੦੮੬

ਹਉਮੈ ਕੀ ਹੈ?

(ਲੇਖਕ: ਡਾ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

ਹਉਮੈ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇੰਜ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ:

- ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ॥ ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥
ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ॥ ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ॥
ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ॥
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ॥ (੪੬੬)

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹਸਤੀ ਮਿਥ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਆਰੰਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਫਿਰ ਪੱਠੇ ਪਾ ਕੇ ਤਕੜਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠੇ ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਇਸ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਭ ਬੰਧਨ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (੭੦੨)

ਇਹ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੀਆਂ ਭੁਆਂਟਣੀਆਂ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਈਂ ਜੀਵ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤੱਕ ਸੁੱਖੀ ਵਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰਮ ਫਿਰ ਬੰਧਨ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਟੱਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਵਾਗਉਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਟੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਤਦ ਤਾਈਂ ਟੁਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਾਈਂ ਭੁਲਿਆ ਜੀਵ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਮੁੜ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਾਉਂਦਾ। ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਜੀਵ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਇੰਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਦਿਤਾ ਹਉ ਵਿਚਿ ਲਇਆ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਖਟਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰੁ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਹਸੈ ਹਉ ਵਿਚਿ ਰੋਵੈ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਭਰੀਐ ਹਉ ਵਿਚਿ ਧੋਵੈ॥ ਹਉ ਵਿਚਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਖੋਵੈ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੂਰਖੁ ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਿਆਣਾ॥ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਾ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਮਾਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਛਾਇਆ॥ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਆ॥
ਹਉਮੈ ਬੂਝੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂਝੈ॥ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ॥
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੁ॥ ਜੇਹਾ ਵੇਖਹਿ ਤੇਹਾ ਵੇਖੁ॥ (੪੬੬)

ਇਹ ਹਉਮੈ ਕਿਥੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਇੰਜ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ॥ ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥
ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ॥ ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ॥

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ॥ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ॥
ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ॥ (੪੬੬)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਹ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਜਾਣੋ।

– ਹੋਂਦਾ ਫੜੀਅਗੁ ਨਾਨਕ ਜਾਣੁ॥ ਨਾ ਹਉ ਨਾ ਮੈ ਜੂਨੀ ਪਾਣੁ॥ (੧੨੮੯)

ਤਾਂ ਤੇ ਹੇ ਭੋਲਿਆ ਮਨਾ! ਹਉਮੈ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰ।

– ਭੋਲਿਆ ਹਉਮੈ ਸੁਰਤਿ ਵਿਸਾਰਿ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਬੀਚਾਰਿ ਮਨ ਗੁਣ ਵਿਚਿ ਗੁਣੁ ਲੈ ਸਾਰਿ॥ (੧੧੬੮)

ਜਦ ਤਾਈਂ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤਦ ਤਾਈਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਕੰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਾ ਸਕਦੀ ਭਾਵ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਕੰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਨਉ ਨਿਧਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

– ਹਉਮੈ ਜਾਈ ਤਾ ਕੰਤ ਸਮਾਈ॥ ਤਉ ਕਾਮਣਿ ਪਿਆਰੇ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥ (੭੫੦)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੀ ਅਪਣੱਤ ਗਵਾਈ ਹੋਵੇ।

– ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਈਐ॥ (੬੦੨)

ਨਾਮ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧ ਹੈ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਵਸ ਸਕਦੇ।

– ਹਉਮੈ ਨਾਵੈ ਨਾਲਿ ਵਿਰੋਧੁ ਹੈ ਦੁਇ ਨ ਵਸਹਿ ਇਕ ਠਾਇ॥ (੫੬੦)

ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹੀ ਸਿਧ ਕਰਦਾ ਹੈ:

– ਆਪੁ ਗਵਾਈਐ ਤਾ ਸਹੁ ਪਾਈਐ ਅਉਰੁ ਕੈਸੀ ਚਤੁਰਾਈ॥ (੭੨੨)

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਜ਼ੂਰ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ:

– ਸੁਨਹੁ ਸਹੇਰੀ ਮਿਲਨ ਬਾਤ ਕਹਉ ਸਗਰੋ ਅਹੰ ਮਿਟਾਵਹੁ ਤਉ ਘਰ ਹੀ ਲਾਲਨੁ ਪਾਵਹੁ॥ (੮੩੦)

– ਮੈ ਦਸਿਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਤਹੋ ਕਿਉ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਈਆ॥
ਮਨੁ ਅਰਪਿਹੁ ਹਉਮੈ ਤਜਹੁ ਇਤੁ ਪੰਥਿ ਜੁਲਾਈਆ॥ (੧੦੯੮)

– ਹਉ ਜਾਇ ਪੁਛਾ ਸੋਹਾਗ ਸੁਹਾਗਣਿ ਤੁਸੀ ਕਿਉ ਪਿਰੁ ਪਾਇਅੜਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ॥
ਮੈ ਊਪਰਿ ਨਦਰਿ ਕਰੀ ਪਿਰਿ ਸਾਚੈ ਮੈ ਛੋਡਿਅੜਾ ਮੇਰਾ ਤੇਰਾ॥
ਸਭੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਜੀਉ ਕਰਹੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਇਤੁ ਮਾਰਗਿ ਭੈਣੇ ਮਿਲੀਐ॥
ਆਪਨੜਾ ਪ੍ਰਭੁ ਨਦਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਨਾਨਕ ਜੋਤਿ ਜੋਤੀ ਰਲੀਐ॥ (੫੬੧)

ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਦਰ ਭਾਵ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤਨ ਮਨ ਤੇ ਜੀਉ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ।

ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਵੇਹੜੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਆਖ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਹਰ ਹੋਈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਊ। ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਮਿਹਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮਤਿ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ:

– ਹਉਮੈ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ॥ ਨਾ ਇਹ ਮਾਰੀ ਨ ਮਰੈ ਨਾ ਇਹ ਹਟਿ ਵਿਕਾਇ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਪਰਜਾਲੀਐ ਤਾ ਇਹ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹੋਵੈ ਉਜਲਾ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਨਾਨਕ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮਾਰਣੁ ਸਬਦੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (੮੫੩)

ਉਪਰਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਿਰੂਪਣ ਹੈ। ਸਾਧਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

– ਬਿਨਸੈ ਮੋਹੁ ਮੇਰਾ ਅਰੁ ਤੇਰਾ ਬਿਨਸੈ ਅਪਨੀ ਧਾਰੀ॥
ਸੰਤਹੁ ਇਹਾ ਬਤਾਵਹੁ ਕਾਰੀ॥ ਜਿਤੁ ਹਉਮੈ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰੀ॥ਰਹਾਉ॥
ਸਰਬ ਭੂਤ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ਹੋਵਾਂ ਸਗਲ ਰੇਨਾਰੀ॥
ਪੇਖਿਓ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਅਪੁਨੈ ਸੰਗੇ ਚੂਕੈ ਭੀਤਿ ਭ੍ਰਮਾਰੀ॥ (੬੧੬)

ਹੇ ਸੰਤਹੁ! ਮੇਰ ਤੇਰ ਤੇ ਮੋਹ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋਣ? ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਿਨਸੇ? ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਕਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਤੇ ਗਰਬ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਮੈਲ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋ ਜਾਏ?

ਤਾਂ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਧਾਰ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਧੂੜ ਹੋ ਜਾ। ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵੇਖ ਤੇ ਇਹ ਸਦਾ ਜਾਣ ਕਿ ਉਹ ਤੇਰੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਰਮ ਦੀ ਕੰਧ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖੀਂ ਕਿ:

– ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ॥ (੨੮੯)

ਮਨ ਤੋਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਧੋਖਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ?

– ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ (੪੪੧)

ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਈਂ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ (ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ, ਦੁੱਖੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ।

– ਮਨ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਮਨੂਆ॥ (੮੭੯)

– ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ॥ (੨੭੯)

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਜੇ ਹਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਖੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਹਰੀ ਤਾਂ ਸਤਿ ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਉਥੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ, ਭੈ ਭਰਮ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤੌਖਲੇ ਉਥੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼, ਭੈ, ਭਰਮ, ਦਲਗੀਰੀਆਂ, ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ, ਤੌਖਲੇ, ਚਿੰਤਾ, ਕਾੜੇ, ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਭਿਮਾਨ, ਨਿੰਦਾ, ਚੁਗਲੀ, ਬਖੀਲੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ, ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਮੋਹ, ਮਮਤਾ ਆਦਿ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਅਜੋੜ ਗੱਲ ਬਣ ਗਈ। ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਾਇਆ ਵੇੜਿਆ ਮਨ ਤਦ ਤਾਈਂ ਸ਼ੁੱਧ ਚਿਤ ਅਨੰਦ ਜੋਤ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦ ਤਾਈਂ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣਾ ਅਸਲਾ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ। ਇਹ ਮਨ ਮਿਲਗੋਭਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣਾ ਅਸਲਾ (ਮੂਲ) ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਧਨ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

- ਮਨ ਤੇ ਧੋਖਾ ਤਾ ਲਹੈ ਜਾ ਸਿਫਤਿ ਕਰੀ ਅਰਦਾਸਿ॥ (੫੫੭)

- ਬਿਨੁ ਉਪਮਾ ਜਗਦੀਸ ਕੀ ਬਿਨਸੈ ਨ ਅੰਧਿਆਰਾ॥ (੨੨੯)

- ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹਣੁ ਸਹਜ ਅਨੰਦ॥ (੩੫੨)

- ਕੂੜਿ ਕਮਾਣੈ ਕੂੜੋ ਹੋਵੈ ਨਾਨਕ ਸਿਫਤਿ ਵਿਗਾਸਿ॥ (੪੭੪)

- ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਾਲਾਹਿ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ॥ (੧੫੦)

- ਤੂੰ ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਿਫਤਿ ਸੁਆਲ੍ਹਿਉ ਜਿਨਿ ਕੀਤੀ ਸੋ ਪਾਰਿ ਪਇਆ॥ (੪੬੯)

- ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ॥ (੯੧੭)

- ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਗੁਣ ਗਾਇ॥ (੨੨੫)

- ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ਬੇਨੰਤੀ ਸਚੁ ਮਿਲੈ ਗੁਣ ਗਾਵਣਿਆ॥ (੧੦੯)

- ਦੀਖਿਆ ਆਖਿ ਬੁਝਾਇਆ ਸਿਫਤੀ ਸਚਿ ਸਮੇਉ॥ (੧੫੦)

- ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ॥ (੨੮੯)

- ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ॥ ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ॥
  ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ॥ ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ॥ (੫)

- ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ॥ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ॥ (੫)

- ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ॥ (੪੬੭)

- ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ॥ (੧੦)

ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ, ਗੁਣ, ਵਡਿਆਈ, ਹਰਿ ਕੀਰਤ, ਉਪਮਾ, ਜਸ, ਸਿਫਤ ਸੁਆਲਿਉ, ਇਹ ਸਭ ਇਕੋ ਅਰਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦ ਹਨ। ਸੋ ਜਦ ਤਾਈਂ ਉਸ ਨਿਰੰਕਾਰ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਪਾਲਣਹਾਰ, ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਸਦਾ ਅਟੱਲ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਭੈ ਰਹਿਤ, ਵੈਰ ਰਹਿਤ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਰਹਿਤ, ਸੁੱਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸਥਿਰ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਊ, ਮਨ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਧੋਖਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ:

- ਹਉ ਢਾਢੀ ਵੇਕਾਰੁ ਕਾਰੈ ਲਾਇਆ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਹੈ ਕੈ ਵਾਰ ਧੁਰਹੁ ਫੁਰਮਾਇਆ॥
  ਢਾਢੀ ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਖਸਮਿ ਬੁਲਾਇਆ॥ ਸਚੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ॥
  ਸਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਆਇਆ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਖਾਧਾ ਰਜਿ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
  ਢਾਢੀ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਾਲਾਹਿ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ॥ (੧੫੦)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਹਨ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਵੇਖ ਲਵੇ। ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰੇ, ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਮਨ ਤੋਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਧੋਖਾ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।