तप

(लेखक श्री महात्मा राम आश्रम)

संसार में जितनी शक्तियां हैं उन सब का एक मात्र तप ही मूल है जिस पुरुष ने तप नहीं किया उसको कर्म का फल भी नहीं मिल सकता कारण यह है कि तप से ही सर्व प्रकार के कर्मों कि सिद्धि होती है । ब्रह्मा जी ने तप से ही इस जगत् को उत्पन्न किया है तथा ऋषियों ने तप करके ही वेदों को प्राप्त किया है तप करके ही ऋषि मुनियों ने छः प्रकार के ऐश्वर्य को तथा अष्ट सिद्धियों को प्राप्त किया है । तप से समस्त पापों का नाश हो जाता है । जगत् में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो तप से प्राप्त न हो सके । विश्वामित्र ने तप के प्रभाव से ही ब्रह्म ऋषि पद को प्राप्त किया तथा त्रिशंकू राजा को सदेह स्वर्ग में पहुंचाया । राजा दशरथ ने पूर्व जन्म के तप से ही राम जैसे पुत्र को प्राप्त किया । तप से महान् शक्ति को प्राप्त होने वाले अनेक राजाओं के इतिहास विद्यमान हैं । तप से ही भगवान् की विचित्र सृष्टि का ज्ञान होता है तथा भगवान् भी तप से ही प्रसन्न होते हैं ऐसी अनेक कथायें हैं ।

श्रुति :—'सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा' । सत्य से और तप से ही यह आत्मा प्राप्त होने योग्य है । यह तप अनेकों प्रकार का है । भिन्न भिन्न द्वारों से उस तप का जगत् में प्रसार है । सर्व तपों में निराहार तप उत्कृष्ट माना है । जो निवृत्ति पूर्वक मनुष्य काम और वैभवों को त्याग कर जीवन बिताता है उससे भी निराहार रहने वाले का तप श्रेष्ठ है । अहिंसा, सत्य बोलना, दान, इन्द्रियों को वश में रखना इन सब की अपेक्षा भी निराहार तप उत्कृष्ट है ।

वृद्ध माता पिता की सेवा करना सबसे बड़ा धर्म है । त्रय वेद पाठी ब्राह्मण सबसे बड़ा है । सर्वस्व त्याग के समान और कोई कठिन तप नहीं है परन्तु निराहार रहने के समान कोई भी तप नहीं है । निराहार रहने वाले पुरुष की सर्व प्रकार की चेष्टा स्वतः ही निवृत्त हो जाती है । मन निर्मल हो कर शान्त हो जाता है । क्योंकि मन अन्न का विकार रूप है । शुद्ध और शान्त मन में आत्मा के सुख का आविर्भाव होता है । यद्यपि मन्वादि स्मृतियों में मन तथा इन्द्रियों की एकाग्रता को ही सबसे बड़ा तप कहा है परन्तु निराहार रूप तप के बिना इन्द्रियों का एकाग्र होना असंभव है इसी कारण से भीष्म पितामह ने युधिष्ठिर के प्रति इस निराहार तप की उत्कृष्टता बतलाई है । अब सत्य को कहते हैं जो सबका आधार रूप है उस सत्य की व्याख्या भीष्म पितामह ने युधिष्ठिर के प्रति की है । जिस को सत्य कहते हैं यह सब प्रकार के विकारों से रहित है, यह सत्य सत्पुरुषों में रहता है और यही धर्म कहलाता है । सत्य ही सनातन धर्म है, इसलिये सत्य को नमस्कार है, सत्य ही परमगति है । यह सत्य १३ प्रकार का है ।

सत्यं च समता चैव दमश्चैव न संशयः ।

अमात्सर्यं क्षमा चैव ह्रीस्तितिक्षानसूयता ॥
त्यागो ध्यानमथार्यत्वं धृतिश्च सततं दया ।
अहिंसा चैव राजेन्द्र सत्याकारास्त्रयोदशाः ॥

समता, दम, मत्सरता न होना, क्षमा, लज्जा, तितिक्षा, असूया न करना, त्याग, ध्यान, आर्यता, धैर्य, नित्य दया करना और अहिंसा । यह सत्य नित्य अविकारी और अविनाशी है तथा सर्व धर्मों के अनुकूल है तथा योग से प्राप्त होता है ।

आत्मनीष्टे (आत्मभीष्टे) तथानिष्टे रिपौ च समता तथा ।
इच्छा द्वेषक्षयं प्राप्य कामक्रोधक्षयं तथा ॥

इच्छा द्वेष काम क्रोध का नाश करके अपने प्रिय (तथा अप्रिय) के ऊपर समदृष्टि रखने को समता कहते हैं ।

दमो नान्यस्पृहा नित्यं धैर्यं गाम्भीर्यमेव च ।
अभयं क्रोधशमनं ज्ञानेनैतदवाप्यते ॥

किसी के धन की इच्छा न करे, नित्य गंभीरता रक्खे, धैर्यवान् हो, किसी का भय न करे, निरोग रहे, ऐसे वृत (व्रत) का नाम दम है, ज्ञान से दम की प्राप्ति होती है ।

अमात्सर्यं बुधाः प्राहुर्दानं धर्मे च संयमम् ।
अवस्थितेन नित्यं च सत्येनामत्सरी भवेत् ॥

दान में श्रद्धा रक्खे, धर्माचरण के नियम का पालन करे,इसको विद्वान् मत्सर शून्यता कहते हैं । मनुष्य नित्य दृढ़ रहकर सत्य धर्म का आचरण करता है तब ही मत्सर रहित होता है ।

अक्षमायाः क्षमायाश्च प्रियाणीहाप्रियाणि च ।
क्षमते सर्वतः साधुः साध्वाप्नोति च सत्यवान् ॥

सत्पुरुषों में मान्य और सत्यवादी सत्पुरुष अपने को प्रिय और अप्रिय लगने वाली बातों को सुनता रहे इसको क्षमा कहते हैं सत्यवादी पुरुष को ही क्षमा का लाभ होता है ।

कल्याणं कुरुते गाढं ह्रीमान्न श्लाघते क्वचित् ।
प्रशान्तवान्मना नित्यं ह्रीस्तु धर्मादवाप्यते ॥

बुद्धिमान् पुरुष दूसरों का कल्याण करने में कभी खिन्न चित्त नहीं होता है तथा जिसका वाणी और मन शान्त रहता है उस पुरुष में लज्जा रहती है । यह लज्जा धर्माचरण से प्राप्त होती है ।

धर्मार्थहेतोः क्षमते तितिक्षा क्षान्तिरुच्यते ।
लोकसम्श्वण्ग्रहणार्थं तु सा तु धैर्येण लभ्यते ॥

धर्म के लिये पुरुष दूसरों पर क्षमा करता है उसका नाम तितिक्षा है इस को शान्ति भी कहते हैं । इस गुण से सब लोग वश में हो जाते हैं । धैर्य से इस गुण

का लाभ होता है ।

त्यागः स्नेहस्य यस्त्यागो विषयाणां तथैव च ।
रागद्वेषप्रहीणस्य त्यागो भवति नान्यथा ॥

स्नेह और विषयों को छोड़ देने का नाम त्याग है जो पुरुष राग द्वेष रहित होता है उससे ही त्याग हो सक्ता है दूसरे से नहीं ।

आर्यता नाम भूतानां यः करोति प्रयत्नतः ।
शुभं कर्म निराकारो वीतरागत्वमेव च ॥

जिस गुण से मनुष्य उद्योग के साथ प्राणियों का भला करता है और स्वयं रागादिकों से जो अलिप्त रहता है उस गुण का नाम आर्यता है ।

धृतिर्नाम सुखे दुःखे यथा नाप्नोति विक्रियाम् ।
तां भजेत सदा प्रज्ञो य इच्छेद्भूतिमात्मनः ॥

जो पुरुष सुख दुःख प्राप्त होने पर हर्षशोक रूप विकारों को नहीं पाता है उस गुण का नाम धैर्य है । अपना कल्याण चाहने वाले मनुष्य को नित्य ही धैर्य का सेवन करना चाहिये । जो पुरुष सदा सत्यवादी और क्षमाशील होता है तथा हर्ष शोक भय क्रोध से रहित होता है वह पण्डित धैर्य को पाता है ।

अद्रोहः सर्वभूतेषु कर्मणा मनसा गिरा ।
अनुग्रहश्च दानं च सतां धर्मः सनातनः ॥

मन वाणी तथा कर्म से किसी प्राणी का द्रोह न करे सबके ऊपर अनुग्रह (दया) करे प्रीतिपूर्वक दान करे यह सत्पुरुषों का सनातन धर्म कहा जाता है । सत्य के गुणों का कोई पार नहीं है इसलिये सब सत्य की प्रशंसा करते हैं । सत्य के समान कोई धर्म नहीं है और असत्य से समान कोई पाप नहीं है । धर्म सत्य के ही आश्रय रहता है इसलिये कभी असत्य नहीं बोलना चाहिये । सत्य से दान का फल, दक्षिणा सहित यज्ञों का फल, एक हजार अश्वमेध यज्ञों का फल इन सब के फल को एक तरफ और सत्य के फल को एक तरफ पलड़े में धर के यदि तौला जाय तो सत्य का पलड़ा भारी होगा । वास्तव में विचार से देखा जाय तो सत्य की तुलना हो भी कैसे सक्ती है क्योंकि सत्य ही भगवान का रूप है । सत्य ने इस चराचर रूप समस्त ब्रह्माण्ड को धारण किया हुआ है । यह सत्य स्वरूप भगवान् इस दृश्यमान् जगत् में समाया हुआ है । उस भगवान् को यदि कोई पा सक्ता है तो सत्य से ही पा सक्ता है । इसलिये हम को सत्य, दम और तप के द्वारा परमेश्वर की खोज करनी चाहिये ।