત્યાં પરંપરાએ પ્રચલિત છે. એકાસણાંના પણ સહેલાઈથી માંડીને આકરા પ્રકારો છે.

એકાસણું-એકટાણું-એકભુક્તિ : દિવસમાં એક જ વાર એક જ આસને બેસીને ભોજન કરવું.

એકલદત્તી (એકદત્તી)માં એકી વખતે પાત્રમાં પિરસાયું હોય તેટલું જ ખાવાની 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 એહું 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 હાલવી શકે છે. વળી એમાં સાધારણ રીતે ભોજન પછી ઠામચોવિહાર કરવામાં આવે છે. આને એકાસંગી 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. તુ **એકાસણાથી** જૂદું એ રીતે છે કે તેમાં નીરસ (રસવિહિન) ભોજન લેવામાં આવે છે. રસવિહિન એટલે વિગઈ (ઘી, દૂધ, દહીં, 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 ચાવજીવ 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. આયંબિલનાં નીરસ ભોજનનાં રસોડાં જ્યાં જૈનોની વિશેષ વસ્તી હોય ત્યાં વર્ષભર કાયમ માટે ચાલુ હોય છે - સિવાય કે સંવત્સરી. પણ જ્યાં ઓછી વસ્તી હોય ત્યાં પણ ચૈત્રી ઓળી અને આસો ઓળીના દિવસોમાં આવી સગવડ કરવામાં આવે છે. દૂર પૂર્વે આફ્રિકામાં અને હવે તો લંડનમાં પણ આવી સગવડ વર્ષોવર્ષ કરવામાં આવે છે.

જૈન સાહિત્યમાં આયંબિલ તપનું મહત્ત્વ દર્શાવતાં ઘણાં દૃષ્ટાંતો મળે છે, જેમ કે બાર વર્ષ સુધી દ્વારિકા દાહમાં દ્રપૌયન - ઋષિનો શાપ હોવા છતાં - આ નગરજનોમાંથી કોઈની ને કોઈની આયંબિલની આરાધનાને લીધે દૂર રહ્યો. શ્રી અગડદત મુનિના ઉપદેશથી ધમ્મિલકુમારે પાંચસો આયંબિલથી સર્વત્ર જય, માન, યશ, મેળવ્યાં. ધારિણી માતા ૧૦૮ આયંબિલ કરવાના પુણ્યે (ભવદેવના અવતારમાં) વિદ્યુન્માલી દેવીમાંની ચ્યવીને જન્મ પામ્યાં.

નીરસ ભોજન કરવાનું હોવાથી કેટલાક પ્રતિકને આયંબિલ કરવાનું ઉપવાસ કરતાં પણ આકરું લાગે છે. આયંબિલના સરળથી આકરા વિવિધ પ્રકારો છે. જેવા કે,

- ૭ **નીવીમાં** આયંબિલમાં લેવાય છે તે તમામ પદાર્થો ઉપરાંત માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લેવાની છૂટ છે. આમ ખાધ વાનગીઓ બનાવવામાં પણ પાણીની સાથે છાશનો ઉપયોગ કરાય છે. કેટલાક પ્રતિક માત્ર બાજરાનો રોટલો અને છાશ લઈને નીવી કરે છે.
- ૭ **નિરાંભી આયંબિલમાં** 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 ટીલી ચટણી લેવાય. કડું-કરિયાતું લેવાય.
- ૭ **મોળી (લવણરહિત) આયંબિલમાં** મીઠું, મરી, હિંગનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. આયંબિલની બધી જ વાનગીઓ મોળી લેવામાં આવે છે.
- ૭ **કંચિકાહારમાં** માત્ર ભાતની કાંજી કે ભાતનું ઓસામણ લેવામાં આવે છે.
- ૭ **આચામ્લમાં** માત્ર આમલી મિશ્રિત ભાત અથવા માખણ કાઢેલી છાશ મિશ્રિત ભાત-કાંજી લેવામાં આવે છે.
- ૭ **કવળ આચામ્લમાં** માત્ર આમલી મિશ્રિત ભાતનો કોળિયો લેવામાં આવે છે.
- ૭ **એકસિક્થમાં** ચોખાનો કે અન્ય કોઈ અનાજનો એક જ દાણો ગળવામાં આવે છે. ઠામ ચોવિહાર કરવો જરૂરી છે.
- ૭ **ભાત-પાણીના આંબેલમાં** રાંધેલાં ભાત(ચોખા) ને જ ફક્ત વાપરવા અને પાણીની છૂટ હોય છે. તેવા આંબેલ તે ભાત-પાણીના કહેવાય છે. તે એકાંતર ૫૦૦ ભાત-પાણીનાં 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 અને મજબૂત મૂળ છે;

શાન્તિ એ વિસ્તૃત થડ છે ;

પાંચ ઈન્દ્રિયનિરોધ એ વિશાળ શાખા-ડાળી છે;

અભયદાન એ પાંદડાં છે;

શીલ-ચારિત્ર્ય એ પલ્લવો-અંકુરો છે;

શ્રદ્ધારૂપ પાણીનું સિંચન જેનાથી, ઉત્તમ વિશાળ ફુલ, બળ, વૈભવ અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે;

સ્વર્ગપ્રાપ્તિ એ પુષ્પ છે;

શિવસુખપ્રાપ્તિ એ ફળ છે.

તપસ્વીની વૈયાવૃત્ત્ય (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 (દૂંટી) ઉપર હીંગ કે ડીકામારીને પાણીમા ભેળવીને ચોપડી શકાય. આ જ રીતે મધ-ચૂનો ભેળવીને તે પણ લગાવી શકાય. દૂંટી અને તેની આસપાસ એકાદ ઈંચના વિસ્તારમાં લગાડ્યા પછી ઉપર ૩ દબાવી દેવું.
- ૩) તપસ્વીને કાળજે થડકો ઉપડે ત્યારે તે ભાગ ઉપર કોઈનવોટર છાંટવું. પછી રૂમી મુસ્તફા (આરબ પ્રદેશનો પાઉંડર-પાયધુની-ભીંડીબજારમાં મળે છે.) ધીમે ધીમે થોડો છાંટીને ઉપર ૩ દબાવી દેવું. તે પાઉંડર કુદરતી રીતે બેચાર દિવસે ઉખડી જશે. ઉખેડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. તે પાઉંડર ફેવીકોલ જેવો ચીકણો હોવાથી તેમજ તરત જ ભેજ પકડતો હોવાથી હંમેશા એરટાઈટ પ્લાસ્ટીકની ડબ્બીમાં રાખવો.
- ૪) તપસ્વીને હથેળી અથવા પગનાં 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 શકાયે તેની સામગ્રી: ૨૫ દાણા લવિંગના, તેટલાં જ નંગ તજના નાના કટકા, એક જુણી 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 મિનીટ 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 પાઉંડર એરટાઈટ વાસણમાં ભરી લેવો. ઉપયોગમાં લેતી વખતે એક નાની તપેલીમાં બે ચમચી જેટલો પાઉંડર લેવો. તેમાં પાણી નાખીને ભજીયાના પાતળા ખીરા જેવું કરવું. એકદમ ઘીરે તાપે થોડીવાર હલાવવું. ચોપડવા જેવું ઘટ્ટ થયે ઉતારી લેવું તેમાં એક નાની ચમચી ઘી નાખવું. તપસ્વીને શરીરે થોડું થોડું લઈને ધીમે ધીમે ચોળવું. તેનો કસ અંદર ઉપરી જાય તે જોવું. બાકી લેપ આપોઆપ ખરી જશે. ઘીને લીધે ચામડી લીસી રહેશે તેમ જ ચોળતી વખતે બળતરા નહિ થાય. પણ અંદરથી ગરમાવો આવતાં તપસ્વીને સ્ફૂર્તિ લાગશે (આ

લેપ શરદી કે તાવના કળતરમાં પણ દર્દીને માપે અથવા શરીરે લગાવી શકાય.)

- ૬) તપસ્વીમાં કોઈને ગરમીનો કોઠો હોય તો તેને માથું ચડે ત્યારે કપાળે સુખડ લગાડાય. વળી જો તેને તાળવમાં સખત દુખવા લાગે તો ઘંઉના લોટની કણક કરીને જાડીન ભાખરી જેવું વણીને તેના ઉપર જરા તેલ લગાડીને તપસ્વીને માથે મૂકીને કપડું બાંધી દેવું. બે કલાક રાખવું. જો તપસ્વીને કોડો ઠંડીનો હોય તો ઉપર (૫)માં લખેલ લેપ ઘંઉની કણકમાં 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 રંગનાં શેકવાં. પછી તેનો કરકરો ભૂક્કો કરીને તેમાં કપૂરની (રાઈદાણા જેવી) કટકી નાખવી. 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 કરનાર 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 કરતાં પહેલાં ગુરુમહારાજની સલાહ લેવી. તે દવાની ઉપર કે દવા લીધા પછી બે ઘડી પાણી વાપરવું નહિ.

- ૧) તાવ માટે : સુદર્શન વટી, શમાશમ વટી, અતિવિષની કળી.
- ૨) બળતરા થતી હોય તો ઠંડક માટે : મજુઠ પાઉડર, કતીઓ (બીવેલો), કમરકસનું લાકડું.
- ૩) ઉધરસ માટે તેમજ ઝાડા બંધ કરવા માટે : દાડમની છાલ, બહેડાંની છાલ, હળદરના ગાંગડાનો વાટીને તાજો કરેલ પાઉડર (તેનાથી કફ છૂટો પડી જાય છે.)
- ૪) ઉલટી અથવા એસિડિટીને રોકવા માટે : ગળો સત્ત્વ. મૂત્રલ, વૃષાદાહક પિત્તશામક.
- ૫) કબજિયાત માટે : હીમેજ, ત્રિકળાં ચૂર્ણ, સુવર્ણવસંતમાલતી.
- ૬) દાંત દુખતા હોય તો : ફૂલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર.
- ૭) વૃષા, મૂર્છા દૂર કરનાર, શીતળ, અપસ્માર વગેરે માટે : અગર
- ૮) વાતહર, કફદન, વોમીટ (ઉલ્ટી કરનાર) પરસેવો વળતો રોકનાર : આકડાનું પંચાંગ.
- ૯) પેટના દુખાવા માટે : ખારો, વખમો.
- ૧૦) વાતહર, પૌષ્ટિક, આંખને હીતકારી : ચીમેળ
- ૧૧) મૂત્રશોધક, મળાવરોધ, આફરો, હેડકી, મૂર્છાને દૂર કરનાર, વાયુહર, દીપન અને પાયક-ચીડ (તેલિયા દેવદારનું લાકડું)
- ૧૨) શીળસ, અજીર્ણ : ચૂનો.
- ૧૩) ઉલ્ટી રોકવા, બશ્તિશૂળ : તગર, ડાભનું મૂળ.

- ૧૪) વાતહર, ઉષ્ણ, ઋચિકારક, મોળ આવવી- પાનની જડ.
 ૧૫) પીતની ઉલટી બંધ કરવા : મુચકણ (પીસ્તાનાં ફળ) મુચકંદ.
 ૧૬) શીતળતા માટે: ચંદન, ખેડાની છાલ.

૧. તપશ્ચર્યા : ઈન્દ્રિય મુગલાઓનું વશીકરણ કરતી આ એક વાગુરા છે, કષાય - તાપને શમાવતી મીડીમજાની દ્રાક્ષ છે. આ અને કર્મઅજીર્ણને દૂર કરતી હરડે છે. આ આવી રજૂઆત શ્રી આચારાંગ સૂત્રમાં છે.
૨. તપધર્મ બે પ્રકારે છે. બાહ્ય અને અભ્યન્તર. બનેના છ - છ પ્રકારો મળીને તપધર્મ બાર પ્રકારનો ગણાય છે. શ્રી સિદ્ધરપ્રકરમાં કહ્યું છે: કર્મ પર્વતને ભેદવામાં જે વજ્ર સમાન છે, કામવિકારોમાં દાવાનલને શમાવવામાં જે જળ સમાન છે, ઈન્દ્રિયોરૂપી નાગપણોને વશ કરવામાં જે મંત્ર સમાન છે, વિઘ્ન-અન્ધકારને હઠાવવામાં જે સૂર્યસમાન છે અને લઘ્વિ-લક્ષ્મી રૂપી 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. 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 સદ્ગતિ સહજમાં મળે છે. અપાર ધૈર્ય અને અગાધ સહનશીલતા વિના તપશ્ચર્યા આદરી શકાતી નથી. ભૂખતરસને વેઠવાં સરળ નથી. ભૂખ્યો માણસ કોઈ પણ એકાર્ય કરવા તૈયાર થઈ જતો હોય છે. જીવન ટકાવવા માટે પ્રાપ્યારી સુસુમાના મૃતકમાંથી તેના સગા ભાઈઓ અને સાગ પિતાજીએ માસના ટુકડાઓ કાઢીને ખાધાની હૃદયદ્રાવક ઘટના જૈન શાસ્ત્રમાં આવે છે એમ અન્ક્રમ 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 વિકરોય દૂર કરવા છે. મોક્ષની મંજિલ ન મળે ત્યાં સુધી મોક્ષમાર્ગના પ્રવાસીને તપ વિના ચેન કેવી રીતે આવે?
૭. અવધિજ્ઞાની તીર્થકરદેવો 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 - પ્રતિકૂળ પદાર્થોમાં રતિ-અરતિનો ત્યાગ ઈન્દ્રિયમન (૨) જિનપૂજા (૩) કષાયશમન અને (૪) સાનુબન્ધ જિનાજ્ઞા : અનુબન્ધ એટલે પરંપરા. જિનાજ્ઞાપાલનનું ફળ જિનાજ્ઞાપાલનરૂપે મળે. એ જિનાજ્ઞાપાલનના ફળસ્વરૂપે પણ જિનાજ્ઞાપાલન મળે. પરંપરાસરજાય. આ પરંપરા સહિત જિનાજ્ઞાપાલન જ્યાં હોય તે તપ શુદ્ધ ગણાય છે- એમ શ્રી જ્ઞાનસાર ગ્રન્થમાં કહ્યું છે.
૯. એક શ્લોકમાં કહ્યું છે: લોકપૂજા, ઈચ્છિતલાભ અને પ્રસિદ્ધિ માટે જ અલ્પમતિવાળી વ્યક્તિ તપ કરે છે, તેને શરીરના શોષણ સિવાય કોઈ ફળ મળતું નથી. તપના પ્રભાવે મારી ભૌતિક ઈચ્છા પૂર્ણ થાયો. 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 પુણ્યયોગો કદાચ માનવભવ મળશે તોય દાસ બનવું પડશે. ત્યારે પરાણે ભૂખ્યા તરસ્યા રહેવું પડશે! અને તપ આદરશો તો મુક્તિ તમારી દાસી બનશે: શું કરવું તુ તમારે હાથ છે.” જ્ઞાનીઓની 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. વેડ્ડસી, ગંઠસી, મુક્કસી વગેરે અનેકપ્રકાર પચ્ચક્ષ્માણો 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) પચ્ચક્ષ્માણ કરનારો કર્મગ્રન્થિને છોડે છે અને સ્વર્ગ-અપવર્ગને ગાંઠ બાંધે છે.
૧૩. છ બાહ્યતપનો પરિચય : (૧) અનશન : અશન એટલે આહાર રહિત સ્થિતિ અનશન: ગંઠસી, મુક્કસી, નવકારશી, ચોવિહાર, તિવિહાર બિયાસણું, એકાસણું, આયંબિલ, ઉપવાસ આદિ અનશન તપ છે (૨) ઊનોદરિકા : પુરુષ-સ્ત્રીનું ૩૨/૨૮ કોળીયાથી ભરાઈ જાય છે. ખાતાં ખાતાં મોઢું વિકૃત ન થાય એવડો કોળિયો વાજબી ગણાય. થોડાક કોળિયા ઓછા લેવા અને પેટને ઊણું રાખવું તે ઊણોદરિકા, ઊણોદરી. (૩) વૃત્તિસંષેપ : આહારસંજ્ઞા-ભોજન વૃત્તને અંકુશમાં રાખવા, આહાર દ્રવ્યોની મર્યાદિત સંખ્યા નિશ્ચિત કરી લઈ, બાકીનાનો ત્યાગ કરવો. (૪) રસત્યાગ : રસાસ્વાદલાલસાનો નાશ કરવા, રસદાર ગણાતી છ વિગઈઓથી કોઈનો ત્યાગ કરવો (૫) કાયકલેશ : ભવભ્રમણના મૂલકારણ સમા દેહમત્વને તોડવા સહન થઈ શકે એવાં કષ્ટો કાયાને આપવા તે કાયકલેશ. લોચ-વિહાર આદિ કાયકલેશતપ છે. (૬) સંલીનતા : અંગોપાંગોને 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, વેચાવચ્ચ. (૪) સ્વાધ્યાય : ગુરુ પાસે શ્રુતવાચના આદિ શાસ્ત્રાધ્યયન. (૫) ધ્યાન : અંતર્મુહૂર્ત સુધી ધર્મચિન્તન. (૬) કાયોત્સર્ગ : કાયાનો અમુક સમય માટે વિધિપૂર્વક સ્થાનથી, મોનથી અને ધ્યાનથી ત્યાગ.
૧૫. જ્યાં ઈન્દ્રિયમન છે, જ્યાં કષાયશમન છે, જ્યાં જિનપૂજા છે, જ્યાં બ્રહ્મચર્ય છે તેવો જ તપ કરણીય છે, અને તે પણ (કમ્મખયજ્ઞા ન અણજ્ઞા) કર્મક્ષયાર્થે, અન્ય કોઈ ઈચ્છાથી નહિ!
૧૬. તે જ તપ આદરવો જોઈએ, જ્યાં દુઃખ્યાન ન થાય, જ્યાં ઈન્દ્રિયહાનિ 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 દુઃખ નથી, બ્રહ્મચર્ય જેવું કોઈ વ્રત નથી, સ્વાધ્યાય કોઈ તપ નથી.
૧૮. જિનશાસનના આઠ પ્રભાવકોમાં તપસ્વીનું સ્થાન પણ છે. પૂ. આ. શ્રિ જગચ્ચન્દ્રસૂરિજી મ.ની જિંદગીભર આયંબિલની તપશ્ચર્યા નિહાળીને ત્યાંના બાદશાહે તેઓને ‘તપા’ બિરૂદ આપેલું. આ બિરૂદ ઉપરથી નિર્ગન્ગ ગચ્છ અત્યારે તપાગચ્છ તરીકે ઓળખાય છે: સમ્રાટ અકબરને પૂ. આ. શ્રી હીરવિજયસૂરીશ્વરજી સુધી પહોંચાડનારી નારી ચંપા શ્રાવિકા પણ તપસ્વીપ્રભાવક ગણાય છે.
૧૯. એક પદ્યમાં તપધર્મને સર્વાંગીણ પરિચય આ રીતે આપ્યો છે: (૧) તે લક્ષ્મી વર્ધક છે (૨) તે ભવનાશક (૩) તે રોગનાશક છે. (૪) તે કર્મનિર્જરાનું કારણ છે. (૫) તે વિઘ્નોનું વિદારણ ઝટ કરે છે. (૬) તે ઈન્દ્રિયદમનનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે. (૭) તે મંગલરૂપ છે. (૮) તે ઈચ્છિત 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) શ્રી વીરવિભુના આત્મા નંદમુનિએ કરેલા ૧૧,૮૦,૬૪૫ માસક્ષમણ (૪) બાહુબલિજીના નિશ્ચલ કાયોત્સર્ગ સાથેના સળંગ ૩૬૦ ઉપવાસ : આ બધી ધુરંધર તપસ્યાઓની સાથે સાથે (૧) શ્રી વીરવિભુની સાડાબાર વરસની તપોમય ઘોર સાધના (૨) જંબૂસ્વામીના આત્મા શિવકુમારે કરેલા ૧૨ વર્ષના લાગટ આયંબિલ (૩) શ્રી ગૌતમસ્વામીના નિરંતર છટ્ટ (૪) શ્રી નંદીષેણમુનિના છટ્ટ-છટ્ટના પારણે આયંબિલ (૫) એવા જ તપસ્વી અને શ્રી વીરવિભુએ પોતાના ૧૪,૦૦૦ શિષ્યોમાં ચટતે રંગે ગણાવેલા શ્રી ધન્ના અણગાર (૬) સ્વલબ્ધિથી ભિક્ષા મળે તોજ પારણું કરું એવા સંકલ્પ સાથે ઉપવાસ કરતા, શ્રી નેમિપ્રભુના શ્રીમુખે વખણાયેલા શ્રીટંટણકુમાર: બાહ્યતપ પ્રથમભેદ 'અનશન'ના આ બધાં ઉદાહરણોનો આદર્શ સતત નજર સામે રાખવાથી તપશ્ચર્યાનું પ્રેરકબળ મળી શકે છે.

૨૧. અને છેલ્લે, તપ એટલે એક્ઝેક્ટલી શું? ઈચ્છાનિરોધસ્તપ: ! તપ એટલે ઈચ્છાઓનો નિરોધ કર્મોદયવશ કે પ્રમાદવશ પ્રગટતી અહિતકર ઈચ્છાઓને અટકાવવાનો સફળ પુરુષાર્થ એટલે તપ. તપ દરમિયાન અને તપ પછી તપસ્વીઓએ સતર્ક રહીને તપાસવું જોઈએ કે દુર્ગતિદાયક ઈચ્છાઓ 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.

ગા પદ્મક સ્તુતિ