੨੬੫

ਮਨ

(ਸੰਪਾਦਕ: ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਟ੍ਰੱਸਟ ਯੂ.ਕੇ.)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ- **"ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਹਰਿ ਸਿਉ ਜੋਰੁ"**॥ (੨੩੮)

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਤਿ ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਮਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮਨ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਨ ਦਾ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣਾ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੋਤਿ ਦਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਜੋਤੀ ਵਿੱਚ ਰਲਣਾ ਮਨ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਤੰਡ ਵਿੱਚ ਭਾ: ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇੰਜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ: ਅੰਤਹਕਰਣ – ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ (ਅੰਦਰਲੀ ਇੰਦਰੀ) ਦੇ ਚਾਰ ਭੇਦ ਮੰਨੇ ਹਨ:

੧. ਮਨ (ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਕ ਰੂਪ ਵ੍ਰਿੱਤਿ)

੨. ਬੁਧਿ (ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ)

੩. ਚਿੱਤ (ਜਿਸ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ (ਸਿਮਰਣ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

੪. ਅਹੰਕਾਰ – ਜਿਸ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੰਬੰਧ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਲੁਧਿਆਣੇ ਵਾਲਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

ਮਨ – ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਮਨਸ਼, ਮਨ – ਗਯਾਨ, ਧਾਤੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤਾਂ, ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ। ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ, ਸਮਝ, ਬੂਝ, ਸਿਆਣਪ, ਇੱਛਾ, ਵਿਚਾਰ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਭੇਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭੇਦ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਭੇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

੧. ਮਨ – ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੰਕਲਪ (ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨਾ) ਤੇ ਵਿਕਲਪ (ਇਰਾਦਾ ਢਾਅ ਦੇਣਾ) ਫੁਰਦੇ ਹਨ।

੨. ਬੁਧਿ – ਜਿਸ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ (ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਨਿਰਣਾ) ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੩. ਚਿਤ – ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਰਣ (ਚੇਤਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

੪. ਅਹੰਕਾਰ – ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਮਨ ਦੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੁਰਤਿ, ਮਨਿ ਅਤੇ ਬੁਧਿ ਬਾਰੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਤੇਰਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ **"ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ"** ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਛੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ **"ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨ ਬੁਧਿ"** ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤੁਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ

ਸੁੱਤਾ ਮਨ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਤੁਕ ਦਾ ਵੀ ਏਹੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਅਤੇ ਮਤਿ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ, ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇੱਛਿਆ ਕਰਨਾ ਮਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਾ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਟ ਜਾਣਾ, ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਕਰੜਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਰਮ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਮ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਡਰਨਾ ਆਦਿ ਸਭ ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਬੜਾ ਤਕੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਮਨ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਫੜ ਜਾਏ, ਮਨ ਡਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਮਹਿੰਗੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦ ਕੇ ਗਾਉਣ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰੌਣਕ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਲੈਕ ਦੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦ ਕੇ ਨਵੀਂ ਆਈ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਈ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜੀ ਬੈਠੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ, ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਿਆਤਾ ਦਾ ਰਸ ਭਿੰਨਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋਈਏ ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੰਨੀਂ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਤਿ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੁਰਲੱਭ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਕੀਮਤੀ ਮੋਤੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਸਭੋ ਕੁੱਝ ਸੁਣਨੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਵੱਲ ਚਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹੀ ਰਸ ਹੁਣ ਬੇ ਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਕਾਰਨ? ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ ਫਿਰ ਮਨ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਏਡੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਪਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

- ਮਨੁ ਪਰਦੇਸੀ ਜੇ ਥੀਐ ਸਭੁ ਦੇਸੁ ਪਰਾਇਆ॥ (੭੬੭)

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਦੇ ਨਵਾਬ ਅਤੇ ਮੌਲਵੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਮਸੀਤੇ ਨਮਾਜ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ, ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਲ ਚਲੇ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸਿਜਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਨਮਾਜ ਉਪਰੰਤ ਨਵਾਬ ਨੇ ਇਤਰਾਜ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਨਮਾਜ਼ ਸਮੇਂ ਮਸੀਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸੋ ਨਮਾਜ ਕਿਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ? ਮੌਲਵੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘੋੜੀ ਦੀ ਵਛੇਰੀ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਸੀ ਅਤੇ ਨਵਾਬ ਕਾਬਲ ਵਿੱਚ ਘੋੜੇ ਖਰੀਦ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਨ ਕਰਕੇ ਦੋਵੇਂ ਗ਼ੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਮਨ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

- ਗੁਰ ਸਭਾ ਏਵ ਨ ਪਾਈਐ ਨਾ ਨੇੜੈ ਨ ਦੂਰਿ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਾਂ ਮਿਲੈ ਜਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਹਦੂਰਿ॥ (੮੪)

ਮਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਏਨਾ ਕਾਬੂ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖੀਆਂ ਵੇਖਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸੁਣਨੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲੱਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਦੌੜਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਏਡਾ ਅਸਰਦਾਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਦੇ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨਗਰੀ ਦਾ ਰਾਜਾ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ।

ਮਨ ਰਾਜਾ ਸੁਲਤਾਨ

- ਅਖਰ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭੁਲੀਐ ਭੇਖੀ ਬਹੁਤੁ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ ਤੀਰਥ ਨਾਤਾ ਕਿਆ ਕਰੇ ਮਨ ਮਹਿ ਮੈਲੁ ਗੁਮਾਨੁ॥
ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕਿਨਿ ਸਮਝਾਈਐ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਸੁਲਤਾਨੁ॥ (੬੧)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹੀ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਲੋਭੀਆ ਲੁਭਤਉ ਲੋਭਾਈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲੋਭੁ ਨਿਵਾਰੀਐ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥**
  ਕਲਰਿ ਖੇਤੀ ਬੀਜੀਐ ਕਿਉ ਲਾਹਾ ਪਾਵੈ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਸਚਿ ਨ ਭੀਜਈ ਕੂੜੁ ਕੂੜਿ ਗਡਾਵੈ॥ (੪੧੯)

- **ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਿਆ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ॥**
  ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਬਿਨਸਿ ਬਿਓਗੀ ਮਨੁ ਸਮਝੈ ਗੁਣ ਗਾਈ॥ (੧੧੨੫)

ਮਨ ਹਾਥੀ

ਮਨ ਦੇ ਅਮੋੜਪੁਣੇ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਚੰਚਲਤਾਈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- **ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਕਾਇਆ ਉਦਿਆਨੈ॥ ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਨੈ॥ ਰਾਜ ਦੁਆਰੈ ਸੋਭ ਸੁ ਮਾਨੈ॥(੨੨੧)**

- **ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਰਣੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ॥ ਤਾ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਸੋਝੀ ਪਾਵੈ॥**
  ਮਨੁ ਮੈ ਮਤੁ ਮੈਗਲ ਮਿਕਦਾਰਾ॥ ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਣਹਾਰਾ॥
  ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਸਾਧੈ ਜਨੁ ਕੋਇ॥ ਅਚਰੁ ਚਰੈ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥
  ਗੁਰਮੁਖਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਇਆ ਸਵਾਰਿ॥ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਤਜੇ ਵਿਕਾਰ॥ (੧੫੯)

- **ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਪੀਲਕੁ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨੁ ਕੁੰਡਾ ਜਹ ਖਿੰਚੇ ਤਹ ਜਾਇ॥**
  ਨਾਨਕ ਹਸਤੀ ਕੁੰਡੇ ਬਾਹਰਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਉਝੜਿ ਪਾਇ॥ (੫੧੬)

- **ਕਬੀਰ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕੁੜਾ ਰਾਈ ਦਸਵੈ ਭਾਇ॥ ਮਨੁ ਤਉ ਮੈਗਲੁ ਹੋਇ ਰਹਾ ਨਿਕਸਿਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਜਾਇ॥**
  ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤੁਠਾ ਕਰੇ ਪਸਾਉ॥ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮੋਕਲਾ ਸਹਜੇ ਆਵਉ ਜਾਉ॥ (੫੦੯)

ਮਨ ਡੱਡੂ

- **ਮਨੁ ਮੁਗਧੌ ਦਾਦਰੁ ਭਗਤਿਹੀਨੁ॥ ਦਰਿ ਭ੍ਰਸਟ ਸਰਾਪੀ ਨਾਮ ਬੀਨੁ॥**
  ਤਾ ਕੈ ਜਾਤਿ ਨ ਪਾਤੀ ਨਾਮ ਲੀਨ॥ ਸਭਿ ਦੂਖ ਸਖਾਈ ਗੁਣਹ ਬੀਨ॥ (੧੧੮੮)

- **ਐਬ ਤਨਿ ਚਿਕੜੋ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੀਡਕੋ ਕਮਲ ਕੀ ਸਾਰ ਨਹੀ ਮੂਲਿ ਪਾਈ॥**
  ਭਉਰੁ ਉਸਤਾਦੁ ਨਿਤ ਭਾਖਿਆ ਬੋਲੇ ਕਿਉ ਬੂਝੈ ਜਾ ਨਹ ਬੁਝਾਈ॥ (੨੪)

ਮਨ ਕਰਹਲਾ

ਸਦਾ ਪ੍ਰਦੇਸੀਂ ਤੁਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੌਦਾਗਰਾਂ ਦੇ ਊਠ ਨੂੰ ਕਰਹਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, **"ਜੈਸੇ ਕਰਹਲੁ ਬੇਲਿ ਰੀਝਾਈ"॥**

- **ਕਰਹਲੇ ਮਨ ਪਰਦੇਸੀਆ ਕਿਉ ਮਿਲੀਐ ਹਰਿ ਮਾਇ॥**
  ਗੁਰੁ ਭਾਗਿ ਪੂਰੈ ਪਾਇਆ ਗਲਿ ਮਿਲਿਆ ਪਿਆਰਾ ਆਇ॥ਮਨ ਕਰਹਲਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਧਿਆਇ॥ (੨੩੪)

ਮਨ ਪੰਛੀ

– ਤਰਵਰੁ ਕਾਇਆ ਪੰਖਿ ਮਨੁ ਤਰਵਰਿ ਪੰਖੀ ਪੰਚ॥ ਤਤੁ ਚੁਗਹਿ ਮਿਲਿ ਏਕਸੇ ਤਿਨ ਕਉ ਫਾਸ ਨ ਰੰਚ॥
ਉਡਹਿ ਤ ਬੇਗੁਲ ਬੇਗੁਲੇ ਤਾਕਹਿ ਚੋਗ ਘਣੀ॥ ਪੰਖ ਤੁਟੇ ਫਾਹੀ ਪੜੀ ਅਵਗੁਣਿ ਭੀੜ ਬਣੀ॥ (੯੩੪)

– ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਭਇਓ ਉਡਿ ਉਡਿ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ॥ ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ॥ (੧੩੬੯)

ਮਨ ਮੋਰੁ

– ਸਾਵਣਿ ਵਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਜਗੁ ਛਾਇਆ ਜੀਉ॥ ਮਨੁ ਮੋਰੁ ਕੁਹੁਕਿਅੜਾ ਸਬਦੁ ਮੁਖਿ ਪਾਇਆ॥
ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੁਠੜਾ ਮਿਲਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ਜੀਉ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰੇਮਿ ਰਤੰਨਾ॥ (੧੭੩)

ਮਨ ਬੈਲ (ਬਲਦ)

– ਘਟ ਅਵਘਟ ਡੂਗਰ ਘਣਾ ਇਕੁ ਨਿਰਗੁਣੁ ਬੈਲੁ ਹਮਾਰ॥
ਰਮਈਏ ਸਿਉ ਇਕ ਬੇਨਤੀ ਮੇਰੀ ਪੂੰਜੀ ਰਾਖੁ ਮੁਰਾਰਿ॥ (੩੪੫)

ਮਨ ਕਾਲਾ ਹਿਰਨ – ਮਨ ਭੌਰਾ

– ਤੂੰ ਸੁਣਿ ਹਰਣਾ ਕਾਲਿਆ ਕੀ ਵਾੜੀਐ ਰਾਤਾ ਰਾਮ॥ ਬਿਖੁ ਫਲੁ ਮੀਠਾ ਚਾਰਿ ਦਿਨ ਫਿਰਿ ਹੋਵੈ ਤਾਤਾ ਰਾਮ॥
ਫਿਰਿ ਹੋਇ ਤਾਤਾ ਖਰਾ ਮਾਤਾ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਪਰਤਾਪਏ॥ ਓਹੁ ਜੇਵ ਸਾਇਰ ਦੇਇ ਲਹਰੀ ਬਿਜੁਲ ਜਿਵੈ ਚਮਕਏ॥
ਹਰਿ ਬਾਝੁ ਰਾਖਾ ਕੋਇ ਨਾਹੀ ਸੋਇ ਤੁਝਹਿ ਬਿਸਾਰਿਆ॥ਸਚੁ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚੇਤਿ ਰੇ ਮਨ ਮਰਹਿ ਹਰਣਾ ਕਾਲਿਆ॥
ਭਵਰਾ ਫੂਲਿ ਭਵੰਤਿਆ ਦੁਖੁ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ਰਾਮ॥ ਮੈ ਗੁਰੁ ਪੂਛਿਆ ਆਪਣਾ ਸਾਚਾ ਬੀਚਾਰੀ ਰਾਮ॥
ਬੀਚਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੁਝੈ ਪੂਛਿਆ ਭਵਰੁ ਬੇਲੀ ਰਾਤਓ॥ ਸੂਰਜੁ ਚੜਿਆ ਪਿੰਡੁ ਪੜਿਆ ਤੇਲੁ ਤਾਵਣਿ ਤਾਤਓ॥
ਜਮ ਮਗਿ ਬਾਧਾ ਖਾਹਿ ਚੋਟਾ ਸਬਦ ਬਿਨੁ ਬੇਤਾਲਿਆ॥
ਸਚੁ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚੇਤਿ ਰੇ ਮਨ ਮਰਹਿ ਭਵਰਾ ਕਾਲਿਆ॥ (੪੩੮)

– ਚਿਤ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਉ ਨੈਨ ਅਵਿਲੋਕਨੋ ਸ੍ਰਵਨ ਬਾਨੀ ਸੁਜਸੁ ਪੂਰਿ ਰਾਖਉ॥
ਮਨੁ ਸੁ ਮਧੁਕਰੁ ਕਰਉ ਚਰਨ ਹਿਰਦੇ ਧਰਉ ਰਸਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਾਮ ਨਾਮ ਭਾਖਉ॥ (੬੯੪)

ਮਨ ਘੋੜਾ

– ਦੇਇ ਮੁਹਾਰ ਲਗਾਮੁ ਪਹਿਰਾਵਉ॥ ਸਗਲ ਤ ਜੀਨੁ ਗਗਨ ਦਉਰਾਵਉ॥
ਅਪਨੈ ਬੀਚਾਰਿ ਅਸਵਾਰੀ ਕੀਜੈ॥ ਸਹਜ ਕੈ ਪਾਵੜੈ ਪਗੁ ਧਰਿ ਲੀਜੈ॥ਰਹਾਉ॥
ਚਲੁ ਰੇ ਬੈਕੁੰਠ ਤੁਝਹਿ ਲੇ ਤਾਰਉ॥ ਹਿਚਹਿ ਤ ਪ੍ਰੇਮ ਕੈ ਚਾਬੁਕ ਮਾਰਉ॥
ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਭਲੇ ਅਸਵਾਰਾ॥ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਤੇ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਰਾ॥ (੩੨੯)

ਮਨ ਚੰਚਲ ਅਥਵਾ ਅਮੋੜ ਬਾਲਕ

ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸਾਧਕ ਹਾਰ ਗਏ ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਮਨ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਮਿਤ੍ਰ ਵਰਗੇ ਤਪੀਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾਈ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਮਾਰ ਖਾ ਗਏ। ਜਪਾਂ ਤਪਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਹੰਕਾਰੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਪਰ ਮਨ ਸਥਿਰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਦਾ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ:

- **ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਿਧਿ ਨਾਹੀ ਜਾਣੈ॥** (੪੧੫)

- **ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਹੁ ਚੋਟਾ ਖਾਇ॥ ਏਥਹੁ ਛੁੜਕਿਆ ਠਉਰ ਨ ਪਾਇ॥**
  ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਵਿਸਟਾ ਕਾ ਵਾਸੁ॥ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਮਨਮੁਖੁ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ॥ (੩੬੨)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- **ਚੰਚਲ ਮਨੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਕਉ ਧਾਵਤ ਅਚਲ ਜਾਹਿ ਠਹਰਾਨੋ॥**
  ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੋ ਜੋ ਨਰੁ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਮਾਨੋ॥ (੬੮੫)

- **ਕਾਂਇਆ ਨਗਰਿ ਇਕੁ ਬਾਲਕੁ ਵਸਿਆ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ॥**
  ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਜਤਨ ਕਰਿ ਥਾਕੇ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਭਰਮਾਈ॥ (੧੧੯੧)

- **ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਧਾਵਤੁ ਫੁਨਿ ਧਾਵੈ॥ ਸਾਚੇ ਸੂਚੇ ਮੈਲੁ ਨ ਭਾਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥** (੨੨੨)

- **ਧਾਇਓ ਰੇ ਮਨ ਦਹ ਦਿਸ ਧਾਇਓ॥**
  ਮਾਇਆ ਮਗਨ ਸੁਆਦਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿਓ ਤਿਨਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਭੁਲਾਇਓ॥ ਰਹਾਉ॥
  ਹਰਿ ਕਥਾ ਹਰਿ ਜਸ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਉ ਇਕੁ ਮੁਹਤੁ ਨ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇਓ॥
  ਬਿਗਸਿਓ ਪੇਖਿ ਰੰਗੁ ਕਸੁੰਭ ਕੋ ਪਰ ਗ੍ਰਿਹ ਜੋਹਨਿ ਜਾਇਓ॥
  ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਭਾਉ ਨ ਕੀਨੋ ਨਹ ਸਤ ਪੁਰਖੁ ਮਨਾਇਓ॥
  ਧਾਵਤ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ਜਿਉ ਤੇਲੀ ਬਲਦੁ ਭ੍ਰਮਾਇਓ॥
  ਨਾਮ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਨ ਕੀਓ ਇਕ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਰਤਿ ਗਾਇਓ॥
  ਨਾਨਾ ਝੂਠਿ ਲਾਇ ਮਨੁ ਤੋਖਿਓ ਨਹ ਬੂਝਿਓ ਅਪਨਾਇਓ॥
  ਪਰਉਪਕਾਰ ਨ ਕਬਹੂ ਕੀਏ ਨਹੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਧਿਆਇਓ॥
  ਪੰਚ ਦੂਤ ਰਚਿ ਸੰਗਤਿ ਗੋਸਟਿ ਮਤਵਾਰੋ ਮਦ ਮਾਇਓ॥
  ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸੁਣਿ ਆਇਓ॥
  ਨਾਨਕ ਭਾਗਿ ਪਰਿਓ ਹਰਿ ਪਾਛੈ ਰਾਖੁ ਲਾਜ ਅਪੁਨਾਇਓ॥ (੭੧੨)

ਪੰਚਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਮਗਰ ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਰਸਾਈ ਹੈ। ਚੰਚਲਤਾਈ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਮਨ ਨਾਂ ਕਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾਈ ਰੱਖ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਮਿਹਰ ਕਰੇ ਤੇ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜੇ। ਅਗਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:

- **ਸਾਧੋ ਇਹੁ ਮਨੁ ਗਹਿਓ ਨ ਜਾਈ॥ ਚੰਚਲ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਯਾ ਤੇ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ॥ ਰਹਾਉ॥**
  ਕਠਨ ਕਰੋਧ ਘਟ ਹੀ ਕੇ ਭੀਤਰਿ ਜਿਹ ਸੁਧਿ ਸਭ ਬਿਸਰਾਈ॥
  ਰਤਨੁ ਗਿਆਨੁ ਸਭ ਕੋ ਹਿਰਿ ਲੀਨਾ ਤਾ ਸਿਉ ਕਛੁ ਨ ਬਸਾਈ॥
  ਜੋਗੀ ਜਤਨ ਕਰਤ ਸਭਿ ਹਾਰੇ ਗੁਨੀ ਰਹੇ ਗੁਨ ਗਾਈ॥
  ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਏ ਦਇਆਲਾ ਤਉ ਸਭ ਬਿਧਿ ਬਨਿ ਆਈ॥ (੨੧੯)

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕਿਵੇਂ ਪਵੇ?

– ਚੰਚਲੁ ਚੀਤੁ ਨ ਪਾਵੈ ਪਾਰਾ॥ ਆਵਤ ਜਾਤ ਨ ਲਾਗੈ ਬਾਰਾ॥
ਦੂਖੁ ਘਣੋ ਮਰੀਐ ਕਰਤਾਰਾ॥ ਬਿਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੋ ਕਰੈ ਨ ਸਾਰਾ॥
ਸਭ ਊਤਮ ਕਿਸੁ ਆਖਉ ਹੀਨਾ॥ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਪਤੀਨਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਅਉਖਧ ਕਰਿ ਥਾਕੀ ਬਹੁਤੇਰੇ॥ ਕਿਉ ਦੁਖੁ ਚੂਕੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੇਰੇ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਦੂਖ ਘਣੇਰੇ॥ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦਾਤੇ ਠਾਕੁਰ ਮੇਰੇ॥
ਰੋਗੁ ਵਡੋ ਕਿਉ ਬਾਂਧਉ ਧੀਰਾ॥ ਰੋਗੁ ਬੁਝੈ ਸੋ ਕਾਟੈ ਪੀਰਾ॥
ਮੈ ਅਵਗਣ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਰੀਰਾ॥ ਢੂਢਤ ਖੋਜਤ ਗੁਰਿ ਮੇਲੇ ਬੀਰਾ॥
ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਦਾਰੂ ਹਰਿ ਨਾਉ॥ ਜਿਉ ਤੂ ਰਾਖਹਿ ਤਿਵੈ ਰਹਾਉ॥
ਜਗੁ ਰੋਗੀ ਕਹ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਉ॥ ਹਰਿ ਨਿਰਮਾਇਲੁ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਉ॥
ਘਰ ਮਹਿ ਘਰੁ ਜੋ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਵੈ॥ ਗੁਰ ਮਹਲੀ ਸੋ ਮਹਲਿ ਬੁਲਾਵੈ॥
ਮਨ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਚਿਤ ਮਹਿ ਚੀਤਾ॥ ਐਸੇ ਹਰਿ ਕੇ ਲੋਗ ਅਤੀਤਾ॥
ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਸਾ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚਾਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਨਿਵਾਸਾ॥
ਆਪੁ ਪਛਾਣਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਗਾ॥ ਜਨਮੁ ਜੀਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਦੁਖੁ ਭਾਗਾ॥
ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਸਚੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਉ॥ ਸਹਜਿ ਮਰਉ ਜੀਵਤ ਹੀ ਜੀਵਉ॥
ਅਪਣੋ ਕਰਿ ਰਾਖਹੁ ਗੁਰ ਭਾਵੈ॥ ਤੁਮਰੋ ਹੋਇ ਸੁ ਤੁਝਹਿ ਸਮਾਵੈ॥
ਭੋਗੀ ਕਉ ਦੁਖੁ ਰੋਗ ਵਿਆਪੈ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਪੈ॥
ਸੁਖ ਦੁਖ ਹੀ ਤੇ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਅਤੀਤਾ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਮੁ ਰਵੈ ਹਿਤ ਚੀਤਾ॥ (੧੧੮੯)

ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਡੇਰਾ ਸਿਰਜ ਕੇ ਕਈ ਵਿਹਲੜਾਂ ਨੂੰ ਚੇਲੇ ਭਰਤੀ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ, ਉਚੇਚੇ ਭੇਖ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਣੇ ਕਥਿਤ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਥਵਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਉਪਕਾਰ ਇਸ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ:

– ਮਾਈ ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਬਸਿ ਨਾਹਿ॥ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਬਿਖਿਅਨ ਕਉ ਧਾਵਤ ਕਿਹਿ ਬਿਧਿ ਰੋਕਉ ਤਾਹਿ॥ਰਹਾਉ॥
ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਕੇ ਮਤ ਸੁਨਿ ਨਿਮਖ ਨ ਹੀਏ ਬਸਾਵੈ॥
ਪਰ ਧਨ ਪਰ ਦਾਰਾ ਸਿਉ ਰਚਿਓ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਵੈ॥
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਭਇਓ ਬਾਵਰੋ ਸੂਝਤ ਨਹ ਕਛੂ ਗਿਆਨਾ॥
ਘਟ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਬਸਤ ਨਿਰੰਜਨੁ ਤਾ ਕੋ ਮਰਮੁ ਨ ਜਾਨਾ॥
ਜਬ ਹੀ ਸਰਨਿ ਸਾਧ ਕੀ ਆਇਓ ਦੁਰਮਤਿ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੀ॥
ਤਬ ਨਾਨਕ ਚੇਤਿਓ ਚਿੰਤਾਮਨਿ ਕਾਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ (੬੩੨)

ਨਾਮ ਬਿਹੂਣੇ ਮਨ ਹੱਥੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖੀ

– ਕਵਨੁ ਕਵਨੁ ਨਹੀ ਪਤਰਿਆ ਤੁਮ੍ਰੀ ਪਰਤੀਤਿ॥ ਮਹਾ ਮੋਹਨੀ ਮੋਹਿਆ ਨਰਕ ਕੀ ਰੀਤਿ॥
ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ॥ ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੂਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਜਪ ਤਪ ਸੰਜਮ ਤੁਮ੍ ਖੰਡੇ ਜਮ ਕੇ ਦੁਖ ਡਾਂਡ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਨਾਹੀ ਜੋਨਿ ਦੁਖ ਨਿਰਲਜੇ ਭਾਂਡ॥
ਹਰਿ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਮਹਾ ਮੀਤੁ ਤਿਸ ਸਿਉ ਤੇਰਾ ਭੇਦੁ॥
ਬੀਧਾ ਪੰਚ ਬਟਵਾਰਈ ਉਪਜਿਓ ਮਹਾ ਖੇਦੁ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜਿਨ ਮਨੁ ਵਸਿ ਕੀਨਾ॥
ਤਨੁ ਧਨੁ ਸਰਬਸੁ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਿ ਜਨ ਕਉ ਦੀਨ੍ਹਾ॥ (੮੧੫)

– ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ॥ ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ॥
ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਗੁਰ ਤੇ ਇਕੁ ਹੋਇ॥ ਨਿਰਗੁਣ ਰਾਮੁ ਗੁਣਹ ਵਸਿ ਹੋਇ॥

ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਬੀਚਾਰੇ ਸੋਇ॥ਰਹਾਉ॥ ਮਨੁ ਭੂਲੋ ਬਹੁ ਚਿਤੈ ਵਿਕਾਰੁ॥
ਮਨੁ ਭੂਲੋ ਸਿਰਿ ਆਵੈ ਭਾਰੁ॥ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਹਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ॥
ਮਨੁ ਭੂਲੋ ਮਾਇਆ ਘਰਿ ਜਾਇ॥ ਕਾਮਿ ਬਿਰੂਧਉ ਰਹੈ ਨ ਠਾਇ॥
ਹਰਿ ਭਜੁ ਪ੍ਰਾਣੀ ਰਸਨ ਰਸਾਇ॥ ਗੈਵਰ ਹੈਵਰ ਕੰਚਨ ਸੁਤ ਨਾਰੀ॥
ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਪਿੜ ਚਾਲੈ ਹਾਰੀ॥ ਜੂਐ ਖੇਲਣੁ ਕਾਚੀ ਸਾਰੀ॥
ਸੰਪਉ ਸੰਚੀ ਭਏ ਵਿਕਾਰ॥ ਹਰਖ ਸੋਕ ਉਭੇ ਦਰਵਾਰਿ॥
ਸੁਖੁ ਸਹਜੇ ਜਪਿ ਰਿਦੈ ਮੁਰਾਰਿ॥ (੨੨੨)

- ਮਨਮੁਖ ਮੰਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ॥ ਤਿਸ ਨੋ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਦੁਖੇ ਦੁਖਿ ਵਿਹਾਇ॥
ਘਰਿ ਘਰਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪੰਡਿਤ ਥਕੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਵਸਿ ਨ ਆਵਈ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਭੇਖਧਾਰੀ ਭੇਖ ਕਰਿ ਥਕੇ ਅਠਿਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥
ਮਨ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਨੀ ਹਉਮੈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਭਉ ਪਇਆ ਵਡਭਾਗਿ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਭੈ ਪਇਐ ਮਨੁ ਵਸਿ ਹੋਆ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ॥ ਸਚਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਨਾਉ ਪਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸੁਖਿ ਸਮਾਇ॥ (੬੪੪)

- ਵਸਿ ਆਣਿਹੁ ਵੇ ਜਨ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਨੁ ਬਾਸੇ ਜਿਉ ਨਿਤ ਭਉਦਿਆ॥
ਦੁਖਿ ਰੈਣਿ ਵੇ ਵਿਹਾਣੀਆ ਨਿਤ ਆਸਾ ਆਸ ਕਰੇਦਿਆ॥ (੭੭੬)

- ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ॥ ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ॥ (੧੨)

ਸੰਬੋਧਨ ਮਨ ਨੂੰ, ਉਪਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ

ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਢੰਗ ਵਰਤਦਿਆਂ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਥਾਂ ਸਿੱਧਾ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਰਚਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ਸੁਣਿ ਮਨ ਮਿਤ੍ਰ ਪਿਆਰਿਆ ਮਿਲੁ ਵੇਲਾ ਹੈ ਏਹ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਜੋਬਨਿ ਸਾਸੁ ਹੈ ਤਬ ਲਗੁ ਇਹੁ ਤਨੁ ਦੇਹ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵਈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਖੇਹ॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਲੈ ਲਾਹਾ ਘਰਿ ਜਾਹਿ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹੀਐ ਹਉਮੈ ਨਿਵਰੀ ਭਾਹਿ॥ਰਹਾਉ॥ (੨੦)

- ਮੇਰੇ ਮਨ ਤਜਿ ਨਿੰਦਾ ਹਉਮੈ ਅਹੰਕਾਰੁ॥ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਤੂ ਗੁਰਮੁਖਿ ਏਕੰਕਾਰੁ॥ (੨੯)

- ਮਨ ਰੇ ਛਾਡਹੁ ਭਰਮੁ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇ ਨਾਚਹੁ ਇਆ ਮਾਇਆ ਕੇ ਡਾਂਡੇ॥
ਸੂਰੁ ਕਿ ਸਨਮੁਖ ਰਨ ਤੇ ਡਰਪੈ ਸਤੀ ਕਿ ਸਾਂਚੈ ਭਾਂਡੇ॥ ਡਗਮਗ ਛਾਡਿ ਰੇ ਮਨ ਬਉਰਾ॥
ਅਬ ਤਉ ਜਰੇ ਮਰੇ ਸਿਧਿ ਪਾਈਐ ਲੀਨੋ ਹਾਥਿ ਸੰਧਉਰਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮਾਇਆ ਕੇ ਲੀਨੇ ਇਆ ਬਿਧਿ ਜਗਤੁ ਬਿਗੂਤਾ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਨ ਛੋਡਉ ਸਗਲ ਊਚ ਤੇ ਊਚਾ॥ (੩੩੮)

- ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ॥ ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ॥
ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ॥ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ॥ (੯੧੭)

ਸਦਾ ਦੇ ਸਾਥੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾਂ ਵਿਸਾਰਨ ਦੇ ਇਸ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਿਤ ਹੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

– ਮਨ ਰੇ ਗ੍ਰਿਹ ਹੀ ਮਾਹਿ ਉਦਾਸੁ॥ ਸਚੁ ਸੰਜਮੁ ਕਰਣੀ ਸੋ ਕਰੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ॥ (੨੬)

– ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਮਝੁ ਅਚੇਤ ਇਆਣਿਆ ਰਾਮ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਛਡਿ ਅਵਗਣ ਗੁਣੀ ਸਮਾਣਿਆ ਰਾਮ॥
ਬਹੁ ਸਾਦ ਲੁਭਾਣੇ ਕਿਰਤ ਕਮਾਣੇ ਵਿਛੁੜਿਆ ਨਹੀ ਮੇਲਾ॥
ਕਿਉ ਦੁਤਰੁ ਤਰੀਐ ਜਮ ਡਰਿ ਮਰੀਐ ਜਮ ਕਾ ਪੰਥੁ ਦੁਹੇਲਾ॥
ਮਨਿ ਰਾਮੁ ਨਹੀ ਜਾਤਾ ਸਾਝ ਪ੍ਰਭਾਤਾ ਅਵਘਟਿ ਰੁਧਾ ਕਿਆ ਕਰੇ॥
ਬੰਧਨਿ ਬਾਧਿਆ ਇਨ ਬਿਧਿ ਛੂਟੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵੈ ਨਰਹਰੇ॥ (੧੧੧੨)

– ਏ ਮਨ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਤੂ ਪਾਇ॥ ਆਪਣੇ ਗੁਰ ਕੀ ਮੰਨਿ ਲੈ ਰਜਾਇ॥ਰਹਾਉ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਿਚਹੁ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (੫੬੦)

– ਏ ਮਨ ਮਤ ਜਾਣਹਿ ਹਰਿ ਦੂਰਿ ਹੈ ਸਦਾ ਵੇਖੁ ਹਦੂਰਿ॥
ਸਦ ਸੁਣਦਾ ਸਦ ਵੇਖਦਾ ਸਬਦਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ॥ (੪੨੯)

– ਛਛਾ ਇਹੈ ਛਤ੍ਰਪਤਿ ਪਾਸਾ॥ ਛਕਿ ਕਿ ਨ ਰਹਹੁ ਛਾਡਿ ਕਿ ਨ ਆਸਾ॥
ਰੇ ਮਨ ਮੈ ਤਉ ਛਿਨ ਛਿਨ ਸਮਝਾਵਾ॥ ਤਾਹਿ ਛਾਡਿ ਕਤ ਆਪੁ ਬਧਾਵਾ॥ (੩੪੦)

– ਰੇ ਮਨ ਮੂਸ ਬਿਲਾ ਮਹਿ ਗਰਬਤ ਕਰਤਬ ਕਰਤ ਮਹਾਂ ਮੁਘਨਾਂ॥
ਸੰਪਤ ਦੋਲ ਝੋਲ ਸੰਗਿ ਝੂਲਤ ਮਾਇਆ ਮਗਨ ਭ੍ਰਮਤ ਘੁਘਨਾ॥
ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਸਾਜਨ ਸੁਖ ਬੰਧਪ ਤਾ ਸਿਉ ਮੋਹੁ ਬਢਿਓ ਸੁ ਘਨਾ॥
ਬੋਇਓ ਬੀਜੁ ਅਹੰ ਮਮ ਅੰਕੁਰੁ ਬੀਤਤ ਅਉਧ ਕਰਤ ਅਘਨਾਂ॥
ਮਿਰਤੁ ਮੰਜਾਰ ਪਸਾਰਿ ਮੁਖੁ ਨਿਰਖਤ ਭੁੰਚਤ ਭੁਗਤਿ ਭੂਖ ਭੁਖਨਾ॥
ਸਿਮਰਿ ਗੁਪਾਲ ਦਇਆਲ ਸਤਸੰਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਗੁ ਜਾਨਤ ਸੁਪਨਾ॥ (੧੩੮੭)

ਮਨ ਅੰਧੇ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਾਰਨ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਧਾ ਭਾਵ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

– ਆਪੇ ਗਾਵੈ ਆਪਿ ਸੁਣਾਵੈ ਇਸੁ ਮਨ ਅੰਧੇ ਕਉ ਮਾਰਗਿ ਪਾਏ॥ (੫੦੬)

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪ ਹੁਦਰੇ ਮਾਇਆਧਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇਵ ਨੇ "**ਮਨਿ ਅੰਧੈ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ**" ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਨਮੁਖਾਂ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਉਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

– ਸੁਣਿ ਵੇਖਹੁ ਲੋਕਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ॥ ਮਨਿ ਅੰਧਾ ਨਾਉ ਸੁਜਾਣੁ॥ (੪੭੧)

ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

– ਮਨਹੁ ਜਿ ਅੰਧੇ ਕੂਪ ਕਹਿਆ ਬਿਰਦੁ ਨ ਜਾਣਨ੍ਹੀ॥ ਮਨਿ ਅੰਧੈ ਉਂਧੈ ਕਵਲਿ ਦਿਸਨ੍ਹਿ ਖਰੇ ਕਰੂਪ॥
ਇਕਿ ਕਹਿ ਜਾਣਹਿ ਕਹਿਆ ਬੁਝਹਿ ਤੇ ਨਰ ਸੁਘੜ ਸਰੂਪ॥

ਇਕਨਾ ਨਾਦ ਨ ਬੇਦੁ ਨ ਗੀਅ ਰਸੁ ਰਸੁ ਕਸੁ ਨ ਜਾਣੰਤਿ॥
ਇਕਨਾ ਸੁਧਿ ਨ ਬੁਧਿ ਨ ਅਕਲਿ ਸਰ ਅਖਰ ਕਾ ਭੇਉ ਨ ਲਹੰਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਨਰ ਅਸਲਿ ਖਰ ਜਿ ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਗਰਬੁ ਕਰੰਤ॥ (੧੨੪੬)

- ਆਪਿ ਨ ਬੂਝੈ ਲੋਕ ਬੁਝਾਵੈ॥ ਮਨ ਕਾ ਅੰਧਾ ਅੰਧੁ ਕਮਾਵੈ॥ ਦਰੁ ਘਰੁ ਮਹਲੁ ਠਉਰੁ ਕੈਸੇ ਪਾਵੈ॥ (੮੩੨)

- ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਾਚੇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਏ॥ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧੇ ਸਦਾ ਬਿਖੁ ਖਾਏ॥
ਜਮ ਡੰਡੁ ਸਹਹਿ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਏ॥ (੨੩੧)

- ਅੰਧੀ ਕੰਮੀ ਅੰਧੁ ਮਨੁ ਮਨਿ ਅੰਧੈ ਤਨੁ ਅੰਧੁ॥ ਚਿਕੜਿ ਲਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾਂ ਤੁਟੈ ਪਥਰ ਬੰਧੁ॥
ਬੰਧੁ ਤੁਟਾ ਬੇੜੀ ਨਹੀ ਨਾ ਤੁਲਹਾ ਨਾ ਹਾਥ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ ਕੇਤੇ ਡੁਬੇ ਸਾਥ॥ (੧੨੮੭)

- ਮਨੁ ਅੰਧੁਲਾ ਅੰਧੁਲੀ ਮਤਿ ਲਾਗੈ॥ ਗੁਰ ਕਰਣੀ ਬਿਨੁ ਭਰਮੁ ਨ ਭਾਗੈ॥ (੧੧੯੦)

- ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥
ਮਨ ਅੰਧੇ ਕਉ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥ ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ॥ (੧੨੫੬)

ਮਨੁ ਖੋਟੇ, ਮਨ ਕਠੋਰ, ਮਨ ਜੂਠੇ, ਮਨ ਮੈਲੇ

- ਨਾਵਣ ਚਲੇ ਤੀਰਥੀ ਮਨਿ ਖੋਟੈ ਤਨਿ ਚੋਰ॥ ਇਕੁ ਭਾਉ ਲਥੀ ਨਾਤਿਆ ਦੁਇ ਭਾ ਚੜੀਅਸੁ ਹੋਰ॥
ਬਾਹਰਿ ਧੋਤੀ ਤੂਮੜੀ ਅੰਦਰਿ ਵਿਸੁ ਨਿਕੋਰ॥ ਸਾਧ ਭਲੇ ਅਣਨਾਤਿਆ ਚੋਰ ਸਿ ਚੋਰਾ ਚੋਰ॥ (੭੮੯)

- ਵੇਸ ਕਰੇ ਕੁਰੂਪਿ ਕੁਲਖਣੀ ਮਨਿ ਖੋਟੈ ਕੂੜਿਆਰਿ॥ ਪਿਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਨਾ ਚਲੈ ਹੁਕਮੁ ਕਰੇ ਗਾਵਾਰਿ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਿ॥ (੮੯)

- ਬਹੁ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਾਈਐ ਮਨਿ ਹਿਰਦੈ ਕਪਟੁ ਕਮਾਇ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਵਈ ਮਰਿ ਵਿਸਟਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥(੨੬)

<u>ਮਨ ਕਠੋਰ</u>

- ਤੀਨਿ ਬਾਰ ਪਤੀਆ ਭਰਿ ਲੀਨਾ॥ ਮਨ ਕਠੋਰੁ ਅਜਹੂ ਨ ਪਤੀਨਾ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਗੋਬਿੰਦੁ॥ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਜਨ ਕੀ ਜਿੰਦੁ॥ (੮੭੦)

- ਮਨਹੁ ਕਠੋਰੁ ਮਰੈ ਬਾਨਾਰਸਿ ਨਰਕੁ ਨ ਬਾਂਚਿਆ ਜਾਈ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਸੰਤੁ ਮਰੈ ਹਾੜੰਬੈ ਤ ਸਗਲੀ ਸੈਨ ਤਰਾਈ॥ (੪੮੪)

ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਤੋਂ ਪਾਰ ਅਯੁਧਿਆ ਤੋਂ ੬੮ ਮੀਲ ਤੇ ਮਗਹਰ ਪਿੰਡ ਹੈ। ਬਿਪ੍ਰ ਨੇ ਉਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹਾੜੰਬਾ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਕਾਂਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਸਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਮਗਹਰ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗਧੇ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸਦਾ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਸ ਬਿਪ੍ਰੀ ਭਰਮ ਦੀ ਖੰਡਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਂਜ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਕਵਨੁ ਨਰਕੁ ਕਿਆ ਸੁਰਗੁ ਬਿਚਾਰਾ ਸੰਤਨ ਦੋਊ ਰਾਦੇ॥ (੯੬੯)

<u>ਮਨ ਜੂਠੇ</u>

– ਮਨਿ ਜੂਠੈ ਤਨਿ ਜੂਠਿ ਹੈ ਜਿਹਵਾ ਜੂਠੀ ਹੋਇ॥ ਮੁਖਿ ਝੂਠੈ ਝੂਠੁ ਬੋਲਣਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਸੂਚਾ ਹੋਇ॥
ਬਿਨੁ ਅਭ ਸਬਦ ਨ ਮਾਂਜੀਐ ਸਾਚੇ ਤੇ ਸਚੁ ਹੋਇ॥ (੫੫)

– ਤਨਿ ਫਿਟੈ ਫੇੜ ਕਰੇਨਿ॥ ਮਨਿ ਜੂਠੈ ਚੁਲੀ ਭਰੇਨਿ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਈਐ॥ ਸੁਚਿ ਹੋਵੈ ਤਾ ਸਚੁ ਪਾਈਐ॥ (੪੭੨)

– ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਭਗਉਤੀ ਕਹਾਏ॥ ਪਾਖੰਡਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਦੇ ਨ ਪਾਏ॥
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਲਾਏ॥ ਬਾਹਰਿ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਮਨ ਕੀ ਜੂਠਿ ਨ ਜਾਏ॥ (੯੯)

<u>ਮਨ ਮੈਲੇ</u>

– ਗਲੀ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਆਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ॥ ਮਨਹੁ ਕੁਸੁਧਾ ਕਾਲੀਆ ਬਾਹਰਿ ਚਿਟਵੀਆਹ॥
ਰੀਸਾ ਕਰਿਹ ਤਿਨਾੜੀਆ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਦਰੁ ਖੜੀਆਹ॥
ਨਾਲਿ ਖਸਮੈ ਰਤੀਆ ਮਾਣਹਿ ਸੁਖਿ ਰਲੀਆਹ॥ ਹੋਦੈ ਤਾਣਿ ਨਿਤਾਣੀਆ ਰਹਹਿ ਨਿਮਾਨਣੀਆਹ॥
ਨਾਨਕ ਜਨਮੁ ਸਕਾਰਥਾ ਜੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਲਾਹ॥ (੯੫)

– ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ॥
ਇਹੁ ਜਗਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ॥(੫੫੯)

<u>ਮਨ ਕਪਟੀ ਲੋਭੀ ਪਖੰਡੀ</u>

– ਮਨੁ ਮੇਰਾ ਦਇਆਲ ਸੇਤੀ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹੈ॥ ਲੋਭੀ ਕਪਟੀ ਪਾਪੀ ਪਾਖੰਡੀ ਮਾਇਆ ਅਧਿਕ ਲਗੈ॥ (੩੫੯)

ਮਨ ਹੋਰ ਮੁਖਿ ਹੋਰ

– ਦਿਲਹੁ ਮੁਹਬਤਿ ਜਿੰਨ੍ ਸੇਈ ਸਚਿਆ॥ ਜਿਨ੍ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ॥ (੪੯੯)

– ਅਤੀਤੁ ਸਦਾਏ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮਾਤਾ॥ ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਹੈ ਮੁਖਿ ਰਾਤਾ॥ (੭੩੯)

ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਨਿਤਨੇਮੀ ਅਤੇ ਬਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਢਿੱਡੋਂ ਹੋਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਹੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੰਘ ਅਥਵਾ ਸਿੱਖ ਸਮਝਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ:

– ਹਮੂ ਮਰਦ ਬਾਇਦ ਸ਼ਵਦ ਸੁਖ਼ਨਵਰ॥ ਨ ਸਿਕਮੇ ਦਿਗਰ ਦਰ ਦਹਾਨੇ ਦਿਗਰ॥ (ਜ਼ਫ਼ਰਨਾਮਾ)

ਮਨ ਮਾਰਨਾ

ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ, ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆਂ, ਜੋਗੀਆਂ, ਸਿੱਧਾਂ ਮੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਮਾਰ ਲਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਮਾਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਨ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਮਨ ਮਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

– ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਮਨਹਿ ਬਿਆਪੀ॥ ਮਨਹਿ ਮਾਰਿ ਕਵਨ ਸਿਧਿ ਥਾਪੀ॥
ਕਵਨੁ ਸੁ ਮੁਨਿ ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰੈ॥ ਮਨ ਕਉ ਮਾਰਿ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਤਾਰੈ॥ਰਹਾਉ॥

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਕੋਈ॥ ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜੋ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਮਨੁ ਮਧੁਸੂਦਨੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਦੇਉ॥ (੩੨੮)

ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰਥ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ "**ਮਨ ਮਾਰੇ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ**"॥ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਣ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲੈਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇੰਜ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮਨ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਕਾਇਆ ਉਦਿਆਨੈ॥ ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਨੈ॥
ਰਾਜ ਦੁਆਰੈ ਸੋਭ ਸੁ ਮਾਨੈ॥
ਚਤੁਰਾਈ ਨਹ ਚੀਨਿਆ ਜਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਮਾਰੇ ਕਿਉ ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ॥ਰਹਾਉ॥
ਘਰ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਸਕਰੁ ਲੇਈ॥ ਨੰਨਾਕਾਰੁ ਨ ਕੋਇ ਕਰੇਈ॥
ਰਾਖੈ ਆਪਿ ਵਡਿਆਈ ਦੇਈ॥
ਨੀਲ ਅਨੀਲ ਅਗਨਿ ਇਕ ਠਾਈ॥ ਜਲਿ ਨਿਵਰੀ ਗੁਰਿ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ॥
ਮਨੁ ਦੇ ਲੀਆ ਰਹਸਿ ਗੁਣ ਗਾਈ॥
ਜੈਸਾ ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੋ ਤੈਸਾ॥ ਬੈਸਿ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਆਖਉ ਕੈਸਾ॥
ਸਾਗਰਿ ਡੂਗਰਿ ਨਿਰਭਉ ਐਸਾ॥
ਮੂਏ ਕਉ ਕਹੁ ਮਾਰੇ ਕਉਨੁ॥ ਨਿਡਰੇ ਕਉ ਕੈਸਾ ਡਰੁ ਕਵਨੁ॥
ਸਬਦਿ ਪਛਾਨੈ ਤੀਨੇ ਭਉਨ॥
ਜਿਨਿ ਕਹਿਆ ਤਿਨਿ ਕਹਨੁ ਵਖਾਨਿਆ॥ ਜਿਨਿ ਬੂਝਿਆ ਤਿਨਿ ਸਹਜਿ ਪਛਾਨਿਆ॥
ਦੇਖਿ ਬੀਚਾਰਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥
ਕੀਰਤਿ ਸੂਰਤਿ ਮੁਕਤਿ ਇਕ ਨਾਈ॥ ਤਹੀ ਨਿਰੰਜਨੁ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ॥
ਨਿਜ ਘਰਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਨਿਜ ਠਾਈ॥
ਉਸਤਤਿ ਕਰਹਿ ਕੇਤੇ ਮੁਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ॥ ਤਨਿ ਮਨਿ ਸੂਚੈ ਸਾਚੁ ਸੁ ਚੀਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਨੀਤਾ ਨੀਤਿ॥ (੨੨੧)

- ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਇ ਹਉਮੈ ਤਜੇ ਵਿਕਾਰ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਰਮੀ ਪਾਈਅਨਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ॥ (੧੬੨)

- ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟਿਐ ਮਨੁ ਮਰਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਤਿਸ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ॥
ਚਉਥੈ ਪਦਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇਆ ਸਚੈ ਰਹੈ ਸਮਾਇ॥ (੧੨੫੮)

- ਵਿਣੁ ਮਨੁ ਮਾਰੇ ਕੋਇ ਨ ਸਿਝਈ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
ਭੇਖਧਾਰੀ ਤੀਰਥੀ ਭਵਿ ਥਕੇ ਨਾ ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਜਾਇ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਏਹੁ ਮਨੁ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਸਚਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਇਉ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ॥ (੬੫੦)

- ਕੂਟਨੁ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ॥ ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ॥

ਕੁਟਿ ਕੁਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ॥ ਸੋ ਕੂਟਨੁ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ॥
ਕੂਟਨੁ ਕਿਸੈ ਕਹਹੁ ਸੰਸਾਰ॥ ਸਗਲ ਬੋਲਨ ਕੇ ਮਾਹਿ ਬੀਚਾਰ॥ (੮੭੨)

– ਗ੍ਰਿਹੁ ਬਨੁ ਸਮਸਰਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਦੁਰਮਤਿ ਗਤੁ ਭਈ ਕੀਰਤਿ ਠਾਇ॥
ਸਚ ਪਉੜੀ ਸਾਚਉ ਮੁਖਿ ਨਾਂਉ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਪਾਏ ਨਿਜ ਥਾਉ॥
ਮਨ ਚੂਰੇ ਖਟੁ ਦਰਸਨ ਜਾਣੁ॥ ਸਰਬ ਜੋਤਿ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨੁ॥ਰਹਾਉ॥
ਅਧਿਕ ਤਿਆਸ ਭੇਖ ਬਹੁ ਕਰੈ॥ ਦੁਖੁ ਬਿਖਿਆ ਸੁਖੁ ਤਨਿ ਪਰਹਰੈ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅੰਤਰਿ ਧਨੁ ਹਿਰੈ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਛੋਡਿ ਨਾਮਿ ਨਿਸਤਰੈ॥
ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹਣੁ ਸਹਜ ਅਨੰਦ॥ ਸਖਾ ਸੈਨੁ ਪ੍ਰੇਮੁ ਗੋਬਿੰਦ॥
ਆਪੇ ਕਰੇ ਆਪੇ ਬਖਸਿੰਦੁ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਗੈ ਜਿੰਦੁ॥
ਝੂਠ ਵਿਕਾਰ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਦੇਹ॥ ਭੇਖ ਵਰਨ ਦੀਸਹਿ ਸਭਿ ਖੇਹ॥
ਜੋ ਉਪਜੈ ਸੋ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਅਸਥਿਰੁ ਨਾਮੁ ਰਜਾਇ॥ (੩੫੧)

– ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥ ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥(੧੩੭੬)

ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇ?

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼– ਗਿਆਨ ਦਾ ਬੱਝਾ ਹੀ ਮਨ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ:

– ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ॥ ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ॥(੪੬੯)

ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ:

– ਮਨੁ ਕਰਿ ਬੈਲੁ ਸੁਰਤਿ ਕਰਿ ਪੈਡਾ ਗਿਆਨ ਗੋਨਿ ਭਰਿ ਡਾਰੀ॥
ਕਹਤੁ ਕਬੀਰੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਸੰਤਹੁ ਨਿਬਹੀ ਖੇਪ ਹਮਾਰੀ॥ (੧੧੨੩)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

– ਬਿਨੁ ਬਿਦਿਆ ਕਹਾ ਕੋਈ ਪੰਡਿਤ॥ ਬਿਨੁ ਅਮਰੈ ਕੈਸੇ ਰਾਜ ਮੰਡਿਤ॥
ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਕਹਾ ਮਨੁ ਠਹਰਾਨਾ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ॥ (੧੧੪੦)

ਜਿਵੇਂ ਪੰਡਿਤ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਵਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰਾਜ ਵੀ ਤਦ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਹੁਕਮ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ, ਏਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋਵੇ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

– ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਠਾਕੀਐ ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਰਿ ਆਵੈ॥ (੪੨੬)

– ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ॥
ਨਾਮੁ ਵਿਹਾਝੇ ਨਾਮੁ ਲਏ ਨਾਮਿ ਰਹੇ ਸਮਾਏ॥
ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਪਾਇਆ॥
ਤਿਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਜਿਤੁ ਸਬਦਿ ਜਗਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿ ਰਹਾਇਆ॥
ਤਹ ਅਨੇਕ ਵਾਜੇ ਸਦਾ ਅਨਦੁ ਹੈ ਸਚੇ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ॥

ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ॥ (੪੪੦)

– ਖਖਾ ਇਹੈ ਖੋੜਿ ਮਨ ਆਵਾ॥ ਖੋੜੇ ਛਾਡਿ ਨ ਦਹ ਦਿਸ ਧਾਵਾ॥
ਖਸਮਹਿ ਜਾਣਿ ਖਿਮਾ ਕਰਿ ਰਹੈ॥ ਤਉ ਹੋਇ ਨਿਖਿਅਉ ਅਖੈ ਪਦੁ ਲਹੈ॥ (੩੪੦)

– ਤੁਰਕ ਤਰੀਕਤਿ ਜਾਨੀਐ ਹਿੰਦੂ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ॥
ਮਨ ਸਮਝਾਵਨ ਕਾਰਨੇ ਕਛੂਅਕ ਪੜੀਐ ਗਿਆਨ॥(੩੪੦)

ਇਸ ਗੁਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵੱਲੋਂ ਜਗਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

– ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ॥ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ॥ (੨੮੮)

ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਮਨ ਚੰਚਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਭਿੱਟ ਤੋਂ ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਮੈਲ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਮਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ:

– ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਧਾਵਤੁ ਫੁਨਿ ਧਾਵੈ॥ ਸਾਚੇ ਸੂਚੇ ਮੈਲੁ ਨ ਭਾਵੈ॥ (੨੨੨)

– ਮਨੁ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭਰਮਿ ਭਰਮਿ ਬਹੁ ਧਾਵੈ ਤਿਲੁ ਘਰਿ ਨਹੀ ਵਾਸਾ ਪਾਈਐ॥
ਗੁਰਿ ਅੰਕਸੁ ਸਬਦੁ ਦਾਰੂ ਸਿਰਿ ਧਾਰਿਓ ਘਰਿ ਮੰਦਰਿ ਆਣਿ ਵਸਾਈਐ॥ (੧੧੭੯)

– ਮਹਾ ਗੰਭੀਰੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਤਾ ਤਿਸ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ॥
ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਕੀਨੀ ਅਚਿੰਤੁ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਅੰਤਰਿ ਵਿਚਹੁ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਆ॥ (੬੦੦)

ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ

ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਮੁੱਕ ਭੰਡਾਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨੇ ਹੀ ਕਾਮਧੇਨ ਗਊ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਾਰਜਾਤ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

– ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ॥ (੬੪੨)

ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਏਸੇ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਕਈ ਥਾਈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

– ਅਨਾਥਹ ਨਾਥ ਦਇਆਲ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਸਰਬ ਦੋਖ ਭੈ ਹਰਣੀ॥
ਮਨਿ ਬਾਂਛਤ ਚਿਤਵਤ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਪੇਖਿ ਜੀਵਾ ਪ੍ਰਭ ਚਰਣੀ॥ (੧੨੧੯)

– ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਅਨੰਦ ਕੋਡ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸੰਗਿ ਬਨੇ॥ ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਫਲ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਭਨੇ॥(੯੨੯)

ਖ਼ਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਮਨ ਮੰਗੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਭਾਵ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਖੰਡਨਾ ਹੈ।

– ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣੀ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ॥ ਰੋਗ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਾਲਿਅਨੁ ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ॥

ਦੋਖ ਹਮਾਰੇ ਬਖਸਿਅਨੁ ਅਪਣੀ ਕਲ ਧਾਰੀ॥ ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਫਲ ਦਿਤਿਅਨੁ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ॥ (੮੨੦)

ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇਜ ਪ੍ਰਤਾਪ ਹੈ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਅਰਜੋਈ ਸਦਾ ਸੁਣੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਦਾ ਰੋਗ ਮਿਟਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਉਸ ਪਿਤਾ ਨੇ ਅਸਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਐਬ ਸਦਾ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਭਰੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਤਾ ਨੇ ਅਸਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨ ਮੰਗੇ ਫਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਤੁਕ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੀ ਤੁਕ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ''ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਫਲ'' ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਖੰਡਨਾ ਹੈ।

– ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ ਸਦਾ ਸੁਭਾਈ॥ ਮਨ ਚਿੰਦੇ ਸਗਲੇ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ਜੀਅ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ॥ (੬੨੩)

– ਕੋਟਿ ਅਘਾ ਸਭਿ ਨਾਸ ਹੋਹਿ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਨਾਉ॥ ਮਨ ਚਿੰਦੇ ਫਲ ਪਾਈਅਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ॥
ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਕਟੀਅਹਿ ਨਿਹਚਲ ਸਚੁ ਥਾਉ॥ ਪੂਰਬਿ ਹੋਵੈ ਲਿਖਿਆ ਹਰਿ ਚਰਣ ਸਮਾਉ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਜਾਉ॥ (੭੦੭)

ਕਾਮਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਮਗਰ ਭਟਕਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀ ਰੱਖਣਾ ਗੁਰਮਤਿ ਹੈ। ਉਪਰ ਵਿਚਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਬਚਨ ਸਮਝਣਾ ਮਨਮਤਿ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ। ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਛਡਾ ਕੇ ਉਚੇਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲੰਮੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਖੰਡੀ ਹਨ, ਠੱਗ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਇਕ ਮੰਗਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

– ਮਨ ਕੀਆ ਇਛਾਂ ਪੂਰੀਆ ਪਾਇਆ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ॥ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਨੁ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮੁਖੁ ਊਜਲਾ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਬਿਨਸਿਆ ਤਜਿਆ ਸਭੁ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ (੪੬)

ਮਨਿ ਹਠਿ ਕਰਮ

ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਖੰਡਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

– ਮਨਹਠਿ ਕਿਤੈ ਉਪਾਇ ਨ ਛੂਟੀਐ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸੋਧਹੁ ਜਾਇ॥
ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਸਾਧੂ ਉਬਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ॥ (੬੫)

– ਹੁਕਮੁ ਨ ਜਾਣਹਿ ਬਪੁੜੇ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਹਿ ਖੁਆਰੁ॥
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵਈ ਨਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥ (੬੬)

– ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ਨ ਆਈਆ ਸਹਜਿ ਨ ਲਗੋ ਭਾਉ॥ ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਇਓ ਮਨਹਠਿ ਕਿਆ ਗੁਣ ਗਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਆਇਆ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ਹੈ ਜਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚਿ ਸਮਾਇ॥ (੫੪੯)

– ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਅਭਿਮਾਨੀ ਜਿਉ ਬਾਲਕ ਬਾਲੂ ਘਰ ਉਸਰਈਆ॥
ਆਵੈ ਲਹਰਿ ਸਮੁੰਦ ਸਾਗਰ ਕੀ ਖਿਨ ਮਹਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਢਹਿ ਪਈਆ॥ (੮੩੫)

– ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਰੇ ਸੋ ਛੀਜੈ॥ ਬਹੁਤੇ ਭੇਖ ਕਰੇ ਨਹੀ ਭੀਜੈ॥
ਬਿਖਿਆ ਰਾਤੇ ਦੁਖੁ ਕਮਾਵਹਿ ਦੁਖੇ ਦੁਖਿ ਸਮਾਇਦਾ॥ (੧੦੫੯)

ਧੂਣੀਆਂ ਤਪਾਉਣੀਆਂ, ਜਲਧਾਰੇ ਕਰਨੇ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਇੱਕੋ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਨਕਾਰੇ ਕਰ ਲੈਣੇ, ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਮਰਨਾ, ਮੋਨ ਧਾਰਨਾ, ਵਰਤ ਰੱਖਣੇ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਪ ਕਰਨੇ, ਅਥਵਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਖੰਡਪਾਠ, ਸਹਿਜਪਾਠ ਅਥਵਾ ਸੰਪਟ ਪਾਠ ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤ੍ਰ ਪਾਠ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੇ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦਾ ਹਠ ਕਰੀ ਰੱਖਣਾ ਇਹ ਸਭ ਹਠ ਕਰਮ ਹੀ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਫੋਕਟ ਕਰਮ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਪੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨਹਠ ਹਾਰ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤਪ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਦੁੱਖ ਸਹੇੜ ਬਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਨ ਕਰਕੇ ਹੰਕਾਰੀ ਬਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨਹਠ ਕਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰ ਫੁਰਮਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

– ਮਨਹਠਿ ਜੋ ਕਮਾਵੈ ਤਿਲੁ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ ਬਗੁਲ ਜਿਉ ਧਿਆਨੁ ਲਾਵੈ ਮਾਇਆ ਰੇ ਧਾਰੀ॥
ਕੋਈ ਐਸੋ ਰੇ ਸੁਖਹ ਦਾਈ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਕਥਾ ਸੁਨਾਈ ਤਿਸੁ ਭੇਟੇ ਗਤਿ ਹੋਇ ਹਮਾਰੀ॥ (੬੮੭)

– ਨਾਨਕ ਬੇੜੀ ਸਚ ਕੀ ਤਰੀਐ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ॥ ਇਕਿ ਆਵਹਿ ਇਕਿ ਜਾਵਹੀ ਪੂਰਿ ਭਰੇ ਅਹੰਕਾਰਿ॥
ਮਨਹਠਿ ਮਤੀ ਬੂਡੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਸੁ ਤਾਰਿ॥ (੨੦)

ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਾ ਵੇਖੀ ਜਿਹੜੇ ਸੜ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਲਿਆਣ ਮੰਨ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੜ ਮਰਨਾ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੁਕਰਮ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ:

– ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਮਨਹਠਿ ਜਲਿ ਜਾਈਐ॥ ਪ੍ਰਿਅ ਸੰਗੁ ਨ ਪਾਵੈ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭਵਾਈਐ॥ (੧੮੫)

– ਮਨਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਮਨਹਠਿ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਦੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ॥
ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਘਰਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਆ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇ॥ (੫੯੩)

– ਮਨਹਠਿ ਤਰਫ ਨ ਜਿਪਈ ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਘਾਲੇ॥ ਤਰਫ ਜਿਣੈ ਸਤ ਭਾਉ ਦੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੇ॥(੭੮੭)

ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ

– ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ਗੁਰਮਤੀ ਗੁਣ ਗਾਏ ਗੋਬਿੰਦ॥ ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦੀ ਭੈ ਮਿਟੇ ਨਾਨਕ ਬਿਨਸੀ ਚਿੰਦ॥ (੨੯੯)

ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਅਡੰਬਰ ਰਚਾਈ ਫਿਰਦੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਭੇਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਭਟਕਣਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਫਿਰਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਥਿਤ ਉੱਚੇ ਫਿਰਕੇ ਵਾਲੇ "ਆਈ ਪੰਥੀਏ" ਭੇਖੀ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਭੇਖ ਨੂੰ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਦ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

– ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ॥
ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ॥
ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ॥ ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ॥ (੬)

– ਜਟਾ ਭਸਮ ਲੇਪਨ ਕੀਆ ਕਹਾ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਬਾਸੁ॥

ਮਨੁ ਜੀਤੇ ਜਗੁ ਜੀਤਿਆ ਜਾਂ ਤੇ ਬਿਖਿਆ ਤੇ ਹੋਇ ਉਦਾਸੁ॥ (੧੧੦੩)

ਜਿਸ ਮਨ ਨੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਥਿਤ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬੜੇ ਪੁੱਗੇ ਹੋਏ ਸਾਧਾਂ ਸੰਤਾਂ ਅਥਵਾ ਤਪੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ, ਆਪ ਹੁਦਰੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਜੋਰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ;

- ਮਨ ਸਿਉ ਜੂਝਿ ਮਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਏ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਏ॥
  ਨਾਨਕ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਜਗਜੀਵਨੁ ਸਹਜ ਭਾਇ ਲਿਵ ਲਾਏ॥ (੩੫੩)

- ਣਾਣਾ ਰਣ ਤੇ ਸੀਝੀਐ ਆਤਮ ਜੀਤੈ ਕੋਇ॥ ਹਉਮੈ ਅਨ ਸਿਉ ਲਰਿ ਮਰੈ ਸੋ ਸੋਭਾ ਦੂ ਹੋਇ॥
  ਮਣੀ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਤ ਮਰੈ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਉਪਦੇਸ॥ ਮਨੂਆ ਜੀਤੈ ਹਰਿ ਮਿਲੈ ਤਿਹ ਸੂਰਤਣ ਵੇਸ॥
  ਣਾ ਕੋ ਜਾਣੈ ਆਪਣੋ ਏਕਹਿ ਟੇਕ ਅਧਾਰ॥ ਰੈਣਿ ਦਿਣਸੁ ਸਿਮਰਤ ਰਹੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਪੁਰਖੁ ਅਪਾਰ॥
  ਰੇਣ ਸਗਲ ਇਆ ਮਨੁ ਕਰੈ ਏਊ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਹੁਕਮੈ ਬੂਝੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇ॥(੨੫੬)

- ਜਿਸ ਕਉ ਸਬਦੁ ਬਸਾਵੈ ਅੰਤਰਿ ਚੂਕੈ ਤਿਸਹਿ ਪਿਆਸਾ॥
  ਹੁਕਮੈ ਬੂਝੈ ਚਉਪੜਿ ਖੇਲੈ ਮਨੁ ਜਿਣਿ ਢਾਲੇ ਪਾਸਾ॥(੭੯੩)

- ਸੇਇ ਮੁਕਤ ਜਿ ਮਨੁ ਜਿਣਹਿ ਫਿਰਿ ਧਾਤੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ॥
  ਦਸਵੈ ਦੁਆਰਿ ਰਹਤ ਕਰੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਪਾਇ॥ (੪੯੦)

- ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਜੀਤਾ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ॥
  ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਗੁ ਜੀਤਾ ਜਮਕਾਲੁ ਮਾਰਿ ਬਿਦਾਰਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਦਰਗਹ ਨ ਆਵੈ ਹਾਰਿ॥
  ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ਸੋ ਜਾਣੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੈ॥ (੯੪੬)

ਮਨ ਰੰਗਣਾ

- ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥ (੪)

ਨਿਰਾ ਰਾਮ, ਮੁਰਾਰੀ, ਮਦਸੂਧਨ, ਧਰਨੀਧਰ, ਅੱਲ੍ਹਾ, ਖੁਦਾ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਮਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਪਾਪਾਂ ਰੂਪੀ ਅਥਵਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰੂਪੀ ਮੈਲ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਮਨ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਇੰਜ ਹਨ:

- ਏ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ॥
  ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਉ॥ (੫੬੫)

- ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਾਤਾ ਰੰਗ ਸਿਉ ਰਸਨਾ ਰਸਨ ਰਸਾਇ॥
  ਨਾਨਕ ਰੰਗੁ ਨ ਉਤਰੈ ਜੋ ਹਰਿ ਧੁਰਿ ਛੋਡਿਆ ਲਾਇ॥ (੩੨)

- ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ॥ ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕੋ ਇਹੈ ਸੁਆਉ॥
  ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਜਾਨੁ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗਿ॥ ਸਾਧ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਰਿ ਸਿਉ ਮਨੁ ਰੰਗਿ॥ (੮੬੬)

- ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਤਾ ਰਾਮ ਪਿਆਰੇ॥ ਸਰਬਸੁ ਦੀਜੈ ਅਪਨਾ ਵਾਰੇ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਣ ਗਾਈਐ ਬਿਸਰੁ ਨ ਕੋਈ ਸਾਸਾ ਜੀਉ॥ (੧੦੯)

- ਭੈ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਭਉ ਊਪਜੈ ਭੈ ਭਾਇ ਰੰਗੁ ਸਵਾਰਿ॥
  ਤਨੁ ਮਨੁ ਰਤਾ ਰੰਗ ਸਿਉ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰਿ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਅਤਿ ਸੋਹਣਾ ਭੇਟਿਆ ਕ੍ਰਿਸਨ ਮੁਰਾਰਿ॥
  ਭਉ ਭਾਉ ਸਭੁ ਤਿਸ ਦਾ ਸੋ ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸੰਸਾਰਿ॥ (੭੯੮)

<u>ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੰਗ</u>

- ਬਾਹਰ ਭੇਖਿ ਨ ਪਾਈਐ ਪ੍ਰਭੁ ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥ ਇਕਸੁ ਹਰਿ ਜੀਉ ਬਾਹਰੀ ਸਭ ਫਿਰੈ ਨਿਕਾਮੀ॥
  ਮਨੁ ਰਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਨਿਤ ਗਰਬਿ ਫਿਰਾਮੀ॥ ਫਿਰਹਿ ਗੁਮਾਨੀ ਜਗ ਮਹਿ ਕਿਆ ਗਰਬਹਿ ਦਾਮੀ॥
  ਚਲਦਿਆ ਨਾਲਿ ਨ ਚਲਈ ਖਿਨ ਜਾਇ ਬਿਲਾਮੀ॥ ਬਿਚਰਦੇ ਫਿਰਹਿ ਸੰਸਾਰ ਮਹਿ ਹਰਿ ਜੀ ਹੁਕਾਮੀ॥
  ਕਰਮੁ ਖੁਲਾ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਮਿਲਿਆ ਸੁਆਮੀ॥
  ਜੋ ਜਨੁ ਹਰਿ ਕਾ ਸੇਵਕੋ ਹਰਿ ਤਿਸ ਕੀ ਕਾਮੀ॥ (੧੦੯੯)

ਇਹ ਬਹੁ ਰੰਗੀ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਵੀ ਜਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਰੰਗੀਜ ਕੇ ਮਨ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ:

- ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਕਤੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਸੀਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤ ਕੋ ਜੀਉ॥
  ਇਹੁ ਮਨੁ ਲੇ ਜਉ ਉਨਮਨਿ ਰਹੈ॥ ਤਉ ਤੀਨਿ ਲੋਕ ਕੀ ਬਾਤੈ ਕਹੈ॥ (੩੪੨)

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ

ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਵਿੱਥ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਆਵੇ ਕਿਵੇਂ?

- ਮਾਇਆ ਤਪਤਿ ਬੁਝਿਆ ਅੰਗਿਆਰੁ॥ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ॥
  ਜਲਿ ਥਲਿ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ॥ ਜਤ ਪੇਖਉ ਤਤ ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥ (੩੩੧)

- ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਸਮਸਰਿ ਸੁਖ ਦੁਖ॥ ਕਦੇ ਨ ਬਿਆਪੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੂਖ॥
  ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਸਬਦਿ ਗੁਰ ਰਾਜੇ॥ ਜਪਿ ਗੋਬਿੰਦੁ ਪੜਦੇ ਸਭਿ ਕਾਜੇ॥ (੯੯੭)

- ਅਖੀ ਸੰਤੋਖੀਆ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਮਨੁ ਸੰਤੋਖਿਆ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਗਵਾਇ॥ (੫੬੦)

ਚੰਦਰਮੇ ਦੇ ਘਟਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰਮ ਪਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤ ਅਤੇ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਚਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਭਰਮ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਥਿੱਤੀ ਗਉੜੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਚੰਦ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

- ਦਸਮੀ ਦਸ ਦੁਆਰ ਬਸਿ ਕੀਨੇ॥ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਨਾਮ ਜਪਿ ਲੀਨੇ॥
  ਕਰਨੀ ਸੁਨੀਐ ਜਸੁ ਗੋਪਾਲ॥ ਨੈਨੀ ਪੇਖਤ ਸਾਧ ਦਇਆਲ॥
  ਰਸਨਾ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ਬੇਅੰਤ॥ ਮਨ ਮਹਿ ਚਿਤਵੈ ਪੂਰਨ ਭਗਵੰਤ॥
  ਹਸਤ ਚਰਨ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕਮਾਈਐ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਸੰਜਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਪਾਈਐ॥ (੨੯੮)

- ਏਕਾਦਸੀ ਨਿਕਟਿ ਪੇਖਹੁ ਹਰਿ ਰਾਮੁ॥ ਇੰਦ੍ਰੀ ਬਸਿ ਕਰਿ ਸੁਣਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ॥
  ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਬ ਜੀਅ ਦਇਆ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਬਰਤੁ ਸੰਪੂਰਨ ਭਇਆ॥
  ਧਾਵਤ ਮਨੁ ਰਾਖੈ ਇਕ ਠਾਇ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੁਧੁ ਜਪਤ ਹਰਿ ਨਾਇ॥

ਸਭ ਮਹਿ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਿ ਅਟਲ ਏਹੁ ਧਰਮ॥ (੨੯੯)

– ਅਮਾਵਸ ਆਤਮ ਸੁਖੀ ਭਏ ਸੰਤੋਖੁ ਦੀਆ ਗੁਰਦੇਵ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸੇਵ॥
ਟੂਟੇ ਬੰਧਨ ਬਹੁ ਬਿਕਾਰ ਸਫਲ ਪੂਰਨ ਤਾ ਕੇ ਕਾਮ॥ ਦੁਰਮਤਿ ਮਿਟੀ ਹਉਮੈ ਛੁਟੀ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮ॥ (੨੯੯)

– ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੋ ਮਿਟੇ ਜੰਜਾਲ॥ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਹੋਇਆ ਕਿਰਪਾਲ॥ (੩੯੯)

– ਕੋਟਿ ਜਤਨ ਸੰਤੋਖੁ ਨ ਪਾਇਆ॥ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ (੮੦੪)

– ਕਤ ਜਾਈਐ ਰੇ ਘਰ ਲਾਗੋ ਰੰਗੁ॥ ਮੇਰਾ ਚਿਤੁ ਨ ਚਲੈ ਮਨੁ ਭਇਓ ਪੰਗੁ॥ਰਹਾਉ॥
ਏਕ ਦਿਵਸ ਮਨ ਭਈ ਉਮੰਗ॥ ਘਸਿ ਚੰਦਨ ਚੋਆ ਬਹੁ ਸੁਗੰਧ॥
ਪੂਜਨ ਚਾਲੀ ਬ੍ਰਹਮ ਠਾਇ॥ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬਤਾਇਓ ਗੁਰ ਮਨ ਹੀ ਮਾਹਿ॥ (੧੧੯੫)

– ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ॥ ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ॥
ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ॥
ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਘਾਨੇ॥ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ॥
ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਖ੍ਓ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ॥
ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ॥ (੨੮੭)

ਮਨ ਬੈਰਾਗੀ

– ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਘਰਿ ਵਸੈ ਸਚ ਭੈ ਰਾਤਾ ਹੋਇ॥ ਗਿਆਨ ਮਹਾਰਸੁ ਭੋਗਵੈ ਬਾਹੁੜਿ ਭੂਖ ਨ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿ ਮਿਲੁ ਭੀ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਹੋਇ॥ (੨੧)

– ਮਨਿ ਬੈਰਾਗੁ ਭਇਆ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਣੈ ਕਾ ਚਾਉ॥ ਧੰਨੁ ਸੁ ਤੇਰਾ ਥਾਨੁ॥ (੫੦)

– ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਜਾ ਸਬਦਿ ਭਉ ਖਾਇ॥ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਨਿਰਮਲਾ ਸਭ ਤੈ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ॥ (੨੩੩)

– ਮਨ ਕਿਉ ਬੈਰਾਗੁ ਕਰਹਿਗਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ॥
ਮਨਸਾ ਕਾ ਦਾਤਾ ਸਭ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਸਦ ਹੀ ਭਰਪੂਰਾ॥ (੩੭੫)

– ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਬੈਰਾਗੁ ਭਇਆ ਜੀਉ ਕਿਉ ਦੇਖਾ ਪ੍ਰਭ ਦਾਤੇ॥ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਸਖਾ ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਰ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ॥
ਪੁਰਖੋ ਬਿਧਾਤਾ ਏਕੁ ਸ੍ਰੀਧਰੁ ਕਿਉ ਮਿਲਹ ਤੁਝੈ ਉਡੀਣੀਆ॥
ਕਰ ਕਰਹਿ ਸੇਵਾ ਸੀਸੁ ਚਰਣੀ ਮਨਿ ਆਸ ਦਰਸ ਨਿਮਾਣੀਆ॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਨ ਘੜੀ ਵਿਸਰੈ ਪਲੁ ਮੂਰਤੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੇ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਜਿਉ ਪਿਆਸੇ ਕਿਉ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਭ ਦਾਤੇ॥ (੨੪੭)

– ਮਨ ਬੈਰਾਗੀ ਕਿਉ ਨ ਅਰਾਧੇ॥ ਕਾਚ ਕੋਠਰੀ ਮਾਹਿ ਤੂੰ ਬਸਤਾ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਿਆਧੇ॥ (੪੦੨)

– ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਹਉਮੈ ਤਿਆਗੀ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਨਸਾ ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੀ॥
ਰਾਮ ਰਸਾਇਣੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਾਖੈ॥ ਦਰਿ ਘਰਿ ਮਹਲੀ ਹਰਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ॥ (੪੧੫)

– ਅਨਹਦੋ ਅਨਹਦੁ ਵਾਜੈ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੇ ਰਾਮ॥ ਮੇਰਾ ਮਨੋ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਰਾਤਾ ਲਾਲ ਪਿਆਰੇ ਰਾਮ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਰਾਤਾ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਸੁੰਨ ਮੰਡਲਿ ਘਰੁ ਪਾਇਆ॥

ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਪਿਆਰਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਆ॥
ਆਸਣਿ ਬੈਸਣਿ ਥਿਰੁ ਨਾਰਾਇਣੁ ਤਿਤੁ ਮਨੁ ਰਾਤਾ ਵੀਚਾਰੇ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਅਨਹਦ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੇ॥(੪੩੬)

– ਮੇਰੇ ਮਨ ਬੈਰਾਗੀਆ ਤੂੰ ਬੈਰਾਗੁ ਕਰਿ ਕਿਸੁ ਦਿਖਾਵਹਿ॥ ਹਰਿ ਸੋਹਿਲਾ ਤਿਨ੍ ਸਦ ਸਦਾ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ॥
ਕਰਿ ਬੈਰਾਗੁ ਤੂੰ ਛੋਡਿ ਪਾਖੰਡੁ ਸੋ ਸਹੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਏ॥
ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਏਕੋ ਸੋਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਏ॥
ਜਿਨਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਤਾ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਸੋਈ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਏ॥
ਇਵ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੋ ਬੈਰਾਗੀ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਵਏ॥ (੪੪੦)

– ਮਨੁ ਬੈਰਾਗਿ ਰਤਉ ਬੈਰਾਗੀ ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਮੇਰੀ ਮਾਈ॥
ਅੰਤਰਿ ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਬਾਣੀ ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਈ॥ਰਹਾਉ॥
ਅਸੰਖ ਬੈਰਾਗੀ ਕਹਹਿ ਬੈਰਾਗ ਸੋ ਬੈਰਾਗੀ ਜਿ ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ॥
ਹਿਰਦੈ ਸਬਦਿ ਸਦਾ ਭੈ ਰਚਿਆ ਗੁਰ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ॥
ਏਕੋ ਚੇਤੈ ਮਨੂਆ ਨ ਡੋਲੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਵੈ॥ ਸਹਜੇ ਮਾਤਾ ਸਦਾ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਸਾਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥
ਮਨੂਆ ਪਉਣੁ ਬਿੰਦੁ ਸੁਖਵਾਸੀ ਨਾਮਿ ਵਸੈ ਸੁਖ ਭਾਈ॥ ਜਿਹਬਾ ਨੇਤ੍ਰ ਸੋਤ੍ਰ ਸਚਿ ਰਾਤੇ ਜਲਿ ਬੂਝੀ ਤੁਝਹਿ ਬੁਝਾਈ॥
ਆਸ ਨਿਰਾਸ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਤਾੜੀ ਲਾਈ॥ ਭਿਖਿਆ ਨਾਮਿ ਰਜੇ ਸੰਤੋਖੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਹਜਿ ਪੀਆਈ॥
ਦੁਬਿਧਾ ਵਿਚਿ ਬੈਰਾਗੁ ਨ ਹੋਵੀ ਜਬ ਲਗੁ ਦੂਜੀ ਰਾਈ॥ ਸਭੁ ਜਗੁ ਤੇਰਾ ਤੂ ਏਕੋ ਦਾਤਾ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ਭਾਈ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਜੰਤ ਦੁਖਿ ਸਦਾ ਨਿਵਾਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਦੇ ਵਡਿਆਈ॥
ਅਪਰ ਅਪਾਰ ਅਗੰਮ ਅਗੋਚਰ ਕਹਣੈ ਕੀਮ ਨ ਪਾਈ॥ (੬੩੪)

– ਖਟੁ ਮਟੁ ਦੇਹੀ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ॥ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦੁ ਧੁਨਿ ਅੰਤਰਿ ਜਾਗੀ॥
ਵਾਜੈ ਅਨਹਦੁ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੀਣਾ॥ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਪਤੀਣਾ॥ (੯੦੩)

– ਮਨਿ ਬਿਰਾਗੈਗੀ॥ ਖੋਜਤੀ ਦਰਸਾਰ॥ਰਹਾਉ॥ ਸਾਧੂ ਸੰਤਨ ਸੇਵਿ ਕੈ ਪ੍ਰਿਉ ਹੀਅਰੈ ਧਿਆਇਓ॥
ਆਨੰਦ ਰੂਪੀ ਪੇਖਿ ਕੈ ਹਉ ਮਹਲੁ ਪਾਵਉਗੀ॥ (੧੨੩੦)

ਮਨ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਕ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਇਹ ਮਨ ਅਨਮੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

– ਖੋਜਤ ਖੋਜਤ ਖੋਜਿ ਬੀਚਾਰਿਓ ਤਤੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨਾ ਰੇ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਮਨੁ ਮਾਣਕੁ ਪਤੀਆਨਾ ਰੇ॥ (੪੦੪)

– ਮਨੁ ਮਾਣਕੁ ਨਿਰਮੋਲੁ ਹੈ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਪਤਿ ਪਾਇ॥
ਮਿਲਿ ਸਤਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
ਆਪੁ ਗਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਸਲਲੈ ਸਲਲ ਸਮਾਇ॥ (੨੨)

– ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਤੋਲਿ ਤੁਲਾਵੈ ਆਪੇ ਤੋਲਣਹਾਰਾ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਕੁ ਤਿਸ ਕਾ ਮੋਲੁ ਅਫਾਰਾ॥
ਮੋਲਿ ਕਿਤ ਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਨਾਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਬੀਚਾਰਾ॥ (੭੫੪)

– ਚਉਮੁਖ ਦੀਵਾ ਜੋਤਿ ਦੁਆਰ॥ ਪਲੂ ਅਨਤ ਮੂਲੁ ਬਿਚਕਾਰਿ॥

ਸਰਬ ਕਲਾ ਲੇ ਆਪੇ ਰਹੈ॥ ਮਨੁ ਮਾਣਕੁ ਰਤਨਾ ਮਹਿ ਗੁਹੈ॥ (੯੭੪)

- ਮਨੁ ਮੋਤੀ ਜੇ ਗਹਣਾ ਹੋਵੈ ਪਉਣੁ ਹੋਵੈ ਸੂਤ ਧਾਰੀ॥
ਖਿਮਾ ਸੀਗਾਰੁ ਕਾਮਣਿ ਤਨਿ ਪਹਿਰੈ ਰਾਵੈ ਲਾਲ ਪਿਆਰੀ॥ (੩੫੯)

- ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਅਤਿ ਹੀਰੋ ਨੀਕੋ ਹੀਰੈ ਹੀਰੁ ਬਿਧੀਜੈ॥
ਮਨੁ ਮੋਤੀ ਸਾਲੁ ਹੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਜਿਤੁ ਹੀਰਾ ਪਰਖਿ ਲਈਜੈ॥ (੧੩੨੫)

ਇਸ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ

ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੰਕਾਰੀ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦਾ ਹੀ ਉੱਦਮ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬਚਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਮਨੁ ਮਾਣਕੁ ਜਿਨਿ ਪਰਖਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰਿ॥ ਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਜਾਣੀਅਹਿ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚਿ ਸੰਸਾਰਿ॥
ਆਪੈ ਨੋ ਆਪੁ ਮਿਲਿ ਰਹਿਆ ਹਉਮੈ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਦੁਤਰੁ ਤਰੇ ਭਉਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਸੰਸਾਰੁ॥(੧੦੯੩)

- ਤਬ ਇਹ ਮਤਿ ਜਊ ਸਭ ਮਹਿ ਪੇਖੈ ਕੁਟਿਲ ਗਾਂਠਿ ਜਬ ਖੋਲੈ ਦੇਵ॥
ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਮਾਇਆ ਤੇ ਅਟਕੈ ਲੈ ਨਰਜਾ ਮਨੁ ਤੋਲੈ ਦੇਵ॥ (੮੫੭)

- ਤਨੁ ਮਨੁ ਖੋਜੇ ਤਾ ਨਾਉ ਪਾਏ॥ ਧਾਵਤੁ ਰਾਖੈ ਠਾਕਿ ਰਹਾਏ॥
ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਅਨਦਿਨੁ ਗਾਵੈ ਸਹਜੇ ਭਗਤਿ ਕਰਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੦)

- ਆਪੁ ਵੀਚਾਰਿ ਨ ਰੋਵੈ ਕੋਈ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਜਰ ਕਪਾਟ ਨ ਖੂਲਹਿ ਸਬਦਿ ਮਿਲੈ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੇ॥ (੧੦੨੭)

ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪੇ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਰਸੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ:

- ਇਹੁ ਮਨੁ ਆਰਸੀ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਖੈ॥ ਮੋਰਚਾ ਨ ਲਾਗੈ ਜਾ ਹਉਮੈ ਸੋਖੈ॥
ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਨਿਰਮਲ ਸਬਦੁ ਵਜਾਏ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੫)

ਮਨ ਮੰਦਰੁ, ਮਨ ਸੰਪਟ

- ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਉ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਓ॥ ਮਨ ਮੰਦਰ ਮਹਿ ਦੀਪਕੁ ਜਲਿਓ॥
ਜੀਤ ਹਾਰ ਕੀ ਸੋਝੀ ਕਰੀ॥ ਤਉ ਇਸੁ ਘਰ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਪਰੀ॥ (੨੩੫)

- ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਸਾਜੀ ਬਾਰਿ॥ ਇਸ ਹੀ ਮਧੇ ਬਸਤੁ ਅਪਾਰ॥
ਇਸ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਸੁਨੀਅਤ ਸਾਹੁ॥ ਕਵਨੁ ਬਾਪਾਰੀ ਜਾ ਕਾ ਊਹਾ ਵਿਸਾਹੁ॥ (੧੮੦)

- ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਵੇਸ ਕਲੰਦਰੁ ਘਟ ਹੀ ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ॥
ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਮੇਰੈ ਪ੍ਰਾਨਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਬਾਹੁੜਿ ਜਨਮਿ ਨ ਆਵਾ॥ (੭੯੫)

- ਮਨ ਮੰਦਰਿ ਜੇ ਦੀਪਕੁ ਜਾਲੇ ਕਾਇਆ ਸੇਜ ਕਰੇਈ॥ਗਿਆਨ ਰਾਉ ਜਬ ਸੇਜੈ ਆਵੈ ਤ ਨਾਨਕ ਭੋਗੁ ਕਰੇਈ॥(੩੫੯

<u>ਮਨ ਸੰਪਟ</u>

– ਮਨੁ ਸੰਪਟੁ ਜਿਤੁ ਸਤ ਸਰਿ ਨਾਵਣੁ ਭਾਵਨ ਪਾਤੀ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਕਰੇ॥
ਪੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣ ਸੇਵਕੁ ਜੇ ਸੇਵੇ ਇਨ੍ ਬਿਧਿ ਸਾਹਿਬੁ ਰਵਤੁ ਰਹੈ॥ (੭੨੮)

ਮਨ ਅਰਪਨ ਕਰਨਾ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਅਥਵਾ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤਿ ਦੀ ਸੋਝੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:

– ਗੁਰ ਸਭਾ ਏਵ ਨ ਪਾਈਐ ਨਾ ਨੇੜੈ ਨਾ ਦੂਰਿ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਾਂ ਮਿਲੈ ਜਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਹਦੂਰਿ॥ (੯੪)

ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਕਈ ਅਡੰਬਰ ਰਚ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਦਿਆਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਣ ਦੇ ਥਾਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਹੋਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਥਾਂ ਅਜੇਹੇ ਧਰਮ ਕਰਮੀ ਸਗੋਂ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਮਰਦੇ ਹਨ:

– ਜੇਤੇ ਜਤਨ ਕਰਤ ਤੇ ਡੂਬੇ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਨਹੀ ਤਾਰਿਓ ਰੇ॥
ਕਰਮ ਧਰਮ ਕਰਤੇ ਬਹੁ ਸੰਜਮ ਅਹੰਬੁਧਿ ਮਨੁ ਜਾਰਿਓ ਰੇ॥ (੩੩੫)

ਮਾਇਆ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਾਨੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਜ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ‘‘ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਏਨਾ ਗੁਪਤ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ’’, ਏਹੀ ਹੈ ਘਾਤਕ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਮੂਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ:

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

ਜਿੱਥੇ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਵਸ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਲਾਜ ਨਾਲ ਬੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਲਾਜ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕੀਤਾ ਹਰਿ ਧਰਮ ਕਰਮ ਲੋਕ ਵਿਖਾਵਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਇਕ ਕਾਮਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਨਿਸਫ਼ਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਲਾਜ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਹੋ ਕੇ ਆਪਾ ਵਾਰ ਦੇਣਾ, ਦਰਗਾਹੇ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ:

– ਸੁਨਿ ਸਖੀਏ ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣ ਨੀਸਾਨੀ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਤਜਿ ਲਾਜ ਲੋਕਾਨੀ॥ (੭੩੭)

ਧਨ ਦੌਲਤ ਸੋਨਾ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਬਰਾਬਰ ਤੋਲ ਕੇ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸਭ ਨਿਸਫ਼ਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਸੋਨੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣੇ ਅਸੰਭਵ ਹਨ ਪਰ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਸਕੀਦਾ ਹੈ:

– ਕੰਚਨ ਸਿਉ ਪਾਈਐ ਨਹੀ ਤੋਲਿ॥ ਮਨੁ ਦੇ ਰਾਮੁ ਲੀਆ ਹੈ ਮੋਲਿ॥ (੩੨੭)

ਆਉ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਵੇ:

– ਕਵਨ ਗੁਨ ਪ੍ਰਾਨਪਤਿ ਮਿਲਉ ਮੇਰੀ ਮਾਈ॥ (੨੦੪)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸੱਧਰ, ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਪੀੜ ਨਾਲ ਲੁੱਛਦੇ ਮਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਦੀ ਜੋਦੜੀ:

– ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਬੇ ਕਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਨਿ ਲਾਗੀ॥
ਪਾਇ ਲਗਉ ਮੋਹਿ ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਕੋਊ ਸੰਤੁ ਮਿਲੈ ਬਡਭਾਗੀ॥ ਰਹਾਉ॥
ਮਨੁ ਅਰਪਉ ਧਨੁ ਰਾਖਉ ਆਗੈ ਮਨ ਕੀ ਮਤਿ ਮੋਹਿ ਸਗਲ ਤਿਆਗੀ॥
ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਹਰਿ ਕਥਾ ਸੁਨਾਵੈ ਅਨਦਿਨੁ ਫਿਰਉ ਤਿਸੁ ਪਿਛੈ ਵਿਰਾਗੀ॥
ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁਰ ਜਬ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ॥
ਮਿਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ॥ (੨੦੪)

– ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਉਪਜੈ ਜਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਸੁਭਾਏ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੀ ਆਪੁ ਗਵਾਈ ਚਲਾ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਏ॥
ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਵਿਟਹੁ ਜਿ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਚਿਤੁ ਲਾਏ॥ (੬੭)

– ਰਾਮਾ ਰਮ ਰਾਮੋ ਪੂਜ ਕਰੀਜੈ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਧਰਉ ਸਭੁ ਆਗੈ ਰਸੁ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦ੍ਰਿੜੀਜੈ॥ (੧੩੨੫)

– ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਆਗੈ॥ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਸੋਇਆ ਜਾਗੈ॥
ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਸੋਈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕੁ ਹਤਿ ਤਿਆਗੀ ਹਉਮੈ ਹੰਤਨਾ॥ (੧੦੮੦)

– ਨੀਲ ਅਨੀਲ ਅਗਨਿ ਇਕ ਠਾਈ॥ ਜਲਿ ਨਿਵਰੀ ਗੁਰਿ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ॥
ਮਨੁ ਦੇ ਲੀਆ ਰਹਸਿ ਗੁਣ ਗਾਈ॥ (੨੨੧)

ਹਾਜਰਾ ਹਜ਼ੂਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਆਪਣੀ ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਅ ਦੇ ਅਥਵਾ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ ਦੇ ਵੱਟੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਵੱਖਰ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਏਹੀ ਤੌਖਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਏ ਏਡੇ ਮਹਿੰਗੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਵੱਟੇ ਲਈ ਗੋਬਿੰਦ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ:

– ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਜਿਨਿ ਘਟੈ॥ ਮੈ ਤਉ ਮੋਲਿ ਮਹਗੀ ਲਈ ਜੀਅ ਸਟੈ॥ (੬੯੪)

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ

– ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ॥
ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਣ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਏਕੋ ਜਾਣਹਿ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਨ ਹੋਈ॥ ਮਨਿ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ਵਜੀ ਵਧਾਈ ਤਾ ਹੋਆ ਪਰਵਾਣੁ॥
ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਅਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ (੪੪੧)

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਇਕੱਠ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਚਰਣ ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਸੰਸਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਵੱਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਣਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਪੱਖ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮਨ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਵੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਮਨ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿਚਾਰੀਏ:

– ਮਮਾ ਮੂਲ ਗਹਿਆ ਮਨੁ ਮਾਨੈ॥ ਮਰਮੀ ਹੋਇ ਸੁ ਮਨ ਕਉ ਜਾਨੈ॥

ਮਤ ਕੋਈ ਮਨ ਮਿਲਤਾ ਬਿਲਮਾਵੈ॥ ਮਗਨ ਭਇਆ ਤੇ ਸੋ ਸਚੁ ਪਾਵੈ॥
ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ॥
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨ ਕੋਇ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਕਤੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਸੀਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤ ਕੋ ਜੀਉ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਲੇ ਜਉ ਉਨਮਨਿ ਰਹੈ॥ ਤਉ ਤੀਨਿ ਲੋਕ ਕੀ ਬਾਤੈ ਕਹੈ॥ (੩੪੨)

– ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਤਨ ਛੂਟੇ ਮਨੁ ਕਹਾ ਸਮਾਈ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੈਦੇਉ ਨਾਮਾਂ॥ ਭਗਤਿ ਕੈ ਪ੍ਰੇਮਿ ਇਨ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਾਂ॥
ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਨਹੀ ਆਵਨ ਜਾਨਾ॥ ਜਿਸ ਕਾ ਭਰਮੁ ਗਇਆ ਤਿਨਿ ਸਾਚੁ ਪਛਾਨਾ॥
ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਕਾਈ॥ ਹੁਕਮੇ ਹੋਇਆ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸਮਾਈ॥
ਇਸ ਮਨ ਕਾ ਕੋਈ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਇਹ ਮਨਿ ਲੀਣ ਭਏ ਸੁਖਦੇਉ॥
ਜੀਉ ਏਕੁ ਅਰੁ ਸਗਲ ਸਰੀਰਾ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰਵਿ ਰਹੇ ਕਬੀਰਾ॥ (੩੩੦)

ਸਿੱਧਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਮਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਕਹਾ ਬਸੀਅਲੇ ਕਹਾ ਬਸੈ ਇਹੁ ਪਵਨਾ॥
ਕਹਾ ਬਸੈ ਸੁ ਸਬਦੁ ਅਉਧੂ ਤਾ ਕਉ ਚੂਕੈ ਮਨ ਕਾ ਭਵਨਾ॥
ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪਾਏ॥
ਆਪੈ ਆਪੁ ਖਾਇ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਏ॥
ਕਿਉ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੈ ਆਤਮੁ ਜਾਣੈ ਕਿਉ ਸਸਿ ਘਰਿ ਸੂਰੁ ਸਮਾਵੈ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਵੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ॥ (੯੪੫)

ਸਿੱਧਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲ ਸਨ ਕਿ ਮਸਤ ਹਾਥੀ ਵਰਗਾ ਇਹ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿੱਥੇ ਵੱਸਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿੱਥੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ) ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ? ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲਿਆਂ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਤੁਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਮੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਥਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਧ ਮੁੜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜਗਤ ਦੇ ਮੁੱਢ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੇ? ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੇ? ਚੰਦਰਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਕਿਵੇਂ ਟਿਕੇ? ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦੇ ਹੀ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਹਿਰਦੈ ਵਸੀਅਲੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਿ ਰਹੈ॥
ਨਾਭਿ ਪਵਨੁ ਘਰਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਤ ਤਤੁ ਲਹੈ॥
ਸੁ ਸਬਦੁ ਨਿਰੰਤਰਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਆਛੈ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਸੁ ਸਬਦਿ ਲਹੈ॥
ਖਾਵੈ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਾਚੇ ਕੀ ਸਾਚੇ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਿ ਰਹੈ॥
ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀ ਬਿਰਲੋ ਕੋ ਅਰਥਾਵੈ॥
ਨਾਨਕੁ ਆਖੈ ਸਚੁ ਸੁਭਾਖੈ ਸਚਿ ਰਪੈ ਰੰਗੁ ਕਬਹੂ ਨ ਜਾਵੈ॥ (੯੪੫)

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਨਾਭੀ ਰੂਪ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਦੁਤਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤਾਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਸ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਸੁੰਨ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਲੋਕੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇੱਕ ਰਸ ਰੱਬੀ ਜੀਵਨ ਰੌਂਅ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੇ ਇਹ ਰਾਜ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਰੰਗ ਕਦੇ ਉਤਰਦਾ ਨਹੀਂ।

- ਜਾ ਇਹੁ ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਤਉ ਮਨੁ ਕੈਠੈ ਰਹਤਾ॥
ਨਾਭਿ ਕਮਲ ਅਸਥੰਭੁ ਨ ਹੋਤੋ ਤਾ ਪਵਨੁ ਕਵਨ ਘਰਿ ਸਹਤਾ॥
ਰੂਪੁ ਨ ਹੋਤੋ ਰੇਖ ਨ ਕਾਈ ਤਾ ਸਬਦਿ ਕਹਾ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕੀ ਮੜੀ ਨ ਹੋਤੀ ਮਿਤਿ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ॥
ਵਰਨੁ ਭੇਖੁ ਅਸਰੂਪੁ ਨ ਜਾਪੀ ਕਿਉ ਕਰਿ ਜਾਪਸਿ ਸਾਚਾ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਇਬ ਤਬ ਸਾਚੋ ਸਾਚਾ॥
ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਅਉਧੂ ਤਉ ਮਨੁ ਸੁੰਨਿ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ॥
ਨਾਭਿ ਕਮਲੁ ਅਸਥੰਭੁ ਨ ਹੋਤੋ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਬਸਤਉ ਪਵਨੁ ਅਨਰਾਗੀ॥
ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਜਾਤਿ ਨ ਹੋਤੀ ਤਉ ਅਕੁਲੀਣਿ ਰਹਤਉ ਸਬਦੁ ਸੁ ਸਾਰੁ॥
ਗਉਨੁ ਗਗਨੁ ਜਬ ਤਬਹਿ ਨ ਹੋਤਉ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਆਪੇ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥
ਵਰਨੁ ਭੇਖੁ ਅਸਰੂਪੁ ਸੁ ਏਕੋ ਏਕੋ ਸਬਦੁ ਵਿਡਾਣੀ॥ ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਸੂਚਾ ਕੋ ਨਾਹੀ ਨਾਨਕ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ॥(੯੪੫)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉੱਤਰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਧਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਾਂ ਇਹ ਹਿਰਦਾ ਸੀ, ਨਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸੀ ਤਾਂ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ? ਜਦੋਂ ਨਾਭੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਥੰਮੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਸੁਆਸ ਕਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਸੀ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਦੋਂ ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਕਿੱਥੇ ਲਿਵ ਲਾਈ ਸੀ? ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦੀ ਰੱਤ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਬੀਰਜ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਦੋਂ ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤੇ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਮਨ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ? ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੰਗ ਭੇਖ ਤੇ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ ਉਹ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਕਿਵੇਂ ਲਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀ! ਜਦੋਂ ਨਾ ਹਿਰਦਾ ਨਾ ਸਰੀਰ ਸੀ ਤਦੋਂ ਵੈਰਾਗੀ ਮਨ ਨਿਰਗੁਣ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਨਾਭੀ ਚੱਕਰ ਰੂਪੀ ਥੰਮੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਜਗਤ ਦਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਰੇਖ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਦੋਂ ਉਹ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦ ਕੁਲ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਜਗਤ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਕਾਸ਼ ਰਹਿਤ ਤ੍ਰਿਗੁਣੀ ਜੋਤਿ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਸੀ। ਇੱਕੋ ਅਸਚਰਜ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਸੀ, ਉਹੀ ਜਗਤ ਦਾ ਰੰਗ ਭੇਖ ਤੇ ਰੂਪ ਸੀ। ਐਸੇ ਉਸ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਸਰੂਪ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਥਵਾ ਜੋਤਿ ਵਾਂਗ ਮਨ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਇਆ ਇਹ ਮਨ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਚੇਚਾ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਸਾਕਤੁ ਦੇਵਾਨਾ॥ ਬਨ ਖੰਡਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਹੈਰਾਨਾ॥

ਇਤ ਉਤ ਜਾਹਿ ਕਾਲ ਕੇ ਚਾਪੇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਲਹੈ ਘਰੁ ਆਪੇ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦੈ ਮਨੁ ਨਹੀ ਠਉਰਾ॥
ਸਿਮਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅਤਿ ਨਿਰਮਲੁ ਅਵਰ ਤਿਆਗਹੁ ਹਉਮੈ ਕਉਰਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੁਗਧੁ ਕਹਹੁ ਕਿਉ ਰਹਸੀ॥ ਬਿਨੁ ਸਮਝੇ ਜਮ ਕਾ ਦੁਖੁ ਸਹਸੀ॥
ਆਪੇ ਬਖਸੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੈ॥ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰੇ ਸਚੁ ਪੇਲੈ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਕਰਮਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਧਰਮਾ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ॥
ਸਾਕਤੁ ਲੋਭੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੂੜਾ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਮਨੁ ਰੂੜਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਅਸਥਾਨੇ ਸੋਈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤ੍ਰਿਭਵਣਿ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਭੋਗੀ ਤਪੁ ਤਾਪੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੀਨ੍ਹੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪੈ॥
ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਹਉਮੈ ਤਿਆਗੀ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਨਸਾ ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੀ॥
ਰਾਮ ਰਸਾਇਣੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਾਖੈ॥ ਦਰਿ ਘਰਿ ਮਹਲੀ ਹਰਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਸੂਰ ਸੰਗ੍ਰਾਮਿ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਰਭਉ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮਿ॥
ਮਾਰੇ ਪੰਚ ਅਪੁਨੈ ਵਸਿ ਕੀਏ॥ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਾਸਿ ਇਕਤੁ ਥਾਇ ਕੀਏ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਾਗ ਸੁਆਦ ਅਨ ਤਿਆਗੇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਭਗਤੀ ਜਾਗੇ॥
ਅਨਹਦ ਸੁਣਿ ਮਾਨਿਆ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੀ॥ ਆਤਮੁ ਚੀਨ੍ਹਿ ਭਏ ਨਿਰੰਕਾਰੀ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਦਰਿ ਘਰਿ ਸੋਈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਭਾਉ ਧੁਨਿ ਹੋਈ॥
ਅਹਿਨਿਸਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ॥
ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਤਾ॥ ਸਰਬ ਰਸਾਇਣੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਤਾ॥
ਭਗਤਿ ਹੇਤੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਨਿਵਾਸਾ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਦਾਸਨਿ ਦਾਸਾ॥ (੪੧੫)

ਮਨ ਕੇਵਲ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅੱਡਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਛੱਡ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਮਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਬੜਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੋਤਿ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਸਰੂਪ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਕਿਉਂ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ? ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਤੂੰ ਵੀ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੈਂ। ਜੋਤਿ ਮੈਲੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

– ਮਨੁ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ॥ (੫੫੮)

ਸੋ ਭਾਵੇਂ ਬੜਾ ਹੀ ਬਰੀਕ ਅਥਵਾ ਸੂਖਮ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ। ਮਨ ਨਾ ਆਤਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਜੋਤਿ ਹੈ। ਪਰ ਆਤਮਾ ਅਥਵਾ ਜੋਤਿ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਨ ਵੀ ਉਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਬਣ ਰਹੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਮਨ ਕਬੂਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਵਜੂਦ ਬਣਦਾ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਤੋਂ ਹੈ। ਭਟਕਣਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਇਸ ਲੋਭੀ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਅਥਵਾ ਜੀਅੜਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:

– ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਊਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥ (੮੭੬)

ਕਦੇ ਅਸਮਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਦੇ ਸਿਵਾਇ ਹੋਰ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

– ਮਨ ਰੇ ਕਹਾ ਭਇਓ ਤੈ ਬਉਰਾ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਅਉਧ ਘਟੈ ਨਹੀ ਜਾਨੈ ਭਇਓ ਲੋਭ ਸੰਗਿ ਹਉਰਾ॥(੨੨੦)

ਲੋਭੀ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਇਹ ਮਨ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖ਼ੁਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:

– ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਬੁਗਨੁ ਕਰੈ॥ (੧੩੭੬)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਦਾ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਮਨ ਦੇ ਵੱਟੇ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਣੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਅਲੋਕਿਕ ਸੁਗਾਤ ਮਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਹੈ:

– ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜੋ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਮਨੁ ਮਧੁਸੂਦਨੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਦੇਉ॥ (੩੨੯)

ਜਿਹੜਾ ਵਡਭਾਗਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਰਮਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚਾਨਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕਿਛੁ ਕੀਆ ਸੁ ਮਨ ਕੀਆ

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਚੌੜੀ ਲਿਸਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵੇਰਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪਾਪ ਕਾਰਨ ਦੁਖਦਾਈ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਕਿਸ-ਕਿਸ ਪੁੰਨ ਕਰਮ ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਪੁੰਨ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਸਵਰਗ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਵੇਰਵੇ ਵੇਦਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀਆਂ, ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ, ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

– ਬੇਦੁ ਪੁਕਾਰੇ ਪੁੰਨੁ ਪਾਪੁ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਕਾ ਬੀਉ॥ (੧੨੪੩)

– ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਸਾਜਿਅਨੁ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਗਣਤ ਗਣੀਨੀ॥ (੯੪੯)

– ਸਾਸਤ੍ਰ ਬੇਦ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰ॥ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਉਤਾਰ॥ (੩੮੫)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਪਾਪੀ ਅਤੇ ਪੁੰਨੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੀਏ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਰਮ ਪਾਪ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਫੁਰਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਕੇ ਪਾਪ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ:

– ਕਾਹੇ ਪੂਤ ਝਗਰਤ ਹਉ ਸੰਗਿ ਬਾਪ॥ ਜਿਨ ਕੇ ਜਣੇ ਬਡੀਰੇ ਤੁਮ ਹਉ ਤਿਨ ਸਿਉ ਝਗਰਤ ਪਾਪ॥(੧੨੦੦)

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪੁੰਨ ਕਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸਗੋਂ **"ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦੁਇ ਏਕ ਸਮਾਨ"(੩੨੫)** ਅਤੇ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਦੇ ਝਮੇਲੇ ਬਾਰੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਉਂ ਫੁਰਮਾਨ ਵੀ ਹੈ:

– ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤ॥ ਕੋਈ ਨਰਕ ਕੋਊ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤ॥ (੨੯੧)

ਪਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਹਨ:

– ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਿਆ ਤੇਰਾ ਕੋਇ ਨ ਬੇਲੀ ਰਾਮ॥ (੫੪੬)

– ਕਰਿ ਕਰਿ ਪਾਪ ਦਰੁਬ ਕੀਆ ਵਰਤਣ ਕੈ ਤਾਈ॥ (੮੦੯)

– ਪਾਪਾ ਬਾਝਹੁ ਹੋਵੈ ਨਾਹੀ ਮੁਇਆ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਈ॥ (੪੧੭)

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੰਕਾ ਉਪਜਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪਾਪ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਬੇਅੰਤ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੁੱਝ ਇਤਿਹਾਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਝੀਏ:

੧. ਡਕੈਤੀ ਅਤੇ ਕਤਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮੌਤ ਜਾਂ ਉਮਰ ਕੈਦ ਵੀ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਡਾਕਾ ਮਾਰਿਆ, ਅਨੇਕਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ, ਅਨੇਕਾਂ ਕਤਲ ਕੀਤੇ, ਧਨ ਦੌਲਤ ਤੇ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਲੁੱਟ ਹੋਈ। ਫਿਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਫੌਜ ਤੇ ਡਾਕਾ ਮਾਰਿਆ, ਲੋਕ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਖੋਹਾ ਖੋਹੀ ਏਥੇ ਵੀ ਹੋਈ। ਪਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਡਾਕੇ ਨੂੰ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਜਾਬਰ ਦਾ ਜ਼ੁਲਮੀ ਕਾਰਾ ਕਹਿ ਕੇ ਨਿੰਦਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮੰਨ ਕੇ ਡਾਕਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੇ ਸੋਹਿਲੇ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਾਕਾ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਲਾਲਚੀ ਲੰਪਟੀ ਰੁਚੀ ਨੇ ਕਰਵਾਇਆ। ਇਸ ਡਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨੇ ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲੁੱਟ ਖਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਹੂ ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਲਾਚਾਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਦੂਜਾ ਡਾਕਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਜੀਵੜਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਜ਼ਾਲਮ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰੜ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੇ ਹਉਕੇ ਸੁਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜਰਵਾਣਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮਾਲ ਖੋਹ ਕੇ ਹੱਕਦਾਰਾਂ ਪਾਸ ਪੁਚਾਉਣ ਲਈ ਕਫ਼ਨ ਸਿਰਾਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਏ ਸਨ। ਵਰਲਾਪ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਦੁਖਿਆਰੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰਵਾਣਿਆਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੁਚਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਮਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਸਨ, ਉਂਜ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਡਾਕਾ ਹੀ ਸੀ।

੨. ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਅਥਵਾ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜਾਂ ਨੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਪਾਪ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਸੁੱਖਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮਹਿਤਾਬ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਰੁਪਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੇ ਬੋਰੇ ਵਿਖਾ ਕੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਮੱਸੇ ਰੰਗੜ ਨੂੰ ਮਾਮਲਾ ਦੇਣ ਆਏ ਸਨ। ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਨੀਅਤ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਲਈ ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕੱਟ ਮਰਨ ਦੀ ਸੀ। ਲਹੂ ਪੀਣੇ ਜਰਵਾਣੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਵਾੜ ਬਣਾ ਬੈਠੇ ਹੰਕਾਰੀ ਜ਼ਾਲਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪਾਪ ਕਰਮ ਮੰਨੇ ਗਏ ਕਥਿਤ ਝੂਠ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੰਕਾਰੀ ਜ਼ਾਲਮ ਤੋਂ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੀ ਖਲਾਸੀ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰ ਸਾਧਨ ਬਣੇ।

੩. ਮਾਛੀਵਾੜੇ ਤੋਂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਦੇ ਕਰੜੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਗਨੀ ਖਾਂ ਅਤੇ ਨਬੀ ਖਾਂ ਦਾ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਕਲਗੀਧਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਝੂਠ ਸੀ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੰਗੂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦਾ ਮੁਗਲ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹਨ ਸੱਚ ਸੀ। ਫ਼ਰਕ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗਨੀ ਖਾਂ ਤੇ ਨਬੀ ਖਾਂ ਦਾ ਝੂਠ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਸੀ ਪਰ ਗੰਗੂ ਦਾ ਸੱਚ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤੀ ਕੁਕਰਮ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਿਰਦੋਸ਼, ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਖੂੰਖਾਰ ਜ਼ਾਲਮ ਬਘਿਆੜਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਗਈਆਂ। ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੁੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਪ। ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨੀਅਤ ਅਥਵਾ ਮਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਪਾਪ ਜਾਂ ਪੁੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਝੂਠ ਪੁੰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਸੱਚ ਪਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਥਿਤ ਕਰਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਜਿਹਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਆਤਮਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਮੇਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਪਾਠ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨੇ, ਮੋਨ ਧਾਰ ਲੈਣਾ, ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤ ਲੈਣ ਦਾ ਹਠ ਕਰਮ, ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਤੀਰਥਾਂ ਕੰਢੇ ਜਾ ਵੱਸਣਾ, ਸੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਕਰਵਤ (ਆਰੇ) ਹੇਠ ਬੈਠ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੋਫਾੜ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ, ਇਸਤਰੀ, ਸੋਨਾ, ਵਧੀਆ ਘੋੜੇ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਥਿਤ ਧਰਮ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੋਚਦਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਥ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਹਠ ਕਰਮ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

– ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ॥
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ॥
ਪਿਆਰੇ ਇਨ ਬਿਧਿ ਮਿਲਣੁ ਨ ਜਾਈ ਮੈ ਕੀਏ ਕਰਮ ਅਨੇਕਾ॥
ਹਾਰਿ ਪਰਿਓ ਸੁਆਮੀ ਕੈ ਦੁਆਰੈ ਦੀਜੈ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਮੋਨਿ ਭਇਓ ਕਰਪਾਤੀ ਰਹਿਓ ਨਗਨ ਫਿਰਿਓ ਬਨ ਮਾਹੀ॥
ਤਟ ਤੀਰਥ ਸਭ ਧਰਤੀ ਭ੍ਰਮਿਓ ਦੁਬਿਧਾ ਛੁਟਕੈ ਨਾਹੀ॥
ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ॥
ਕਨਿਕ ਕਾਮਿਨੀ ਹੈਵਰ ਗੈਵਰ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਦਾਨੁ ਦਾਤਾਰਾ॥
ਅੰਨ ਬਸਤ੍ਰ ਭੂਮਿ ਬਹੁ ਅਰਪੇ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਹਰਿ ਦੁਆਰਾ॥
ਪੂਜਾ ਅਰਚਾ ਬੰਦਨ ਡੰਡਉਤ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਰਤੁ ਰਹਤਾ॥
ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ॥
ਜੋਗ ਸਿਧ ਆਸਣ ਚਉਰਾਸੀਹ ਏ ਭੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਹਿਆ॥
ਵਡੀ ਆਰਜਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜਨਮੈ ਹਰਿ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਗਹਿਆ॥
ਰਾਜ ਲੀਲਾ ਰਾਜਨ ਕੀ ਰਚਨਾ ਕਰਿਆ ਹੁਕਮੁ ਅਫਾਰਾ॥
ਸੇਜ ਸੋਹਨੀ ਚੰਦਨੁ ਚੋਆ ਨਰਕ ਘੋਰ ਕਾ ਦੁਆਰਾ॥
ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਭਇਓ ਪਰਾਪਤਿ ਜਿਸੁ ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਨਾ॥ (੬੪੧)

ਰਹਾਉ ਵਾਲੀ ਪੰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਥਿਤ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਖੋਟੇ ਖਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹਰ ਕਰਮ ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲਾ ਕਰਮਕਾਂਡ ਹੈ।

– ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਹੁ ਕਰਹਿ ਅਚਾਰ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਹੰਕਾਰ॥ (੧੬੨)

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਧਰਮ ਕਰਮ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਹੰਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਫਿਟਕਾਰ ਜੋਗ ਕਰਮ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਫੜ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾਈ ਬੈਠੇ ਨੂੰ ਬਗੁਲ ਸਮਾਧੀਆ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਧਰਮ ਕਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਪੜਿਆ॥ ਤੇਤਾ ਕੜਿਆ॥ ਬਹੁ ਤੀਰਥ ਭਵਿਆ॥ ਤੇਤੋ ਲਵਿਆ॥

ਬਹੁ ਭੇਖ ਕੀਆ ਦੇਹੀ ਦੁਖੁ ਦੀਆ॥ ਸਹੁ ਵੇ ਜੀਆ ਅਪਣਾ ਕੀਆ॥
ਅੰਨੁ ਨ ਖਾਇਆ ਸਾਦੁ ਗਵਾਇਆ॥ ਬਹੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜਾ ਭਾਇਆ॥
ਬਸਤ੍ਰ ਨ ਪਹਿਰੈ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਕਹਰੈ॥ ਮੋਨਿ ਵਿਗੂਤਾ॥
ਕਿਉ ਜਾਗੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸੂਤਾ॥ ਪਗ ਉਪੇਤਾਣਾ॥ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ਕਮਾਣਾ॥
ਅਲੁ ਮਲੁ ਖਾਈ ਸਿਰਿ ਛਾਈ ਪਾਈ॥ ਮੂਰਖਿ ਅੰਧੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ॥
ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕਿਛੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ॥ ਰਹੈ ਬੇਬਾਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ॥
ਅੰਧੁ ਨ ਜਾਣੈ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਣੀ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋ ਪਾਏ॥
ਆਸ ਅੰਦੇਸੇ ਤੇ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ॥ (੪੬੭)

ਜੇ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਛਕਿਆ ਜਾਂ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਛਕਣ ਮਾਤ੍ਰ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਾਹੁਲ ਛਕਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜੇ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕਰਨਾ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਆਸ-ਸੁਆਸ ਪੱਕਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਸੂਰਤ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਆਚਾਰ ਵਾਲੀ ਮੂਰਤਿ ਸਾਂਭੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਚਨ ਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਰਹਿਣੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ੨੦੦ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸਿਖਾਈ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਹੇ, ਗੁਰੂ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਧੀ ਵਿਧਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸੋਚਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਗੁਰੂ ਵਾਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਗੁਰੂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਚਰਣਾਮ੍ਰਿਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮਨ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ॥ (੪੬੯)

ਸੁੱਚੇ ਆਚਰਣ ਵਾਲਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮਿਠਬੋਲਾ ਅਨਮੱਤੀਆ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨਮਤੀਏ ਹੰਕਾਰੀ ਕੁਕਰਮੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਦਰਜੇ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰੀ ਮਨਮੁੱਖ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਅਹੰਕਾਰਿ ਡੂਬੈ ਨ ਪਾਵੈ ਮਾਨੁ॥ (੬੬੬)

ਪ੍ਰਭਤਾ ਦਾ, ਹਕੂਮਤ ਦਾ, ਜਵਾਨੀ ਦਾ, ਹੁਸਨ ਦਾ, ਮਾਇਆ ਆਦਿ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਰਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਆਖਰੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭਰੋਸੇ ਕਿ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਿਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਘਰ ਹੀ ਜਨਮ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਗੇ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਤਿਤ ਹੰਕਾਰੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦੇ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਲਈ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਭਾਵ ਨੂੰ, ਅਥਵਾ ਕਾਮਨਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮੁਰਦਾ ਬਣਾ ਲਉ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਜੀਉਂਦਾ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁਲ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ

ਦੀ ਧੂੜ ਬਣਾਉ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਰੀ ਲੋੜਵੰਦ ਲੁਕਾਈ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਪਾਸ ਆਉ:

– ਪਹਿਲਾ ਮਰਣੁ ਕਬੂਲਿ ਜੀਵਣ ਕੀ ਛਡਿ ਆਸ॥ ਹੋਹੁ ਸਭਨਾ ਕੀ ਰੇਣੁਕਾ ਤਉ ਆਉ ਹਮਾਰੈ ਪਾਸਿ॥(੧੧੦੨)

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਹੀਂ ਧਾਰ ਕੇ ਆਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦੀਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕੀਤੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਗਲੇ ਵਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ:

– ਕਰ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਆਣਿ ਨਿਸਾਰਿਓ॥ ਖਿਸਰਿ ਗਇਓ ਭੂਮ ਪਰਿ ਡਾਰਿਓ॥ (੩੮੯)

ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਤਾਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਵੀ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਰਹੇ ਡੇਰੇਦਾਰ, ਕਥਿਤ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਅਤੇ ਸਾਧਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਡੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਬੁੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਲਈ ਸੱਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਉਹ ਸੀ ਜੋ ਵੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਸਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਘਨਈਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਮੰਦਕਰਮੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਵਤਿਆਂ ਜਿਹਾ ਨੇਕ ਇਨਸਾਨ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ:

– ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਏ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ॥ (੪੬੨)

ਸੇਵਾ

ਸੇਵਾ ਦਾ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਮਹਾਤਮ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਬਣ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ॥ ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਾਹ ਲੁਡਾਈਐ॥ (੨੬)

ਪਰ ਸੇਵਾ ਵੀ ਤਾਂ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਰਮ ਸੀ। ਫਿਰ ਸੇਵਾ ਕਰਮ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਏਡਾ ਸਨਮਾਨ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਪਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ? ਇਹ ਸ਼ੰਕਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ?

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਗ਼ੁਲਾਮ, ਨੌਕਰ, ਟਹਿਲੂਆ ਅਥਵਾ ਸੇਵਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੜਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਰੁੱਖੇ ਸੁੱਕੇ ਟੁਕੜੇ ਖਾ ਕੇ ਸਬਰ ਸ਼ੁਕਰ ਅਤੇ ਪਰਾਈ ਅਧੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸੇਵਾ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਕ ਅਥਵਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ। ਪਰ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਇਸ ਧਰਮ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਰਮਤਿ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

– ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ॥ (੨੮੬)

ਸੇਵਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲੇਸ ਮਾਤ੍ਰ ਵੀ ਕਾਮਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਸੇ ਭਗਤ ਹਰਿ ਭਾਵਦੇ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਾਇ ਚਲੰਨਿ॥ ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਸੇਵਾ ਕਰਨਿ ਜੀਵਤ ਮੁਏ ਰਹੰਨਿ॥(੨੩੩)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉਹ ਸਨਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਣੀ ਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਸੁਆਰਥ ਛੱਡ ਕੇ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵੱਲੋਂ ਅਛੋਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

– ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਚਾਕਰੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਇ॥ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਇਆ ਲਾਭੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਹੋਇ॥ (੬੧)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸੇਵਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸੇਵਕ ਨਾਮ ਧਨ ਖੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੇ ਸੇਵਕ ਪ੍ਰਥਾਇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ ਤਤਕਾਲ ਹੋਇ ਆਵੈ॥ (੪੦੩)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ:

– ਇਕੁ ਫਿਕਾ ਨ ਗਾਲਾਇ ਸਭਨਾ ਮੈ ਸਚਾ ਧਣੀ॥ ਹਿਆਉ ਨ ਕੈਹੀ ਠਾਹਿ ਮਾਣਕ ਸਭ ਅਮੋਲਵੇ॥ (੧੩੮੪)

ਭਾਵ, ਇੱਕ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਬਚਨ ਬੋਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਦੁੱਖੀ ਨਾ ਕਰੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾ ਮਾਲਕ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ, ਬੇਲੋੜਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੋਕੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਮਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਤੇ ਹੀ ਆ ਟਿਕੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਮਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਕੇ ਫ਼ਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹੈ। ਅਮਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਮਰਿਯਾਦਾ ਜੰਗ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਮਰਿਯਾਦਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਅਸੰਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯਮ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲੇਟਿਆ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮਰਿਯਾਦਾ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਫਲ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ:

– ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ॥ (੫੫੮)

– ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (੩੯)

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਹੈ।

– ਮਨ ਰੇ ਕਉਨੁ ਕੁਮਤਿ ਤੈ ਲੀਨੀ॥ (੬੩੧)

– ਮਨ ਰੇ ਕਿਉ ਛੂਟਹਿ ਬਿਨੁ ਪਿਆਰ॥ (੬੦)

– ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਛੋਡਿ ਗੁਮਾਨੁ॥ (੨੧)

– ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ॥ (੧੨੬੦)

– ਮਨ ਰੇ ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਪ੍ਰਭ ਭਾਣਾ ਅਪਣਾ ਭਾਵਦਾ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਤਿਸੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਇ॥(੧੨੫੮)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਟੱਪ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਵਾਏ ਕੇਸ ਸੁੱਚੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਮਰਿਯਾਦਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ:

– ਸੀਸਿ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਕੁਸੁਧੇ ਜਾਹਿ॥ (੪੭੦) **ਪਰ**

– ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਅਨਦਿਨੁ ਭਗਤੀ ਰਾਤਾ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਹਰਿ ਪਾਵਣਿਆ॥ (੧੨੩)

– ਮਨਿ ਨਿਰਮਲ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਸਮਾਹਿ॥ (੩੬੧)

– ਮਨ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ਸੰਤਾ ਧੂਰੇ॥ (੫੬੩)

ਜੀਵਨ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

– ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮ ਕਰਿ ਤਾਰਨ ਤਰਨ ਹਰਿ ਅਵਰਿ ਜੰਜਾਲ ਤੇਰੈ ਕਾਹੂ ਨ ਕਾਮ ਜੀਉ॥ (੬੭੮)

ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਪੰਥ ਦੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਜਥੇਦਾਰ ਅਜਿਹੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵਿਅਰਥ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਰਿਯਾਦਾ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ:

– ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਮੂੰਡਿਆ ਨਹੀ ਕੇਸ ਮੁੰਡਾਏ ਕਾਂਇ॥ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕੀਆ ਸੋ ਮਨ ਕੀਆ ਮੂੰਡਾ ਮੂੰਡੁ ਅਜਾਂਇ॥(੧੩੬੯)

– ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ॥
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨ ਕੋਇ॥ (੩੪੨)

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ "ਮਨ" ਪਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਆਉ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਪਾਵਨ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਫਿਰ ਜੁੜੀਏ:

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਾਚਿ ਸੰਤੋਖਿਆ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ॥ ਪੰਚ ਭੂਤ ਸਚਿ ਭੈ ਰਤੇ ਜੋਤਿ ਸਚੀ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਨਾਨਕ ਅਉਗਣ ਵੀਸਰੇ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਪਤਿ ਤਾਹਿ॥ (੧੯)