

निर्जरा तत्त्व में बाह्य तप का वर्णन

मोक्ष मार्गस्य नेतारं, भेत्तारं कर्मभूभृताम्।

ज्ञातारं विश्वतत्त्वानां वंदे तद्गुणलब्धये।।

CLASS-26

तप विशेष से कर्म निर्जरा

तत्त्वार्थ सूत्र ग्रन्थराज में संवर के कारणों का वर्णन करते हुए नौवें अध्याय में चारित्र का अन्त में वर्णन किया गया, जो पाँच प्रकार के चारित्र के रूप में बताया गया था। उसी चारित्र के बाद में यहाँ पर अब तप का कथन आता है। अगर हम प्रारम्भ में सूत्रकार की भूमिका देखें तो संवर के सभी कारणों का वर्णन करने के बाद में 'तपसा निर्जरा च' एक सूत्र और भी दिया था। उसी को ध्यान में रखते हुए गुप्ति से लेकर के चारित्र तक के सभी भेदों का वर्णन करने के बाद तप विशेष से जो कर्म की निर्जरा होती है, उस तप का वर्णन करने के लिए यहाँ पर 'बाह्य तप' और 'अभ्यन्तर तप' के भेद से 2 भेदों का प्ररूपण किया जा रहा है।

बाह्य तप की व्याख्या

बाह्य तप को बताने के लिए यह आगे का सूत्र है- 19वें number का

अनशनाव-मौदर्य-वृत्तिपरिसंख्यान-रस-परित्याग-विविक्त - शय्यासन-कायक्लेशा बाह्यं

तपः ॥9.19 ॥

यह बाह्य तप के 6 भेद बताए जाते हैं। बाह्य तप का मतलब होता है- जो तप शरीर आश्रित हो, इन्द्रियों के आश्रित हो और जिन तपों के माध्यम से आत्मा में भी ताप पहुँचे। कर्म की निर्जरा करने के लिए, कर्म को जलाने के लिए, यह बाह्य तप के माध्यम से जो उपक्रम किया जाता है, वह तप शरीर के माध्यम से आत्मा तक पहुँचता है। चूँकि इसमें शरीर के माध्यम की

आवश्यकता है, शरीर आश्रित है और जो भी यह बाह्य तप होते हैं, यह बाहरी रूप से ही सभी को देखने में भी आता है, जानने में भी आता है, इसलिए भी इसको बाह्य तप कहा जाता है। यह बाह्य तप जैन दर्शन में भी किया जाता है और जैन दर्शन के अलावा अन्य भी जो मतावलंबी हैं, वे भी यह यथायोग्य तरीके से जो भी उनके यहाँ विधि होती है, बाह्य तप को करते हैं। यह बाह्य तप प्रसिद्धि को प्राप्त है। लोक में सभी लोगों को केवल बाह्य तप करने से तपस्वी कहने का एक title मिल जाता है। इसलिए भी यह बाह्य तप कहलाते हैं क्योंकि वह तप करते हुए देख कर के अन्य सभी लोग उन्हें तपस्वी कहते हैं और बाह्य तप के माध्यम से जो धर्म आदि की प्रभावना होती है, वह भी हो जाती है। इस तरह से यह बाह्य तप कहलाने के अनेक कारण हैं।

बाह्य तप के छह भेद तथा उनकी उपयोगिता

इनके जो 6 भेद बताए गए हैं, उन 6 भेदों में प्रत्येक जो भेद है, वह अपने आप में विशिष्ट है और प्रत्येक तप कर्म को जलाने का साधन है। तप को वैसे भी अग्नि की उपमा दी जाती है। तप एक अग्नि की तरह है और अग्नि में जैसे कोई भी वस्तुएँ शुद्ध हो जाती हैं, जल भी जाती हैं, जो अशुद्धियाँ हैं, वे जल जाती हैं...वस्तुएँ शुद्ध हो जाती हैं इसलिए ही अग्नि का प्रयोग किया जाता है। उसी तरीके से जो आत्मा में अनेक तरह की भावात्मक, कर्मों के उदय रूप अशुद्धियाँ होती हैं, उनका विनाश इन तपों के माध्यम से होता है। इन तपों के माध्यम से आत्मा के कर्म भी जलते हैं और कर्मों के जलने पर शरीर और मन भी स्वस्थ होता है। क्योंकि जब तप आत्मा में होगा तो उससे शान्ति शरीर को भी मिलेगी, मन को भी मिलेगी। यह सभी बाह्य तप अनेक प्रकार के शारीरिक व्याधियों को भी नियंत्रण करने में काम आते हैं और मानसिक जो भी अनेक तरह के संताप होते हैं, वह भी इससे दूर होते हैं, चिन्ताएँ दूर होती हैं। अनेक तरह की जो मानसिक शिथिलताएँ होती हैं, वह भी दूर होती हैं और इन्द्रियों के माध्यम से होने वाले जो अनेक तरह के दोष होते हैं, वह सब इन बाह्य तपों के माध्यम से दूर किए जाते हैं, इसलिए यह बाह्य तप साधकों के लिए बहुत उपयोगी होते हैं।

बाह्य तप- अभ्यन्तर तप का कारण

‘बाह्यं तपः परम दुःष्वरमाचरंस्त्व, माध्यात्मिकस् तपस् कर भ्रंगणार्थम्’ यह आचार्य समंतभद्र महाराज कहते हैं कि यह जो बाह्य तप हैं, अति दुष्कर है। दुष्कर का मतलब होता है- हर कोई इनको कर नहीं सकता। लेकिन यह अभ्यन्तर तप की वृद्धि में कारण बनते हैं। जो आगे बताए जाने वाले अभ्यन्तर तप हैं, उनकी वृद्धि में भी यह कारण बनते हैं क्योंकि अग्नि जब बाहर से लगेगी तो भीतर तक पहुँचेगी तो भीतर भी जो है, जो तप होंगे उनकी भी शक्ति को वे बढ़ायेंगी। यह बाहरी तपों के माध्यम से अनेक तरह के प्रयोजन सिद्ध किए जाते हैं।

1) अनशन तप

उनमें सबसे पहला तप आता है- **‘अनशन तप’** यह सर्वप्रथम तप है। इसी तप से तप की शुरुआत की जाती है। किसी भी प्रकार का कोई भी थोड़ा सा भी शरीर को कष्ट देना हो, शरीर और इन्द्रियों को अपने से भिन्न महसूस करना हो तो इस अनशन तप को प्रारम्भ करें। जब **अनशन तप** होता है, तो उसमें अशन बिल्कुल भी नहीं होता। अशन मतलब होता है- भोजन। जिसमें भोजन न हो, किसी भी तरीके का पानी भी न हो, उसको अनशन कहा जाता है क्योंकि अशन चारों प्रकार के भोजन का नाम है। जो खाद्य पदार्थ हैं, वह भी अशन में आते हैं। जो स्वयं में भी अशन भी एक तरह का भोजन का नाम है और स्वाद और पान रूप जो पदार्थ होते हैं, ये चार प्रकार से भी इनका विभाजन किया जाता है- अशन, खाद्य, स्वाद्य और पेय।

भोजन (आहार) के 4 भेद

कहीं-कहीं खाद्य, स्वाद्य, लेह्य, पेय, ऐसे भी कहा जाता है। थोड़ा-थोड़ा सा अभिप्राय में अन्तर रखते हुए इनकी विवेचना अलग-अलग तरह से आचार्यों ने की है। जब इस तरह से कहा जाता है कि अशन, खाद्य, स्वाद्य और पेय। इस अशन में वह सभी भोजन आ जाता है, जो

मुख्यतः क्षुधा शान्ति के लिए होता है। जैसे रोटी, चावल, दाल इत्यादि जो है, मुख्य भोजन है, यह सब अशन कहलाता है। जो खाद्य है...उसमें जो भोजन में थोड़ा सा लगे कि हाँ! हमने कुछ खाया है। जो भी item होते हैं, उनको खाद्य कहा जाता है। उन्हें आचार्य ने खाद्य कहा है। फिर होता है- स्वाद्य। स्वाद्य में वह सब चीजें आ जाती है, जो भोजन के ऊपरान्त ग्रहण की जाती हैं। थोड़ा मुँह को स्वादिष्ट बनाए रखने के लिए, जायका अच्छा बनाए रखने के लिए और मुख्य रूप से वह सभी चीजें, जो पाचन आदि के लिए भी सहयोगी होती हैं...वह सभी स्वाद्य कहलाती हैं, जिन्हें लंबी देर तक मुँह में रखा जा सकता है, चबाया जा सकता है और पेय तो आप सब जानते ही हैं। जो भी liquid form में रहते हैं, सभी पदार्थ पेय ही कहलाते हैं। इस तरह से भी विभाजन होता है और कहीं-कहीं खाद्य, स्वाद्य, लेह्य और पेय इस तरह से भी विभाजन किया जाता है। उसमें खाद्य में फिर वहाँ पर भोजन ले लिया जाता है। जब इस तरह से विभाजन करेंगे तो खाद्य का मतलब ही गया...जो अन्य सामग्री है, वह खाद्य में आ जाती है। स्वाद्य में फिर वहाँ पर जो स्वादिष्ट वस्तुयें हैं, वह आ जाती हैं। लेह्य में जो कुछ जिन्हें चबाना कम पड़े, मेहनत कम करना पड़े और बहुत जल्दी-जल्दी गले के अन्दर चली जाएँ, ऐसी लेह्य मतलब जीभ में चाटने से जिनमें taste आता है, वे चाटने वाली सामग्रियाँ सभी लेह्य कहलाती हैं और पेय में तो सभी चीजें आ ही गईं। इस तरह से भी विभाजन किया जाता है, तो दोनों तरीके से विभाजन है। कुल मिलाकर के चार प्रकार के आहार का त्याग करने का नाम **अनशन** नाम का यह तप कहा गया है।

अनशन तप के 2 भेद

अब यह चार प्रकार का जो आहार का त्याग होता है, यह दो तरीके से होता है- एक **साकांक्ष तप** कहलाता है, एक **निराकांक्ष** कहलाता है। **अनशन** के दो भेद किए गए। **साकांक्ष** का मतलब होता है- जैसे आज हमने भोजन नहीं किया, कल करेंगे। आकांक्षा आज की हमने केवल रोकी है, कल तो करना है। यह कहलाएगा...साकांक्ष। जो कुछ समय की मर्यादा के साथ में, त्याग किया जाता है या जिसमें उपवास आदि के दिनों की मर्यादा रखी जाती है...मैं

1 दिन कर रहा हूँ, 2 दिन कर रहा हूँ, 3 दिन कर रहा हूँ, इत्यादि। यह कहलाता है सब-साकांक्ष अनशन। इसको अलग-अलग नामों से भी कहा जाता है। एक **अवधृत काल अनशन** और **निरवधृत काल अनशन**। यानी जिसमें काल का अवधारण कर लिया है, वह एक ही बात है। चाहे हम उसको साकांक्ष कहें या अवधृतकाल वाला अनशन कहें कि जिसमें हमने समय की सीमा बांध रखी है, वह कहलाता है- **साकांक्ष**। एक होता है- **निराकांक्ष अनशन**। फिर जिसमें एक बार त्याग होने के बाद में फिर कभी भोजन को ग्रहण करना ही नहीं या चार प्रकार के आहार में से जो भी एक प्रकार का आहार, दो प्रकार का आहार एक बार त्याग कर दिया जाए तो जीवन पर्यंत के लिए कर देना। फिर उसको फिर कभी जीवन में ग्रहण करना ही नहीं तो वह कहलाएगा...**निराकांक्ष**। ऐसा कब होता है? मुख्य रूप से जब समाधिमरण किया जाता है, तब यह मुख्य रूप से, इस तरह से **निराकांक्ष** भेद के माध्यम से अनशन का त्याग किया जाता है। इस तरह का **अनशन तप** तब बन जाता है। जीवन पर्यंत के लिए भोजन का त्याग कर देना, केवल खाद्य का त्याग कर देना, स्वाद्य का त्याग कर देना, इस तरह से जो जीवन पर्यंत के लिए होता है...वह निराकांक्ष अनशन कहलाता है।

शरीर प्रकृति अनुसार अनशन तप की योग्यता

यह जो अनशन है, इस अनशन तप के माध्यम से लोगों के अन्दर जब शक्ति का परीक्षण करने का भाव आता है कि हम यह कर सकते हैं कि नहीं? इसी तप के माध्यम से किया जाता है। धीरे-धीरे शक्ति का अनुभव भी बढ़ता भी हुआ सा भी आपको महसूस होगा, अगर आप सतत् अभ्यास करेंगे, लगे रहेंगे तो लेकिन इस तप के माध्यम से जिनको पित्त प्रकृति होती है, उनके लिए कठिनता होती है। पित्त समझते हो? शरीर में तीन प्रकार की प्रकृति होती है- वात, पित्त और कफ। पित्त प्रकृति वाले होते हैं, उनके लिए यह अनशन बहुत ही कष्टदायक हो जाता है। क्योंकि इसको करने से पित्त बढ़ता है और विकृत होता है। उससे जी मचलता है। अनेक तरह की शरीर में चक्कर, मस्तिष्क में चक्कर आते हैं और फिर जो है जब जी मचल आता तो किसी चीज में मन नहीं लगता। इस तरह से पित्त विकृतियों के लिए यह

बहुत ही दिक्कत देने वाला है। जिनके लिए पित्त आदि बढ़ा हुआ रहता है, वह इस अनशन को कर नहीं पाते। वह अनशन न भी कर पाए तो भी आचार्य कह रहे हैं...आगे के जो तप हैं, वह किए जा सकते हैं। इसलिये अभी पाँच प्रकार के तप अभी शेष हैं। अनशन तप इसलिये पहला है, जो व्यक्ति स्वस्थ होगा, अब किसी के लिए हो सकता है कि अनशन करने के बाद में पित्त की विकृति हो जाती है, किसी के लिए वात की विकृति भी हो सकती है, किसी के लिए कफ विकृति भी हो सकती है।

अनशन पश्चात पारणा में रखे सावधानी

कभी-कभी क्या होता है कि तप करना सरल होता है लेकिन तप के बाद जो पारणा की जाती है, उसका जिन्हे ज्ञान नहीं होता है, तो वह रोग और पैदा कर लेते हैं। तप करने से तो रोगों का शमन होता है। एक दिन मैं तो रोग जो है थोड़ा शमित हो जाते हैं। लेकिन जब पारणा की जाती है, तो उस पारणा में चूँकि भोजन का त्याग बहुत घंटे हो गए, 24 घंटे और कुछ घंटे पहले के दिन के भी और लगा लो, इस तरीके से जब वह बहुत समय हो जाता है, तो जिन्हें पारणा का ज्ञान नहीं होता है, वे भी कुछ गलतियाँ भोजन की आसक्ती के कारण से कर लेते हैं। उनकी कुछ फिर जो शरीर में व्याधियाँ है, वह कई बार बढ़ भी जाती हैं। अनशन तप करते हुए, पारणा का ज्ञान शरीर की प्रकृति के अनुसार सब को करना आना चाहिए कि हमारे शरीर की प्रकृति क्या है? हमें दूसरे दिन पारणा में दिक्कत क्यों होती है? हमें कितना लेना चाहिए? कौन सी चीजें लेना चाहिए? किस तरह की चीजें लेना चाहिए? सबको अपने-अपने शरीर का विज्ञान खुद करना होता है। यह अनशन तप करना, फिर भी हो जाता है। लेकिन कई बार पारणा करने के बाद लोगों की स्वास्थ्य बिगड़ जाते हैं। उसका भी कारण यह है कि उन्हें भोजन ग्रहण करने के लिए क्या अनुकूलताएँ होती है? वह उन्हें ज्ञान नहीं होता। जो जैसा दे देता है, वैसा ले लेते हैं या जो जैसा सामने आ जाता है, वैसा सब ले लेते हैं। वह भी एक दिक्कत का कारण बन जाता है। सावधानियाँ तो जानना जरूरी है।

अनशन तप-इन्द्रिय तथा मन को नियंत्रित करने का साधन

अनशन तप करते हुए, अनेक तरह से इन्द्रियों का जो मद है, वह क्षीण हो जाता है। क्योंकि आप देखेंगे, जब आप किसी भी प्रकार से आहार नहीं करेंगे तो आपके अन्दर इन्द्रियों की प्रवृत्तियाँ अपने आप कम हो जाएँगी। कोई भी चीज को बहुत ज्यादा, इन्द्रियों के विषयों की आसक्ति में आपका मन नहीं जाएगा, इन्द्रियों में जो शिथिलता आ जाती है, उससे ही इन्द्रियों का दर्प कम होता है। क्या बोलते हैं उसको? इन्द्रियों का दर्प। दर्प जानते हो? दर्प! मतलब एक जैसे सर्प को देखो न? जब सर्प जब तेजी में होता है तो यूँ फुँकारता है वह। ऐसे ही इन्द्रियों में यह एक तेजी आ जाती है। उस तेजी को कम करने के लिए यह अनशन तप महत्वपूर्ण बताया गया है, अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित रखने के लिए। जब वह इन्द्रियों के दर्प को नियंत्रित कर लेता है, तो उसी से उसके अन्दर अपनी आत्मा की तरफ आने की एक प्रवृत्ति सहज हो जाती है। इसलिए वह उपवास के समय पर अपने निकट में वास करने लग जाता है। इस **अनशन** तप को करते हुए सब प्रकार से इन्द्रियों का नियंत्रण हुआ, मन का नियंत्रण हुआ और मन का जो स्वाध्याय, ध्यान आदि धर्म-ध्यान के रूप में निरन्तर लगने का जो उसे एक समय मिलता है या उसे उपयोगिता मिलती है, वह अनशन तप के साथ ही हो पाती है इसलिए यह अनशन तप का जीवन में बहुत अच्छा महत्व बताया गया है।

2) अवमौदर्य तप

यह सबसे पहले number का तप है। इस तप को जो करने में असमर्थ हो तो उनके लिए दूसरे number का तप आ रहा है- **अवमौदर्य**, नाम का तप। क्या कहा जाता है? **अवमौदर्य!** जिन्हें पित्त प्रकृति ज्यादा होती है, जिन्हें उपवास करने के बाद में फिर कुछ भी करने की हिम्मत ही नहीं रह जाती है। उपवास करने के बाद, नींद बहुत आती है, दिन भर पड़े रहने की इच्छा रहती है। कोई भी अपना भी शरीर उठा-बैठा कर के काम कुछ करने की इच्छा नहीं होती है। उनके लिए आचार्य कहते हैं कि अगर आप ऐसा करते हैं तो यह तो फिर आपके लिए आलस्य बढ़ गया। इससे तो फिर जो है, आलस्य में आप में जीव हिंसा भी होगी क्योंकि

आप कहाँ पड़े हो? कैसे चल रहे हो? कैसे बैठे रहे हो? कुछ भी आपके लिए अप्रमत्त भाव रहेगा नहीं।

CLASS-27

अवमौदर्य तप की विशेषता

इस तरीके की स्थिति न बने तो आचार्य कहते हैं...आप **अवमौदर्य** भी तप समझे। वह भी एक तप है। **अवमौदर्य** का मतलब अवम यानी होता है- न्यून, उदर मतलब तो उदर होता है और उदर से ही बन जाता है- औदर्य। उदर के अन्दर जो भाव, उदर का भाव औदर्य कहलाता है। उदर में जो पहुँचे, उससे जो भाव आता है, उस भाव को थोड़ा सा कम रखना यानी उदर को थोड़ा सा कम भरना। परिपूर्ण नहीं होना, इसका नाम कहलाता है- **अवमौदर्य** नाम का तप। यह अवमौदर्य तप भी बड़ा हितकारी है। शरीर के लिए भी आचार्यों ने इसके लिए बताया है कि जिनके लिए जो वात, पित्त, कफ होते हैं, कुपित होते हैं तो वह नियंत्रित भी हो जाते हैं। थोड़ा भूख से, कम खाने से और भूख से थोड़ा कम खाने से, पाचन भी अच्छा रहता है। भूख से थोड़ा कम खाने से जिनके पेट में कृमि आदि रोग होते हैं, वह भी नियंत्रित हो जाते हैं। वह व्याधी भी दूर हो जाती है।

शरीर विज्ञान की दृष्टि से अनशन तथा अवमौदर्य तप की उपयोगिता

इस **अवमौदर्य** तप के भी बड़े फायदे हैं। शरीर विज्ञान की दृष्टि से **अनशन तप** के भी बड़े फायदे हैं और अवमौदर्य तप के भी बड़े फायदे हैं। अनशन तप के माध्यम से तो शरीर में ऐसे-ऐसे enzymes बनते हैं, जो किसी और medicine से नहीं बन सकते, injection से नहीं बन सकते। वे केवल अनशन तप के माध्यम से बनते हैं। आँतों के अन्दर ऐसे-ऐसे enzyme बन करके, आँतों की सफाई करते हैं, शरीरगत रोगों को दूर करते हैं, जो enzyme प्रकृति से स्वयं अनशन के माध्यम से बन जाते हैं, किसी और Doctor की दवाई से नहीं बन सकते हैं। जितने भी तरीके के cancer वगैरह होते हैं तो उन cancer का सबसे

बड़ा इलाज यह **अनशन तप** बताया गया है। वह cancer नियंत्रित रहता है। अंततः समाधि के समय पर भी यह **अनशन तप** ही हितकारी होता है। **अनशन तप** से भी शारीरिक व्याधियाँ दूर होती हैं और **अवमौदर्य** तप से भी शारीरिक व्याधियाँ दूर होती हैं। जब आप भूख से कम भोजन करेंगे तो थोड़ी सी जो अग्नि बची रह गई है वह भोजन को अच्छे ढंग से पचायेगी।

उदराग्नि के प्रज्वलन में सहायक अवमौदर्य तथा अनशन तप

उदर में अग्नि होती है, तो आप ऐसे ही समझें कि जैसे अग्नि के ऊपर आपने कोई दूसरा पदार्थ उतना डाल दिया अग्नि बिल्कुल दब गई। जब वह अग्नि दब ही गई। फिर उस अग्नि से होने वाला काम नहीं हो पाएगा जो उस पदार्थ को क्या करना था? शुद्ध करना था, पचाना था, वह नहीं हो पाएगा। अगर आवश्यकता से ज्यादा हो गया तो फिर वह दूसरे दिन के लिए अग्नि उसमें रहेगी ही नहीं। अग्नि थोड़ी सुलगती रहनी चाहिए। सुलगना। सुलगती रहेगी तो थोड़ा सा इंधन डालोगे, फुँकनी से फुँक दोगे। अपने आप उसमें फिर से प्रज्वलित हो जाएगी। ऐसे ही, भोजन में थोड़ी सी कमी होने से जो उदर में अग्नि है, वह उस दिन के भी भोजन को पचा के अच्छे रखेगी और दूसरे दिन भी वह अग्नि बनी रहेगी। उसे आप को फिर से अग्नि-मांघ नाम की बीमारी होती है। अग्नि मंदता हो गई मतलब जिसकी अग्नि मंदता हो जाती है तो फिर उसको भूख ही नहीं लगती। वह अग्निमांघ भी एक बीमारी हो जाती है। उस के माध्यम से फिर वह कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होगी और खा लेगा तो उसको वह पचेगा नहीं। **‘अवमौदर्य’** तप भी इसमें सहायक होता है। इसलिए यह **अवमौदर्य तप** भी जो **अनशन** करने में असमर्थ होते हैं, उनके लिए भी एक तप करने का साधन दिया गया और इस प्रकार का तप करने से निद्रा पर भी नियंत्रण हो जाता है। क्योंकि किसी-किसी को जिस दिन आहार नहीं होता, अनशन होता है, उस दिन उन्हें बहुत नींद आती है। निद्रा पर नियंत्रण नहीं होता है। लेकिन अगर थोड़ा सा कम खा लिया जाए तो निद्रा पर नियंत्रण आ जाता है।

आलस्य को हम जीत सकते हैं। अब कम खाने का अपनी-अपनी इच्छा, अपनी-अपनी शक्ति, अपनी-अपनी शरीर की स्थिति के अनुसार समझना चाहिए।

अवमौदर्य तप के 3 भेद- जघन्य, मध्यम और उत्कृष्ट

वैसे तो आचार्य ने कहा है कि पुरुष के लिए 32 ग्रास पर्याप्त होते हैं। कितने ग्रास? अब ग्रास मतलब यह समझना कि जैसे 1000 चावल का एक ग्रास होता है। ग्रास का प्रमाण क्या होता है? 1000 चावल कितने होंगे? यह काफी हो जाता है। 1000 चावल पहले गिन कर तो लाना। ऐसे 32 ग्रासों से पुरुष का पूर्ण भोजन कहा गया है और स्त्री के लिए 28 ग्रास ही पर्याप्त हो जाते हैं। 32 ग्रास में से अगर आपने एक ग्रास भी कम किया तो भी उनोदर हुआ। यह कहलायेगा...जघन्य उनोदर। अगर आपने 2, 4, 10 15 ग्रास कम कर लिये तो वह कहलायेगा...मध्यम उनोदर। अगर 32 में से आपने 31 ग्रास कम कर दिए हों, केवल एक ही ग्रास लिया तो कहलायेगा...उत्कृष्ट उनोदर। इस तरह से यह उनोदर के भेद हैं- जघन्य, मध्यम, उत्कृष्ट।

अपनी शक्ति के अनुसार इस तरह से इन तपों में भी आनन्द लिया जाता है और अपनी शक्ति का परीक्षण करने के लिए, शक्ति की वृद्धि करने के लिए और अपने जो तरह-तरह के शारीरिक जो आलस्य आदि व्याधियाँ हैं या मानसिक कमजोरियाँ हैं, उनको भी दूर करने के लिए इन तपों का आलम्बन लिया जाता है। इसलिए कह रहा था कि तप के माध्यम से मानसिक जो विकृतियाँ हैं, वह भी जलती है और शारीरिक जो व्याधियाँ हैं, वह भी दूर होती हैं। वस्तुतः इनको करनेवाला ढंग से समायोजित कर के अपने सब तरीके के ज्ञान के माध्यम से इसको करे तो उसके लिए लाभ मिलता है। **अवमौदर्य** तप का भी बहुत बड़ा लाभ है। आदत दोनों तरीके की होनी चाहिए।

अनशन तथा अवमौदर्य तप का तुलनात्मक विवेचन

किन्हीं-किन्हीं लोगों के लिए ऐसा भी होता है कि **अनशन** करने में तो निष्णात होते हैं और **अवमौदर्य** तप करते नहीं बनता है, यह भी है। ऐसे नहीं समझना **अवमौदर्य** तप हल्का होता है, छोटा होता है। छोटा नहीं होता क्योंकि **अनशन** में तो क्या है? हमें मन बना लेना है कि कल नहीं खाना, एक दिन भोजन नहीं करना तो वह सहज हो जाता है और उसमें तो हमें कहीं जाना नहीं या थाली सामने आना नहीं तो **अनशन** में तो निश्चितता आ गयी। अब और **अवमौदर्य** में जब सामने भोजन हो तो अब कम करो, कम करो और भूख हो और भूख के लिए वह पहले से ही सामग्री दे ही रहा है और फिर उसमें कम करने की इच्छा करे तो कई लोगों से **अवमौदर्य** नहीं हो पाता है। यह भी हो सकता है, किसी-किसी को **अवमौदर्य** में चक्कर आता हो, **अनशन** में चक्कर न आता हो। यह भी है! शरीर की प्रकृतियाँ, अभ्यास की कमियाँ, अनेक तरह के कारणों से इन इन तपों के माध्यम से अलग-अलग तरह के लोगों में अलग-अलग तरह की चीजें पैदा होती रहती हैं। यह भी किसी न किसी रूप में जिनके लिए लाभदायक होगा, वह उन्हीं के लिए होगा।

तप की परिभाषा के परिपेक्ष में अनशन तथा अवमौदर्य तप की समानता

जिन्हें अपनी इच्छा को रोकने का जो भाव करना है, वह भाव की वृद्धि करने के लिए भी यह तप है। **‘इच्छा निरोधस्य तपः’** यह तो परिभाषा सभी में लगनी है। इच्छाएँ रोकने के तरीके कई हैं। एक तो यह कि हमने बिल्कुल ही इच्छा रोक ली, declare हो गया, कल हमको आहार नहीं करना और एक तो वह कि सामने थाली है लेकिन उस समय इच्छा रोकेंगे। यह भी एक **‘इच्छा निरोधस्य तपः’** है। यह भी जो है अपने आप में बड़ी चीज है। तप कोई भी छोटा नहीं होता, तप कोई भी कम नहीं होता, तप तप होता है। उससे अनुभूति होनी चाहिए कि हाँ! इससे आज मन को थोड़ा सा हमने दबाया है और मन में जो रह गया कि आज मन को जो देना चाहिए था, वह नहीं दिया लेकिन फिर बाद में मन को वह चीजें भुलाकर के मन को ज्ञान, ध्यान में लगा देना और उस चीज में फिर किसी भी तरीके की स्मृति नहीं लाना तो वह तप अपने आप में **‘इच्छा निरोध वाला’** तप बन जाता है।

तप के फायदे हैं, करने की कला आनी चाहिए। यह भी सब अपने आप नहीं होते हैं। सब थोड़े से संभाल कर के, कला के साथ किए जाते हैं। यह भी एक art है। तप करना भी कला होती है। ऐसा नहीं है कि हम सब **अनशन** कर लेंगे। छोड़ कर बैठ गए लेकिन कैसे छोड़ना? छोड़ कर बैठ गए तो उस दिन क्या करना? कैसे फिर दूसरे दिन पारणा करना? अनेक तरह से जो ये चीजें सीखने योग्य होती हैं, उन सब चीजों को सीख कर कहिए तप करना चाहिए। यह भी अच्छा तप है।

3) वृत्तिपरिसंख्यान तप

तीसरा नाम का तप है- **‘वृत्तिपरिसंख्यान’** यह और उत्कृष्ट तप आ जाता है। यह अनशन से भी बढ़कर के हो जाता है। **‘वृत्तिपरिसंख्यान’** वृत्ति अर्थात् जो तरह-तरह के संकल्प हैं और उस के माध्यम से किसी भी तरह की चीजों का **परिसंख्यान** कर लेना। दाताओं का भी परिसंख्यान हो सकता है। इतने दाता होंगे तो ही हम भोजन करेंगे। इतने दाता हमारे लिए उस गली में मिलेंगे तो हम भोजन करेंगे, दाताओं का भी परिसंख्यान हो सकता है। गांव, गली स्थान का भी परिसंख्यान हो सकता है। उस गली में आहार मिलेगा तो आहार करेंगे। उस मोहल्ले में मिलेगा तो करेंगे, नहीं तो नहीं करेंगे। यह वृत्तिपरिसंख्यान करने के लिए दाता का, गृह, गली आदि का और भोजन का भी परिसंख्यान। भोजन का मतलब कि अगर हमें यही भोजन मिलेगा तो करेंगे, नहीं मिलेगा तो नहीं करेंगे।

परिसंख्यान, साधक का अधिकार

भाजन का भी परिसंख्यान हो सकता है। भाजन अर्थात् पात्र...हमें जो भोजन दिया जा रहा है, वह हमको वह किस पात्र में दे रहा है? अब आप कहोगे, आपको क्या मतलब महाराज पात्र से? आपको तो भोजन से मतलब। नियम लेने वाला **वृत्ति परिसंख्यान** किसी भी रूप से कर सकता है। वह उसके लिए छूट है। आप कहोगे...यह चीज आप लेते थे, अब आप आज क्यों

नहीं ले रहे हैं? उसका कोई **वृत्ति परिसंख्यान** हो सकता है कि हमें यह चीज इस रूप में मिलनी चाहिए। वह उस रूप में नहीं मिल रही है। इस पात्र में मिलनी चाहिए, उस पात्र में नहीं मिल रही है। वह उसका अपना **वृत्तिपरिसंख्यान** है। वह क्यों हैं? वह उसका अपना तप है। वह आप नहीं समझ सकोगे और देखो! वह तप से अपने मन को नियंत्रित रखता उसे वह चीज लेना भी है लेकिन वह देख रहा है। अगर इस विधि से मिलेगी तो लूंगा, नहीं मिलेगी तो नहीं लूंगा। लेना तो है, अब वह दे दे उस विधि से तो ले लेगा और नहीं मिलती है, तो क्लेश नहीं करेगा। बाद में चिल्लाएगा नहीं! तुझे देना नहीं आता कि तूने ऐसे दे दिया है कि वैसे दे दिया कि तुझे विधि मिलानी नहीं आती। ऐसा कुछ नहीं कहेगा, समता भाव से आनन्द लेगा।

वृत्ति परिसंख्यान तप, समता भाव तथा पुण्य का पैमाना नापने का उपाय

देखो! मेरे पुण्य में कितना है, यह देखता है। इससे पुण्य की, एक पैमाना है यह कि मेरे भाग्य में कितना है? थोड़ा यह भी तो देखें। ऐसा थोड़ी न कि बिल्कुल हाथ खुले रख दी, जो भी आया चलता रहा। वह अपना थोड़ा सा पुण्य भी देखता है कि वह हमारे भाग्य में होगा तो हमें विधि मिल जाती है, मिल जाएगी। उतनी ही लेता है, जितनी उसके अन्दर सामर्थ्य होती है। एक दिन की भी ले सकता है, 2 दिन की भी ले सकता है, 3 दिन की भी ले सकता है, कितने ही दिन के लिए सकता है। यहाँ तक भी ले सकता है कि जब तक इस तरह की विधि नहीं मिलेगी, मैं आहार ग्रहण करूँगा ही नहीं या आहार ग्रहण करते हुए भी कोई भी जो वस्तु है, वस्तु विशेष जो हमें लेना है, वह अगर इस विधि से मिलेगी तो लूँगा अन्यथा देखता हूँ कब तक त्याग चलेगा इसका? वह क्या कहलायेगी? उसका त्याग कहलायेगा। यह **वृत्तिपरिसंख्यान** है। यह अपनी इच्छा को रोकने के लिए बहुत बड़ा उपक्रम है।

वृत्तिपरिसंख्यान तप इच्छा निरोध में बेहतर तप

इसमें जो **अनशन** होता है, **अवमौदर्य** होता है, उससे भी ज्यादा इसमें इच्छा पर नियंत्रण होता है और यह उन लोगों के माध्यम से होता है कि जिन्हें उस तरह की वृत्ति अपनाने से उनके

शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता या उससे वह कोई दुःखी नहीं होते या उसके कारण से उनकी कोई भी दिनचर्या में या आवश्यकों में कोई कमी नहीं आती। वह अपने पुण्य को आजमाने के लिए इस तरह से तरह-तरह की वृत्तियाँ ले सकते हैं। एक मतलब मुख्य बात यह है कि **वृत्ति परिसंख्यान** इसी का नाम नहीं है कि केवल श्रावक पडगाहन के समय पर ही जो है विधि मिलाता है। वह विधि क्या उस समय का भी पडगाहन का भी **वृत्तिपरिसंख्यान** हो सकता है कि इतनी श्रावक मिले या हाथ में श्रावक यह लिए हो कि वह कुछ भी विधि हो सकती है। लेकिन वह विधि **वृत्तिपरिसंख्यान** की वहीं पर नहीं मिल जाती है, कई बार **वृत्तिपरिसंख्यान** चौके के अन्दर भी होता है।

CLASS-28

हमें किस आसन पर बैठना है? किस भोजन में क्या-क्या चीज मिली होनी चाहिए? तब हम भोजन लेंगे। किस बर्तन में भोजन दिया जाएगा तो भोजन तो हम लेंगे। वह बर्तन कैसा होना चाहिए? यह सब चीजों की किसी भी चीज की विधि हो सकती है। दाता विशेष की भी हो सकता है। वह दाता आहार देगा, वह देगा वह चीज तो लेंगे, दूसरा देगा तो नहीं लेंगे। यह क्या हो जाएगा? यह सब **वृत्तिपरिसंख्यान**। **वृत्तिपरिसंख्यान** के माध्यम से भी क्या होता है? अपनी इच्छाओं को रोकना होता है क्योंकि उस समय दाता तो विधि मिलायेगा नहीं। जो जिसके मन में आ गया वह देता है और वह जो है अगर उसे मिल गया, अपने संकल्प के अनुरूप तो तो ले लिया और नहीं मिला तो नहीं लिया। इस तरह से सामने होते हुए भी यह **अवमौदर्य** से बढ़कर कि **वृत्तिपरिसंख्यान** क्यों हो गया? क्योंकि इसमें वह चीज सामने है और वह देख रहा है कि हो सकता है, अब इसकी समझ में आ जाए, हो सकता है अब इसकी समझ में आ जाए, हो सकता है अब इसकी समझ में आ जाए और हो सकता है कि बिल्कुल समझ में न आए, आधे घंटे बिल्कुल समझ में न आए। यह भी होने के कारण से उसकी वह

मतलब **वृत्तिपरिसंख्यान** में इच्छा और वस्तु सब सामने है लेकिन विधि नहीं मिलने के कारण से वह अधिक उसमें इच्छा का निरोध हो रहा है।

अवमौदर्य तप व वृत्तिपरिसंख्यान तप का तुलनात्मक विवेचन

अवमौदर्य से भी ज्यादा इच्छा निरोध इसमें हो जाता है क्योंकि **अवमौदर्य** में तो केवल अपने लिए करना है। थोड़ा सा भूख से कम, उदर में कम हो तो अपने लिए लेना है। कोई दूसरी चीजें, कोई भी चीजें आ गई वह ले ली। लेकिन अब इसमें चीजों का ही उसने **वृत्तिपरिसंख्यान** कर लिया। यह इसलिए इससे भी बढ़कर के हो जाता है। यह **वृत्तिपरिसंख्यान** का नाम का तप है। कोई भी जिन्हें तप करने का अभ्यास करना है, वह सब कर सकते हैं।

श्रावक के लिए वृत्तिपरिसंख्यान तप

अगर श्रावक करना चाहे तो श्रावक भी कर सकता है क्योंकि श्रावक **वृत्तिपरिसंख्यान** कब करेगा? जब श्रावक थोड़ा सा किसी पर depend हो। अब आपको ही बनाना है और आपको ही खाना है। या तो आपको भी खिलाने वाला हो तो **वृत्तिपरिसंख्यान** हो जाए। अधिकतर यह उन लोगों के लिए होता है, जो व्रति श्रावक होते हैं, वह कर सकते हैं। या कोई श्रावक जिस दिन ऐसा कोई देख ले कि हाँ! भाई आज हमारे घर में बहू है, बेटी है, यह बनायेगी, यह खिलाएगी तो उस दिन कर सकते हो कि भाई यह जो भी दे देगी, ले लेंगे। या अब उसमें तो वही वहाँ पर कहीं देने के बाद में नहीं लोगे तो नखरे दिखाओगे तो फिर दिक्कत भी हो जायेगी। गृहस्थ के लिए थोड़ा मुश्किल हो जाता है। साधु के लिए इसलिए क्योंकि वह चीज नहीं लेना, बाकी दूसरी चीज ले रहा है और उसका तप अपने आश्रित है, उसकी विधि नहीं मिली। उसे तो इतना ही कहना कि हमारी विधि नहीं मिली, बात खत्म। विधि नहीं मिली वह तो उसके लिए अब घर में रहकर के तरीके से लोगों की मानसिकता बना पाना यह थोड़ा

सा कठिन तो होता है। **अनशन** और **अवमौदर्य** आपके हाथ में है। **वृत्तिपरिसंख्यान** देख कर के अगर कभी निमंत्रण मिले आपको तो कर सकते हैं।

वृत्तिपरिसंख्यान तप मे वृत्तियों की विशेषता

तीसरा यह **वृत्तिपरिसंख्यान** हो गया। इसमें किसी भी तरीके की वृत्तियाँ हो सकती हैं...गांव की, गली की, मोहल्ले की, बर्तन की, भोजन की, व्यक्ति की, किसी भी तरीके की वृत्तियों का संख्यान करना है, बस! इतनी संख्या में होगा तो यह होगा। कई बार ऐसा भी होता है कि एक घर में आहार नहीं मिलता है, दूसरे घर में जाना होता है। इसका भी एक नियम होता है कि भाई! हमें 3 घर से ज्यादा, अगर हमें लौटना पड़ा तो 3 घर से ज्यादा में हम अगर नहीं मिला 3 घरों में लौट कर जाने के बाद तो फिर मैं आहार नहीं करूँगा। ऐसा भी नियम होता है। अधिक से अधिक 7 घरों का नियम होता है। गुरु महाराज ने कहा 3 घर से ज्यादा का मत रखो। 3 घर से ज्यादा, अगर ऐसा कभी हो जाता है...तीन चौके में गए, तीन बार में आहार नहीं मिला। कई बार ऐसा भी हो जाता है। एक बार ही चुका है कि मतलब 3 बार, तीन घरों में जाने के बावजूद भी लौटना पड़ा। तीन बार जाने के बाद में उस दिन पूरा आहार अलाभ ही हुआ। ऐसा भी हो जाता है। यह **वृत्तिपरिसंख्यान** में ही आ जाते हैं।

वृत्तिपरिसंख्यान तप आचरण का एक अनुभव

उजाले वाली समस्या MP में कम होती है। वहाँ तो अब कुछ-कुछ कारणों से एक चौकी में, चौकी के पास छिंटा पड़ा था तो वहाँ से लौटना हुआ। फिर दूसरे चौके में कुछ, उस समय पर क्या संघ था? आचार्य महाराज का तो साथ में कुछ आर्यिकाएँ माताजी भी थी। चौकी में एक माताजी पहले से थी। ऐसा लगा कि कहीं इनका कुछ जो है, स्वास्थ्य वगैरह अनुकूल नहीं है, उनको दिक्कत न हो। चलो हम दूसरी जगह चले जाएँगे तो ऐसे लौटे। फिर तीसरी जगह चले गए। तीसरी चौकी जो माताजी थी उनका थोड़ा सा आहार शुरू हो गया था तो वहाँ से लौटना पड़ा था तो वह पूरा ही हो गया। ऐसे करके मतलब कुछ तो यह भी अपना **वृत्तिपरिसंख्यान**

है, इस तरह से होता है। कभी भी साधु के लिए कोई भी तरह का तप करने में, इस तरह की मानसिकता उसकी हमेशा रहती है। वह चला कर ही होता है, ऐसा नहीं है, अपने आप भी सहज कई बार हो जाता है।

4) रसपरित्याग तप

रसपरित्याग! यह चौथा तप है। रसपरित्याग तो आप जानते ही हैं। दूध, घी, घी-तेल, दूध-दही और मीठा-नमक ये 6 ही रस होते हैं। इन 6 में से 5 का त्याग कर लो, 4 का कर लो, 3 का कर लो, 2 का कर लो या एकाध रसों का भी त्याग **रसपरित्याग** कहलाता है। सब अपनी-अपनी शक्ति के अनुसार करते हैं। अथवा यह भी यह भी 5 रस होते हैं...जो कड़वा, कषायला, तीखा, चरपरा और नमकीन, यह भी पाँच प्रकार के ऐसी ही रस बन जाते हैं। तीख्त, कड़वा, कषायला, कोई भी तरीके का जैसे आज हम चरपरा नहीं खाएँगे, आज हम तीखा नहीं खाएँगे, आज हम नमकीन नहीं लेंगे। कोई भी तरीके के रसों का त्याग करके, भोजन करना कहने का मतलब यह रसपरित्याग नाम का तप है।

रसपरित्याग से होता शरीरगत व्याधीओं पर नियंत्रण

इससे भी बहुत फायदे हैं, क्योंकि रस ही जो होते हैं वह शरीर के अन्दर कई बार अनेक बीमारियों के कारण बनते हैं। अगर आप रसों पर नियंत्रण रखेंगे तो बहुत सी बीमारी है ऐसे ही नियंत्रित हो जाती हैं। आप बहुत सारा जैसे एक घी-तेल है, तो यह क्या है? Cholesterol की बीमारी के लिए ही कारण है। Cholesterol इसी से बढ़ता है। heart संबंधी problem इसी से आते हैं। जो यह दूध-दही है, यह सब थोड़ा सा fat बढ़ाने के लिए होता है और सब तरीके की obesity इसी से बढ़ती है। यह भी बीमारी है, सब रसों से ही बढ़ती है और जो मीठा-नमक है, नमक भी kidney के लिए नुकसानदायक होता है और मीठा भी जो है diabetes के लिए कारण तो है ही है। यह तो हर चीज अगर limit से

ज्यादा होती है या उसका हम त्याग करके, अपने जो शरीर के विकार हैं, उनको बढ़ने नहीं देते हैं तो वह 'रसपरित्याग' तप के माध्यम से ही सम्भव होता है।

रसपरित्याग से पुष्ट होती है- सात्विकता

इस तरह से रसपरित्याग भी शरीर गत व्याधियों को दूर करने वाला और जब आप रस परित्याग करके, कभी नीरस भोजन करेंगे तो उस दिन आपके वृत्ति बड़ी सात्विक होगी। आपकी मानसिकता, आपका अपने स्वभाव में रहने का मन, आपके धर्म ध्यान में एक शालीनता, अपने आप आपके अन्दर आएगी क्योंकि जब शरीर को रस अधिक मिलता है तो फिर शरीर बाहरी वृत्ति में ज्यादा जाता है, अन्तर्मुखी कम होता है। इस रस परित्याग व्रत के माध्यम से भी रस का त्याग अपने आप में बहुत बड़ी आसक्ति का त्याग है। क्योंकि हर किसी को, किसी न किसी रस में आसक्ति जरूर होती है। किसी को बहुत मीठा अच्छा लगता है, तो किसी को नमकीन ज्यादा अच्छा लगता है। किसी को तो घी की वस्तुएँ ज्यादा अच्छी लगती है, किसी को दूध ज्यादा अच्छा लगता है। हर किसी को कुछ न कुछ, अच्छा जरूर लगता है। अपने-अपने मन से पूछ लेना। जिस चीज में आसक्ति है, उसी का त्याग करना क्योंकि इच्छा तो उसी की है और उसी का त्याग करना है। यह अपने आप में बड़ी चीज होती है और कभी-कभी तो ऐसा होता है कि जिस व्यक्ति के लिए पूरा का पूरा भोजन दे दिया जाए लेकिन उसे जिस चीज में रस है, वह न मिले तो उसे ऐसा लगता है कुछ खाया कि नहीं। उसके मन में हमेशा अभाव सा बना रहता है। वह अभाव को जीतना, कोई अभाव नहीं रखना।

रस परित्याग से नियंत्रित होती है रस-आसक्ति, कराती है अच्छी सल्लेखना

जो है, उसी को लेना और उसमें भी रस के त्याग के साथ में जो नीरस भोजन करने का लाभ यह है कि व्यक्ति सल्लेखना के लिए अगर तैयार हो पाता है, तो नीरस भोजन का जिसके लिए अभ्यास है वह अच्छी सल्लेखना कर सकता है। क्योंकि अगर सल्लेखना के समय पर किसी भी तरीके का रस आसक्ति हुई बहुत दिक्कत देती है। एक दादाजी थे, मालूम है, उनको

बूरे की बड़ी आसक्ति थी...बुरा मतलब मीठे की। क्या करते थे? वे व्रती थे...जैसे उनके लिए इतनी छूट रहती थी, आपको अपना मनचाहा लेना है। लेकिन उनकी एक आदत थी। क्या करते थे? एक गिलास दूध है, तो एक गिलास दूध में कम से कम 4 चम्मच बुरा डालते थे, बड़ा वाला चम्मच और स्वस्थ थे। diabetes वगैरह कुछ नहीं। उन्हें पचाने की क्षमता थी। उनके बिना उनको भोजन ही नहीं लगता था तो यह होता है। वह चीज आचार्य महाराज के पास में उनकी समाधि के लिए निवेदन हुआ, यह किया तो उन्होंने पूछा है भाई क्या? उन्हें कुछ पता पड़ा कि ऐसा है। सबसे पहले फिर वही चीज पर रोक लगाई जाती है कि जब तक आप किस चीज पर आसक्ति नहीं हटेगी। इसको अगर आप रोक नहीं पाओगे तो समाधि नहीं ले पाओगे। उन्हें रोका, रुक गई वह चीज और उनकी समाधि भी हुई। यह कठिन होता है। इसलिए किसी भी रस में आसक्ति को जीतने के लिए **रसपरित्याग** करते रहना चाहिए। कोई भी रस में अत्यधिक आसक्ति नहीं होनी चाहिए। ऐसा नहीं कि इसके बिना हम नहीं रह सकते। यह जो है **रसपरित्याग** के माध्यम से आती है। यह भी एक तप है और आगे क्या है?

विविक्तशय्यासन!

5) विविक्तशय्यासन तप

विविक्तशय्यासन नाम का तप है। **विविक्तशय्यासन** का मतलब होता है, विविक्त मतलब एकान्त में, शैय्या मतलब शयन करना और आसन में बैठना। ऐसी एकान्त स्थानों पर जहाँ पर लोगों का आना-जाना न हो, विशेष रूप से जो अलग तरह की स्त्रियाँ होती हैं, पशु होते हैं, उनका आना-जाना न हो। जो अपने धर्म-ध्यान में बाधक डाले, ऐसे स्थानों से बचकर के रहने का नाम...**विविक्तशय्यासन** कहलाता है। जहाँ घरों में अनेक तरह के साज-श्रृंगारों से युक्त लोग होते हैं, उन घरों में नहीं रुकना या घरों में रहने पर जो feeling आती है कि हम गृहस्थों के घरों में रह रहे हैं, वह तरह की feeling से बचने के लिए एकान्त ऐसे स्थान पर रुकना, जहाँ पर किसी को किसी का कोई भी स्वामित्व न हो और कोई भी आए तो दर्शन के रूप में आए। ऐसा नहीं है कि वह उनका रास्ता ही है, उनका मार्ग ही है, उन्हें वहाँ रहना ही है।

उस स्थान पर नहीं रुकने का नाम **विविक्तशय्या** कहलाता है और **कायक्लेश** नाम का तप होता है।

6) कायक्लेश तप

जो तरह-तरह से, काया मतलब शरीर को, क्लेश देने के लिए भी अनेक तरह से जैसे ऋतुएँ होती हैं तो उन-उन ऋतुओं में उन्हीं-उन्हीं के तरह से, जैसे शीत ऋतु है, तो शीत को सहन करने के लिए उपक्रम करना। गर्मी है तो गर्मी में गर्मी को और सहन करने का उपक्रम करना। यह सब **कायक्लेश** में आ जाता है। बैठने की शक्ति बढ़ाना, खड़े होने का कायोत्सर्ग करके बहुत देर तक खड़े होने की शक्ति बढ़ाना, इस तरह से शरीर को क्लेश दे कर के भी प्रसन्न रहना। यह क्या कहलाता है? **कायक्लेश**। ऐसे यह 6 प्रकार के तप हैं। इन तपों के माध्यम से कर्म की निर्जरा विशेष रूप से होती है। इन्हें बाह्य तप कहा गया है। इनका वर्णन यहाँ पूर्ण हो जाता है।