भगवद् गीता का ज्ञान – (12)

" शारीरिक, वाचिक और मानसिक तप क्या हैं ? "

अधिकांश लोगों की दृष्टि में तप या तपस्या चरित्र के उत्थान हेतु शरीर को कष्ट देना मात्र है। लेकिन श्रीमद् भगवद् गीता के 17वें अध्याय में आत्मा के विकास हेतु किये जाने वाले तीन प्रकार के तप (शारीरिक, वाचिक और मानसिक तप) वर्णित हैं। प्रत्येक प्रकार के तप में अनेक प्रकार के संयम, त्याग और चेष्टाएँ सम्मिलित हैं। सम्बंधित तीन श्लोक, जो अत्यन्त ज्ञान-वर्धक और प्रेरणा-दायक हैं, अर्थ-सहित नीचे दिए जा रहे हैं –

शारीरिक तप या शरीर-सम्बन्धी तपस्या

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥१७:१४॥

अर्थात - "देवता, ब्राह्मण, गुरु एवं ज्ञानी-जनों का पूजन; शौच (शारीरिक पवित्रता), सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा -- यह शारीरिक तप कहा जाता है।" **(गीता – 17:14)**

वाचिक तप या वाणी-सम्बन्धी तपस्या

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥१७:१५॥

अर्थात - "उद्विग्न न करने वाले, प्रिय, हित-कारक एवं यथार्थ वचन बोलना; वेद एवं शास्त्रों का पठन और परमेश्वर के नाम का जप-- वही वाचिक तप कहा जाता है।" **(गीता – 17:15)**

मानसिक तप या मन-सम्बन्धी तपस्या

मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥१७:१६॥

अर्थात - "मन की प्रसन्नता, शान्त-भाव, भगवद-चिन्तन करने का स्वभाव, मन का निग्रह और अन्तःकरणके भावों की पवित्रता -- यह मानसिक तप कहा जाता है।" **(गीता – 17:16)**