૩૧ : તપ અષ્ટક:

જ્ઞાનમેવ બુધા: પ્રાહુ: કર્મણાં તાપનાત્ તપ:
તદાભ્યન્તરમેવેષ્ટં, બાહ્યં તદુપબૃંહકમ્ ૩૧-૧

<u>શબ્દાર્થ:</u> જ્ઞાનમેવ = જ્ઞાન જ, બુધા: = પંડિતો, પ્રાહુ: = કહે છે, કર્મણાં = કર્મોને, તાપનાત્ = તપાવવાથી, તપ: = તપ, તદ્ = તે, આભ્યાન્તરમેવ = આભ્યંતર જ, અંતરંગ જ, ઇષ્ટં = ઇષ્ટ છે, બાહ્યં = બાહ્ય તપ, તદુપબૃંહકમ્ = તેને વધારનાર

<u>શ્લોકાર્થ:</u> કર્મોને તપાવનાર હોવાથી <u>જ્ઞાન</u> એજ તપ છે એમ પંડિતો કહે છે. તે <u>અભ્યંતર તપ</u> જ ઇષ્ટ છે. <u>બાહ્ય તપ</u> તેને (આભ્યંતરને) વધારનાર છે.

<u>ભાવાર્થ:</u> સંસારી જીવોને કોઈને કોઈ પ્રકારનું કષ્ટ વેઠવું પડે છે. આવા કષ્ટને વ્યવહારમાં ભલે "તપ" કહેવાય, પણ સિદ્ધાંતની દૃષ્ટિએ એ તપ નથી. કોઈને ખાવાનું મળ્યું નહિ અને ભૂખ્યા રહેવું પડ્યું અને ઉપવાસ થયો તો તે કષ્ટ જરૂર છે પણ ધાર્મિક પરિભાષામાં તેને 'તપ' કહેવાય નહિ. આવું કષ્ટ તે પૂર્વના અંતરાયકર્મના ઉદયરૂપ અને અશાતાવેદનીય કર્મના ફળરૂપ છે.

<u>સ્વેચ્છાએ સમજણપૂર્વક</u> જે કષ્ટ સ્વીકારાય તે તપ છે.

તપ બે પ્રકારનાં છે: બાહ્યતપ અને આભ્યંતર તપ.

બાહ્ય તપ ૬ પ્રકારનાં છે: (૧) અનશન (૨) ઉણોદરી (૩) વૃત્તિસંક્ષેપ, (૪) રસત્યાગ (૫) કાયક્લેશ અને (૬) સંલીનતા

આભ્યંતર તપ પણ ૬ પ્રકારના છે: (૧) પ્રાયશ્ચિત્ત (૨) વિનય (૩) વૈયાવચ્ચ (૪) સ્વાધ્યાય (૫) ધ્યાન અને (૬) કાયોત્સર્ગ (વ્યુત્સર્ગ)

આગમમાં કહ્યું છે કે "સજ્ઝાયસમો તવો નત્થિ" સ્વાધ્યાય સમાન બીજું કોઈ તપ નથી.

ઉપવાસ કરવાથી, ઓછું ખાવાથી, ઓછી વસ્તુઓ ખાવાથી, સ્વાદનો ત્યાગ કરવાથી, કાયાને કષ્ટ આપવાથી, એક જગ્યાએ સ્થિર બેસવાથી, <u>આભ્યંતર તપમાં</u> વેગ આવતો હોય તો બાહ્ય તપ કરવો જ જોઈએ. બાહ્ય તપ આભ્યંતર તપની સહાયતા માટે છે. ૬ પ્રકારનો બાહ્યતપ (દ્રવ્યતપ) એ આભ્યંતરતપ (ભાવતપ)નું કારણ છે.

તપ કર્મોને તપાવે છે. [કર્મણાં તાપનાત્ તપ:]

બાહ્યતપ કરતાં આભ્યંતરતપ ચઢિયાતો છે. બાહ્યતપ આભ્યંતરતપની પુષ્ટિ માટે જ છે.

અનુસ્રોતસિકી વૃત્તિર્બાલાનાં સુખશીલતા
પ્રતિસ્રોતસિકી વૃત્તિર્જ્ઞાનિનાં પરમં તપઃ (૩૫-૨)

શબ્દાર્થ: અનુસ્રોતસિકી = પ્રવાહને અનુસરનાર, વૃત્તિઃ = વૃત્તિ, બાલાનાં = બાળ જીવોની, સુખશીલતા = સુખશીલપણું; પ્રતિસ્રોતસિકી = સામા પ્રવાહે તરવારૂપ, જ્ઞાનિનાં = જ્ઞાનીઓની; પરમં = પરમ, શ્રેષ્ઠ; તપઃ = તપ

શ્લોકાર્થ: પ્રવાહને અનુસરનારી બાળજીવોની વૃત્તિ તે સુખશીલતા છે. સામા પ્રવાહે તરવારૂપ જ્ઞાનીઓની વૃત્તિ તે પરમ તપ છે.

ભાવાર્થ: અનાદિ કાળથી ચાલ્યા આવતા સંસારના પ્રવાહને અનુસરવાવાળી સાંસારિક સુખની પ્રવૃત્તિ એટલે કે સુખશીલતામાં મૂઢ બનેલા સંસારી જીવો (પાંચ) ઈન્દ્રિયોના સુખમાં મગ્ન બનેલા છે. તેને અનુસરવું એ નદીના પ્રવાહને અનુસરવાની જેમ હોવાથી અનુસ્રોતસિકી વૃત્તિ કહેવાય છે. "ખાઓ, પીઓ અને મજા કરો", "આ ભવ મીઠા, પરભવ કોણે દીઠા" આવું જાણીને અજ્ઞાની જીવો મોહાંધ દશામાં પોતે પણ વર્તે છે અને પરને પણ જોડે છે. તે વૃત્તિ અજ્ઞાની જીવોની છે.

પરંતુ જ્ઞાની પુરુષોની વૃત્તિ તેનાથી ઉલટી હોય છે. નદીના પાણીનો પ્રવાહ જે બાજુ જતો હોય તે બાજુ જે ન ખેંચાય પણ પાણીના પ્રવાહની સામે જ ચાલે તે પ્રતિસ્રોતસિકી વૃત્તિ કહેવાય છે.
ભોગનાં અનેકવિધ સાધનો - વિષયો સામે હોવા છતાં તેને ત્યજીને જે ત્યાગી બને છે તેના ત્યાગને તપ કહેવાય છે. આત્માને અનુકૂલ અને સંસારને - સંસારીભાવને પ્રતિકૂલ એવી પ્રવૃત્તિને તપ કહેવાય છે.
જ્ઞાની મહાત્માઓ સ્વેચ્છાએ સામે પ્રવાહે તરી, ઉપવાસાદિ તપ કરી પોતાના જીવનમાં કંઈક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. એમાં દેહકષ્ટ રહેલું છે પણ એ દેહકષ્ટ જ આખરે દેહાતીતપણું આત્મધર્મ તરફ જીવને વાળે છે.
બાહ્યતપ આભ્યંતર તપની પુષ્ટિ માટે છે.

કેટલાક લોકો બાહ્ય તપની અવગણના કરે છે, બાહ્ય તપની નિંદા કરે છે. "મન શુદ્ધ રાખો", "આત્મભાવમાં રહો" એમ કહે છે, પરંતુ તેઓ તપનું મહત્ત્વ બરાબર સમજ્યા નથી. તીર્થંકરો પણ જાણતા હોય છે કે એમને કેવળજ્ઞાન થવાનું છે, છતાં તેઓ તપ કરે છે.

૩૧- જુલ ૨૦૨૪

ધનાર્થિનાં યથા નાસ્તિ, શીતતાપાદિ દુસ્સહમ્
તથા ભવવિરક્તાનાં તત્ત્વજ્ઞાનાર્થિનામપિ (૩૧-૩)

શબ્દાર્થ: ધનાર્થિનાં = ધનના અર્થીઓને, યથા = જેમ, નાસ્તિ = નથી; શીતતાપાદિ = ઠંડી-ગરમી વગેરે કષ્ટો; દુસ્સહમ્ = દુસ્સહ; તથા = તેમ, ભવવિરક્તાનાં = સંસારથી વિરક્ત થયેલાઓને, તત્ત્વજ્ઞાનાર્થિનામ્ = તત્ત્વજ્ઞાનના અર્થીઓને; અપિ = પણ

શ્લોકાર્થ: જેમ ધનના અર્થીને ઠંડી-ગરમી વગેરે કષ્ટ દુઃસહ નથી, તેમ સંસારથી વિરક્ત થયેલા તત્ત્વજ્ઞાનના અર્થીને પણ (કષ્ટ સહનતપસ્યારૂપ તપ દુઃસહ નથી)

ભાવાર્થ: ધન કમાવા માટે લોકો ટાઢ (cold) તડકો વેઠતાં હોય છે. એમાં એને કષ્ટ લાગતું નથી. આજીવિકા માટે માણસ ખાણમાં કે ગટરમાં કામ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. આખી નિંદરની રાતની પાળી (Night shift) સ્વીકારે છે. જોખમી વ્યવસાયો પણ માણસ સ્વીકારી લે છે.
આ બતાવે છે કે શારીરિક કષ્ટ સાપેક્ષ છે. એટલે તપશ્ચર્યા પણ બધાને કષ્ટરૂપ ન લાગે એ સ્પષ્ટ છે.

ધન ઉપાર્જનની પ્રીતિ સર્વ દુઃખ ભૂલાવી દે છે તેવી જ રીતે તત્ત્વજ્ઞાનની જેને તાલાવેલી (to Achieve) છે તેવા અને સંસારિક ભાવોથી વિરક્ત બનેલા આત્માર્થ મુમુક્ષુ જીવોને અનશન-ઉણોદરી-વૃત્તિસંક્ષેપ-રસત્યાગ વગેરે બાહ્યતપ અને પ્રાયશ્ચિત્ત-વિનય-વૈયાવચ્ચ વગેરે અભ્યંતર તપ આચરવો દુસ્સહ લાગતો નથી. કર્મ ખપાવવાની અને આત્મતત્ત્વ સાધવાની એટલી બધી તાલાવેલી લાગેલી હોય છે કે દુસ્સહ વસ્તુ પણ સુસ્સહ થાય છે.

ગજસુકુમાલ, ધન્નાજી, શાલિભદ્ર વગેરેએ સ્વેચ્છાએ કેવા કષ્ટો સ્વીકારી લીધા હતાં! જ્યારે કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેય પાર પાડવું હોય, ભવ્ય કાર્ય સિદ્ધ કરવું હોય તો તેના કારણમાં, તેની પૂર્વ તૈયારીમાં માણસ પ્રમાદ કરતો નથી.

ઉપવાસાદિ બાહ્ય તપમાં સામાન્ય માણસને કષ્ટ જણાય, કંઈક સહન કરવા જેવું લાગે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ એક વાર ઘાતિ કર્મોની નિર્જરા અને મોક્ષપ્રાપ્તિની લગની લાગે તો બાહ્ય તપશ્ચર્યામાં અને આભ્યંતર તપમાં જીવ મગ્ન બની જાય છે. તપ નો આવો મહિમા છે.

૩૧: તપ અષ્ટક

સદુપાય પ્રવૃત્તાનાં ઉપેયમધુરત્વત:
જ્ઞાનિનાં નિત્યમાનન્દ - વૃદ્ધિરેવ તપસ્વિનામ્ ૩૧-૪

શબ્દાર્થ: સદુપાય = સારા ઉપાયમાં; પ્રવૃત્તાનાં = પ્રવૃત્ત થયેલા;
સાધ્ય ← ઉપેયમધુરત્વત: = (મોક્ષરૂપ) સાધ્યની મધુરતાથી; જ્ઞાનિનાં = જ્ઞાનીઓને;
નિત્યમ્ = હંમેશા; આનંદ વૃદ્ધિરેવ = આનંદની વૃદ્ધિ જ; તપસ્વિનામ્ = તપસ્વીઓને

શ્લોકાર્થ: સારા ઉપાયમાં પ્રવૃત્ત થયેલા જ્ઞાની એવા તપસ્વીઓને મોક્ષરૂપ સાધ્યની મધુરતાથી હંમેશા આનંદની વૃદ્ધિ જ હોય છે.
(ઉપેય મધુરત્વત: એટલે મેળવવા લાયક પદાર્થની મધુરતાથી)

ભાવાર્થ: તપસ્વીઓ પાસે જ્ઞાનદૃષ્ટિ હોય છે. જેમ જેમ સાધ્ય નિકટ (Near) થાય તેમ તેમ એમને મીઠાશ આવે અને આનંદ અનુભવે. સાધ્યની મધુરતા વિના આનંદ નહીં અને આનંદ વિના કઠોર ધર્મ ઉપાસના લાંબા સમય સુધી ટકે નહીં.

તપસ્વી જ્ઞાની હોવો જોઈએ. જો તપસ્વી જ્ઞાની ન હોય તો એને કઠોર ધર્મક્રિયામાં અપ્રીતિ થવાની, અરતિ થવાની. ભલે એ ધર્મક્રિયા કરતો રહે, પરંતુ એ મધુરતા નહીં અનુભવી શકે. જ્ઞાન એને સાધ્યના (મોક્ષના) સુખની કલ્પના આપે છે. તેનાથી મળતી મધુરતા એને આનંદથી ભરી દે છે.

(હંસરત્ન મ.સા.) જ્ઞાનયુક્ત તપસ્વીનું અપૂર્વ દર્શન આ શ્લોકમાં છૂપાયેલું છે.

દુઃખમાં સુખ માનનારા આ તપસ્વી મહાત્માઓ કેવા હોય છે? "મુક્તિપદ મેળવવાની જે લગની લાગી છે, હૃદયમાં સાધનાની જે તીવ્ર ભાવના પ્રગટી છે" તેથી તેના ઉપાયરૂપે જે સંવર અને નિર્જરારૂપ ધર્માનુષ્ઠાનોમાં ઉદ્યમશીલ બનેલા મહાત્માઓને ગમે તેવા કષ્ટદાયક અનુષ્ઠાનોમાં દુઃખ લાગતું નથી.

પોતાના આત્માના ધર્મની સાધના કરવામાં સાધુ-સંતોને આનંદ - આનંદ જ હોય છે, ક્યારેય ક્યાંય દુઃખ હોતું નથી.

૩૧ - તપ અષ્ટક

ઇત્થં ચ દુઃખરૂપત્વાત્ તપોવ્યર્થમિતીચ્છતામ્
બૌદ્ધાનાં નિહતા બુદ્ધિઃ બૌદ્ધાનંદ અપરિક્ષયાત્ (૩૧-૫)

<u>શબ્દાર્થ</u>: ઇત્થં = એ પ્રમાણે; ચ = અને; દુઃખરૂપત્વાત્ = દુઃખરૂપ હોવાથી; તપઃ = તપ; વ્યર્થ = નિષ્ફળ; ઇતિ = એમ; ઇચ્છતામ્ = ઇચ્છનારા; બૌદ્ધાનાં = બૌદ્ધોની; નિહતા = કુંઠિત થયેલી, હણાયેલી; બુદ્ધિઃ = બુદ્ધિ; બૌદ્ધાનંદ = જ્ઞાનાનંદ; અપરિક્ષયાત્ = નાશ નહિ થવાથી

<u>શ્લોકાર્થ</u>: "આ પ્રમાણે દુઃખરૂપ હોવાથી તપ વ્યર્થ છે" એમ ઇચ્છનારા બૌદ્ધોની બુદ્ધિ કુંઠિત થયેલી છે કારણ કે (તપસ્વીનો પોતાનો) જ્ઞાનાનંદ (અંતરંગ આનંદની ધારા) ખંડિત થતો નથી. [તપમાં આત્મિક આનંદની ધારા અખંડિત હોય છે]

<u>ભાવાર્થ</u>: તપથી કર્મનો ક્ષય થાય છે એ વાત બૌદ્ધ ધર્મમાં આવતી નથી. જગત આખું જે કષ્ટ ભોગવે છે તે તો પોતાના કર્મને કારણે ભોગવે છે, પરંતુ માણસો તપ કરીને, ભૂખ્યા રહીને વ્યર્થ કષ્ટ ભોગવવાની શી જરૂર? આવો પ્રશ્ન તેઓ કરે છે.

ભગવાન બુદ્ધે પોતે અતિશય કઠોર બાહ્ય તપશ્ચર્યા કરી હતી અને તેથી ક્યારેક તેઓ બેભાન પણ થઈ જતાં. પછી એમણે મધ્યમ માર્ગ સ્વીકાર્યો અને કષ્ટમય તપનો અસ્વીકાર કર્યો.

પૂ. શ્રી હરિભદ્રસૂરિએ કહ્યું છે કે તપ <u>કર્મના ઉદયરૂપ નહિ પણ ચારિત્રમોહનીયના ક્ષયોપશમથી થયેલ પરિણતિરૂપ છે.</u> અનિચ્છાએ અચાનક આવી પડેલું શારીરિક કષ્ટ તે (અશાતાવેદનીય) કર્મના ઉદયરૂપ હોય છે, પણ સ્વેચ્છાએ સામેથી સ્વીકારેલું તપરૂપી કષ્ટ તે કર્મની <u>ઉદીરણારૂપ</u> હોય છે.

ઉપાધ્યાયજી કહે છે કે કોઈ વ્યક્તિ સ્વેચ્છાએ કષ્ટ ભોગવતી હોય તો એનું શરીર જોઈને જોનારને એ દુઃખદાયક કષ્ટ લાગે, પણ કષ્ટ ભોગવનારને તે ભોગવતી વખતે આનંદનો જ અનુભવ થાય છે. એના અંતરમાં રહેલા જ્ઞાનાનંદની ધારા અખંડિત રહે છે. એટલે બાહ્યદૃષ્ટિએ કષ્ટ હોય પરંતુ અંદરથી આનંદનો ઝરો વહેતો હોય તો કષ્ટ એ કષ્ટ હોતું નથી. (દા.ત. સંથારાવ્રતનો છ મહિનાનો ઉપવાસવાળો તપ)
બહારથી (માણસ) કષ્ટ ભોગવતો હોય છતાં તેના અંતરમાં આનંદની પરિણતિ હોઈ શકે એટલી સાદી વાત પણ બૌદ્ધો સમજી શક્યા નહિ એટલે પૂ. શ્રી. યશોવિજયજી કહે છે કે એમની બુદ્ધિ કુંઠિત (નિહતા) થઈ ગઈ લાગે છે.

યત્ર બ્રહ્મ જિનાર્ચા ચ કષાયાણાં તથા હતિઃ
સાનુબન્ધા જિનાજ્ઞા ચ તત્તપઃ શુદ્ધમિષ્યતે ૩૧-૬

શબ્દાર્થ: યત્ર = જ્યાં, બ્રહ્મ = બ્રહ્મચર્ય, જિનાર્ચા = જિનપૂજા, ચ = અને કષાયાણાં = કષાયોનો, તથા = તથા, હતિઃ = ક્ષય, સાનુબંધા = અનુબંધ સહિત, જિનાજ્ઞા = જિનની આજ્ઞા, તત્ = તે, તપઃ = તપ, શુદ્ધં = શુદ્ધ, ઇષ્યતે = કહેવાય છે.

શ્લોકાર્થ: જ્યાં બ્રહ્મચર્ય હોય, જિનપૂજા હોય, તથા કષાયોનો ક્ષય હોય અને અનુબંધસહિત જિનાજ્ઞા પ્રવર્તતી હોય, તે તપ શુદ્ધ કહેવાય છે.

ભાવાર્થ: સામાન્યથી આહારાદિ પુદ્ગલદ્રવ્યના ગ્રહણનો ત્યાગ કરાય છે તેને "તપ" કહેવાય છે. પરંતુ શુદ્ધ તપ કોને કહેવાય? તે વિષય આ શ્લોકમાં સમજાવે છે. ગ્રંથકારે વિશુદ્ધ તપ માટે મહત્ત્વની ચાર વાતો કરી છે.

(૧) બ્રહ્મચર્યનું મન-વચન-કાયાથી પાલન કરવું
(૨) જિનેશ્વર પરમાત્માની પૂજા કરવી
(૩) ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયો ઓછા થતા જાય
(૪) સાનુબંધ જિનાજ્ઞા એટલે અનુબંધ સહિત વીતરાગની આજ્ઞાનું પાલન કરવું.

તપ કરનારે પરલોકમાં ભૌતિક સુખ મળશે એવી આશા કે ભાવના સાથે તપ ન કરવું જોઈએ.

તપથી કામેચ્છા મંદ પડે છે એટલે બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં તપ અનુકૂળ છે. જો તપશ્ચર્યા કરે પણ સાથે સાથે અબ્રહ્મનું સેવન કરે તો તેનો તપ ખંડિત થાય છે.

તપ કરનારે જિનભક્તિમાં મન પરોવી દેવું જોઈએ. ગૃહસ્થોએ દ્રવ્યપૂજા અને ભાવપૂજા એમ બંને પ્રકારે જિનભક્તિ કરવાની હોય છે અને સાધુ-સાધ્વીઓએ ભાવપૂજા કરવાની હોય છે. જિનભક્તિ ઉત્તરોત્તર વધવી જોઈએ.

તપ કરનારના શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઉર્જાને મારશે તો ક્રોધ કરી બેસે, તપ વિશે અભિમાન ન કરવું, તપમાં માયા ન પ્રવેશવી જોઈએ, અને લોભ વૃત્તિ ન રાખવી. ટૂંકમાં તપસ્વીના કષાયો પાતળા પડવા જોઈએ.

તપસ્વીએ જિનાજ્ઞાનું પાલન કરવું જોઈએ, અને તે અનુબંધ સહિત અર્થાત્ સતત હોવું જોઈએ.

બાહ્ય અને આભ્યંતર તપથી કર્મક્ષય થાય છે અને કર્મક્ષયથી મોક્ષપ્રાપ્તિ છે એવું વિસ્મરણ ન થવું જોઈએ. તો જ તપ વિશુદ્ધ થાય.

તદેવ હિ તપઃ કાર્યં દુર્ધ્યાનં યત્ર નો ભવેત્
યેન યોગા ન હીયન્તે, ક્ષીયન્તે નેન્દ્રિયાણિ ચ 3૧-૧

<u>શબ્દાર્થ</u>: તદેવ = તે જ, હિ = ખરેખર, તપઃ = તપ, કાર્યં = કરવા યોગ્ય, દુર્ધ્યાનં = દુર્ધ્યાન, યત્ર = જ્યાં, ન ભવેત્ = ન થાય, યેન = જેથી, યોગાઃ = મન, વચન, કાયાના યોગો, ન = નહિ, હીયન્તે = હાનિ પામે, ક્ષીયન્તે = ક્ષય પામે, ઇન્દ્રિયાણિ = ઇન્દ્રિયો.

<u>શ્લોકાર્થ</u>: જ્યાં દુર્ધ્યાન ન હોય, જ્યાં મન, વચન અને કાયાના યોગો હાનિ ન પામે અને ઇન્દ્રિયો ક્ષય ન પામે, તે જ તપ ખરેખર કરવા યોગ્ય છે.

<u>ભાવાર્થ</u>: તપ કેવો કરવો જોઈએ તે માટે ઉપાધ્યાયજી કહે છે કે (૧) દુર્ધ્યાન ન થાય (૨) મન-વચન-કાયાના યોગો નાશ ન પામે અને (3) ઇન્દ્રિયોની શક્તિ ક્ષીણ ન થાય.

જૈન ધર્મમાં જેવું અને જેટલું આકરું તપ થાય છે એવું દુનિયાના અન્ય કોઈ ધર્મમાં જોવા મળતું નથી. પરંતુ બાહ્ય તપમાં સાવધાની રાખવાની બહુ જરૂર છે. તપશ્ચર્યા કરનારના મનમાં ખોટા વિચારો આવ્યા કરે — ક્યારે પારણું થશે? હવે આવું તપ કરવું નથી. કોઈ પહેલીવાર કરી પણ શાતા પૂછવા કોઈ આવ્યું નહીં. મારે પચ્ચખાણ લેવા જવું નો'તું.

કોઈ પહેલી વાર છઠ્ઠ-અઠ્ઠમ કરે અને માથું ભમ્યા કરે એટલે આખો દિવસ પથારીમાં રહેવું પડે. પછી મન મનાવે કે કરવું પડ્યું જોઈએ માટે તો એણે તપ કર્યું છે. પરંતુ ઇન્દ્રિયોને હાનિ પહોંચે એવું તપ કરવાની તથા મન-વચન-કાયાના યોગોને હાનિ પહોંચે એવું તપ કરવાની શાસ્ત્રકારો ના પાડે છે. બાહ્ય તપ ભલે કરો પણ સાથે પ્રતિક્રમણ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, વ્યાખ્યાન શ્રવણ, વૈયાવચ્ચ વગેરે કર્તવ્યો પણ બરાબર સાચવવા જોઈએ. સૌથી વધુ તપમાં આનંદોલ્લાસ સતત રહેવો જોઈએ.

તપથી ઇન્દ્રિયો સંયમમાં રહેવી જોઈએ. મનમાં સમતા રહેવી જોઈએ. ઉપશમ ભાવની વૃદ્ધિ થવી જોઈએ. સ્વરૂપમાં રમણતા થવી જોઈએ.

આત્માની ચેતના શક્તિ અને પ્રગટ થયેલી વીર્યશક્તિ ધર્મના અનુષ્ઠાનોનું આચરણ કરવામાં સાધનભૂત છે.

ટૂંકમાં તપ એવો અને શક્તિ પ્રમાણે કરવો કે જેથી તબિયત ન બગડે, દુર્ધ્યાન ન થાય, ઇન્દ્રિયોને હાનિ ન પહોંચે. નહિ તો તપ વગોવાઈ જાય. આ રીતે શુદ્ધ તપ કોને કહેવાય તે આ શ્લોકમાં કહે છે.

૩૬: તપ અષ્ટક

મૂલોત્તરગુણશ્રેણિ - પ્રાજ્યસામ્રાજ્યસિદ્ધયે
બાહ્યમાભ્યન્તરં ચેત્થં તપઃ કુર્યાન્મહામુનિઃ ૩૬-૮

શબ્દાર્થ: મૂલોત્તર ગુણ = મૂલ ગુણ અને ઉત્તર ગુણ; શ્રેણિ = શ્રેણિ; પ્રાજ્ય = વિશાળ; સામ્રાજ્ય = સામ્રાજ્ય; સિદ્ધયે = સિદ્ધિ માટે; બાહ્યં = બાહ્ય; આભ્યન્તરં = આભ્યાંતર, અંતરંગ; ચ = અને; ઇત્થં = એ પ્રમાણે; તપઃ = તપ; કુર્યાત્ = કરે; મહામુનિઃ = મહામુનિ

શ્લોકાર્થ: મહામુનિ મૂળ ગુણ અને ઉત્તર ગુણની શ્રેણીરૂપ વિશાળ સામ્રાજ્યની સિદ્ધિ માટે, આ પ્રમાણે, બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ કરે.

ભાવાર્થ: સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્ર એ મૂલગુણ કહેવાય છે અને તેની પ્રાપ્તિના ઉપાયરૂપ પાંચ સમિતિ, ત્રણ ગુપ્તિ દશ પ્રકારનો શ્રમણ ધર્મ, બાર પ્રકારના તપ વગેરે ઉત્તરગુણો કહેવાય છે.
મૂળ ગુણ એટલે પાયાની મુખ્ય વાત અને ઉત્તર ગુણ એટલે મૂળ ગુણના પોષણ માટેની ગૌણ વાત.
મુનિઓના મૂળગુણ અને ઉત્તરગુણ માટે સામ્રાજ્યનું રૂપક આપવામાં આવ્યું છે. રાજકારણના સમ્રાટોના સામ્રાજ્ય કરતાં મુનિઓનું મૂળ ગુણ અને ઉત્તર ગુણ રૂપી સામ્રાજ્ય ઘણું મોટું અને શ્રેષ્ઠ છે.
તપ બે પ્રકારનો હોય છે, સંવરાત્મક તપ અને નિર્જરાત્મક તપ.
સંવરાત્મક તપ: બાહ્યતપ સંવરાત્મક તપ છે. તેમાં આહારના ત્યાગની પ્રધાનતા છે. આહાર મેળવવામાં, આહાર બનાવવામાં અને આહાર વાપરવામાં આરંભ-સમારંભ હોવાથી આશ્રવ વધે છે. બાહ્યતપ આરંભ-સમારંભના ત્યાગ સ્વરૂપ હોવાથી આશ્રવો ઓછા થવાના કારણે સંવરાત્મક તપ કહેવાય છે.
આહાર ત્યાગ કરવાથી સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, તત્ત્વચિંતન થવાથી જ્ઞાન અને ચારિત્રગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. પ્રગટ થયેલું વીર્ય આહાર મેળવવામાં, ઉપભોગ કરવામાં વપરાવવાના બદલે જ્ઞાન-ચારિત્ર વગેરે ગુણોની વૃદ્ધિમાં વપરાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં વિભાવો અટક્યા તેટલા આશ્રવ અટકે છે માટે બાહ્યતપ સંવરાત્મક છે.
નિર્જરાત્મક તપ: પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વૈયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય વગેરે અભ્યંતરતપ નિર્જરાત્મક છે. સર્વપ્રકારના પરભાવદશાની

~~સૂ~~ - અનુમિત
૩૨ - ના ૫

(૩૫+૮) ચાલુ

સ્પૂરા - ચરણ નહીં કરવા રૂપ નિર્જરાત્મક તપ છે. આ તપથી પૂર્વબદ્ધ કર્મોની નિર્જરા થાય છે. જેટલા જેટલા અંશે વિભાવદશાનો ત્યાગ કરીને, સ્વભાવદશાના ક્ષાયોપશમિક ભાવના અને ક્ષાયિકભાવના ગુણો પ્રાપ્ત કરીને તે ગુણોની સાથે એકતા પામવા રૂપ તે નિર્જરાત્મક તપ કહેવાય છે.

આભ્યંતર તપ સંવરાત્મક પણ છે અને નિર્જરાત્મક પણ છે. જેટલા અંશે પરભાવોનો ત્યાગ છે ~~...~~ તેટલા અંશે નવા નવા કર્મબંધના કારણરૂપ કાર્મણવર્ગણાના (કર્મ પુદ્ગલોના) અટકવારૂપ <u>સંવર</u> છે. સાથે સાથે ભૂતકાળમાં બાંધેલા, સત્તામાં રહેલા અને નવા બંધાતા કર્મોની <u>નિર્જરા</u> પણ છે.

<u>શંકા</u>: આવાં તપ કરનારા તપસ્વી જીવો દેવ આયુષ્ય વગેરે પુણ્યપ્રકૃતિઓનો બંધ તો કરે છે તો શુભકર્મ બાંધનાર હોવાથી આશ્રવવાળા છે તો તેને સંવરાત્મક તપ કેમ કહેવાય?

<u>સમાધાન</u>: પુણ્ય<u>કર્મનો બંધ તપ વડે થતો નથી</u> પણ તપગુણ ઉપરનો રાગ અને તપગુણવાળા તપસ્વી પુરુષો ઉપરના ગુણાનુરાગના કારણે <u>પ્રશસ્ત રાગથી પુણ્યપ્રકૃતિઓ બંધાય છે.</u> ટૂંકમાં <u>તપથી પુણ્યપ્રકૃતિઓ બંધાતી નથી</u> પણ <u>તપ અને તપસ્વી ઉપરનાં ગુણાનુરાગથી પુણ્ય બંધાય છે.</u>

નિશ્ચયનયથી કોઈ પણ કષાય પ્રશસ્ત કહેવાતા નથી કારણ કે કષાયમાત્ર ~~બંધ~~ કર્મનો બંધ કરાવે છે તો તેમાં પ્રશસ્તતા કેમ હોય? પણ વ્યવહારનય થી કહી શકાય કે ગુણોની રક્ષામાં, ગુણોની વૃદ્ધિમાં અને ગુણોની પુષ્ટિમાં રાગાદિ કષાયો કરાયા હોય તો તે કષાયો ગુણોના અવરોધ દૂર કરવામાં મદદરૂપ હોવાથી નિશ્ચયનયથી અપ્રશસ્ત હોવા છતાં ઉપચારથી તેને પ્રશસ્ત કહેવાય છે, અને તે કષાય હોવાથી બંધ-હેતુરૂપ છે પણ <u>તપગુણ</u> બંધહેતુરૂપ નથી. જો ગુણો કર્મબંધના કારણ બનતા હોય તો સિદ્ધભગવંતોના આત્માને અનંત ગુણો પ્રગટ થયેલા હોવાથી સૌથી વધારે કર્મ બંધાય. માટે તપગુણથી દેવ આયુષ્ય બંધાતું નથી પણ પ્રશસ્ત રાગાદિ કષાય જ પુણ્યબંધનું કારણ છે.