੨੬੭

ਇਹ ਮਨੂਆ ਕਿਉਂ ਕਰ ਵਸਿ ਆਵੈ? ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ

(ਲੇਖਕ: ਡਾ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

ਗੁਰਮੁਤਿ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

- ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥ (੧੧੨੮)

- ਵਿਣੁ ਮਨੁ ਮਾਰੇ ਕੋਇ ਨ ਸਿਝਈ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
  ਭੇਖਧਾਰੀ ਤੀਰਥੀ ਭਵਿ ਥਕੇ ਨਾ ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਜਾਇ॥ (੬੫੦)

ਮਨ ਮਾਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਕ ਫੁਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਸੋ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ॥ (੧੧੨੮)

ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹਠ, ਨਿਗ੍ਰਹ, ਵਰਤ, ਤਪਨ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮਤਿ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਹੈ:

- ਹਠੁ ਨਿਗ੍ਰਹੁ ਕਰਿ ਕਾਇਆ ਛੀਜੈ॥ ਵਰਤੁ ਤਪਨੁ ਕਰਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਭੀਜੈ॥ (੯੦੫)

- ਮਾਰੂ ਮਾਰਣ ਜੋ ਗਏ ਮਾਰਿ ਨ ਸਕਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਜੇ ਇਹੁ ਮਾਰੀਐ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰਿ॥
  ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਨਾ ਮਰੈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
  ਨਾਨਕ ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨੁ ਮਾਰਸੀ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਸੋਇ॥ (੧੦੯੯)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

- 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॥(੫੯੩)

- 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॥ (੬੪੧)

– 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॥ (੬੪੧)

– ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ॥
ਇਹੁ ਜਗਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ॥
ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਇਸੁ ਮਨ ਕੋਉ ਹੋਰੁ ਸੰਜਮੁ ਕੋ ਨਾਹੀ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਇ॥
ਸਤਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਉਲਟੀ ਭਈ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ ॥੩॥
ਭਣਤਿ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਮਿਲਦੋ ਮਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਫਿਰਿ ਜੀਵੈ ਕੋਇ॥
ਮਮਤਾ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਇਹੁ ਮਨੁ ਹਛਾ ਹੋਇ॥ (੫੫੯)

– ਮਨੁ ਮਰੈ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਪਾਇ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ॥
ਮਨੁ ਮੈ ਮਤੁ ਮੈਗਲ ਮਿਕਦਾਰਾ॥ ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਣਹਾਰਾ॥
ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਸਾਧੈ ਜਨੁ ਕੋਈ॥ ਅਚਰੁ ਚਰੈ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਈ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਇਆ ਸਵਾਰਿ॥ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਤਜੈ ਵਿਕਾਰ॥ (੬੬੫)

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬੈਣੀ ਨਾਮੀ ਪੰਡਿਤ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਰੇ ਵੇਦ, ਛੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ, ਨੌ ਵਿਆਕਰਣ ਆਦਿ ਮੂੰਹ-ਜਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਸਨ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਦੀ ਪਾ ਲਈ ਸੀ। ਗ੍ਰੰਥ ਯਾਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਪੇਖਾਨੇ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕੇਵਲ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹੀ ਸਨ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਦੇ ਲੁਛੇ ਪੰਡਿਤ ਨੇ ਗੱਡਿਆ ਦੇ ਗੱਡੇ, ਊਠਾਂ ਦੇ ਊਠ, ਜਿਤੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲਏ ਤੇ ਜਿਧਰ ਜਾਵੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦੀ ਧਾਂਕ ਪੈ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਸ਼ਮੀਰ ਲੈ ਗਈ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਿਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਦ ਪੰਡਿਤ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਪੁੱਜਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਉੱਠੀ ਅਤੇ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਪੁੱਜਾ। ਜਾਣੀਜਾਣ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ, ਉਸ ਪੰਡਿਤ ਨੂੰ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੰਡਿਤ ਕੁੱਝ ਕਹੇ, ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ:

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਗਿਰਹੀ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਉਦਾਸੀ॥ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਅਵਰਨੁ ਸਦਾ ਅਵਿਨਾਸੀ॥
ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਮਤਾ ਕਿਥਹੁ ਲਾਗੀ॥ (੧੨੬੧)

ਬੈਣੀ ਪੰਡਿਤ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਣਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਗਿਆ। ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚੇ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਜ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁਛੇ ਨਹੀਂ, ਨਾਂ ਹੀ ਉਸਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪਵੇ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇ। ਪੰਡਿਤ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਹਿਬ ਫਿਰ ਬੋਲੇ:

– ਪੰਡਿਤ ਇਸੁ ਮਨ ਕਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਅਵਰੁ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਪੜਹਿ ਉਠਾਵਹਿ ਭਾਰੁ॥
ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਕਰਤੈ ਲਾਈ॥ ਏਹੁ ਹੁਕਮੁ ਕਰਿ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਈ॥

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੂਝਹੁ ਭਾਈ॥ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਣਾਈ॥ (੧੨੬੧)

ਉਪਰਲਾ ਫੁਰਮਾਨ ਸੁਣ ਬੈਣੀ ਝੁਕਿਆ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿ ਜਪ, ਤਪ, ਸੰਜਮ ਨਾਮ ਮਨ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਗ੍ਰੰਥ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, ਨਹੀਂ, ਅੱਗੇ ਇੰਜ ਫੁਰਮਾਇਆ:

- ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹੋਰੁ ਕੋਈ ਨਾਹੀ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਨ ਕਮਾਹੀ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਿਲਿਆ ਸਚੁ ਪਾਇਆ ਸਚੇ ਸਚਿ ਸਮਾਇਦਾ॥ (੧੦੬੦)

ਜਪ, ਤਪ, ਸੰਜਮਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਮਾਇਆ ਵੇਹੜਿਆਂ ਮਨ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਦ ਤਾਈਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਉਂਜ ਨਹੀਂ।

- ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥
ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ॥
ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ॥ (੬੫੧)

- ਸੋਇ ਮੁਕਤ ਜਿ ਮਨੁ ਜਿਣਹਿ ਫਿਰਿ ਧਾਤੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ॥
ਦਸਵੈ ਦੁਆਰਿ ਰਹਤ ਕਰੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਪਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਗੁਰੁ ਹੋਇਆ ਵੇਖਹੁ ਤਿਸ ਕੀ ਰਜਾਇ॥ (੪੯੦)

- ਕਿਉ ਕਰਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰੀਐ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਰਤਕੁ ਹੋਇ॥
ਕਹਿਆ ਸਬਦੁ ਨ ਮਾਨਈ ਹਉਮੈ ਛਡੈ ਨ ਕੋਇ॥ (੯੪੮)

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

- ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੁ ਠਹਰਾਈਐ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਅਨਤ ਨ ਕਾਹੂ ਡੋਲੇ ਰਾਮ॥ (੫੩੮)

- ਮਨ ਕੇ ਅਧਿਕ ਤਰੰਗ ਕਿਉ ਦਰਿ ਸਾਹਿਬ ਛੁਟੀਐ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਛੁਟੀਐ ਜੇ ਚਿਤੁ ਲਗੈ ਸਚਿ॥ (੧੦੮੮)

- ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ॥ ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੁਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ॥ (੯੧੫)

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

- ਜੋ ਜਨ ਲੂਝਹਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਸੇ ਸੂਰੇ ਪਰਧਾਨਾ॥ (੧੦੮੯)

- ਮਨ ਸਿਉ ਜੂਝਿ ਮਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਏ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਏ॥ (੩੫੩)

- ਮਨ ਕੀ ਪੜ੍ਹੀ ਵਾਚਣੀ ਸੁਖੀ ਹੂ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ॥ (੧੦੯੩)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਜੋ ਮਾਇਆ ਵੇਹੜਿਆ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ, ਤੇ ਸਵਾਲ ਇੰਜ ਹੈ:

– ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਅਉਧੂ ਨਿਕਸੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ॥ (੯੦੮)

ਤਾਂ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ੂਰ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ, ਹੇ ਅਉਧੂ!

– ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਮਨੁ ਮਾਰੇ ਸੁੰਦਰਿ ਜੋਗਾਧਾਰੀ ਜੀਉ॥ (੯੯੩)

– ਪ੍ਰਭ ਬੇਅੰਤ ਗੁਰਮਤਿ ਕੋ ਪਾਵਹਿ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਵਹਿ॥ (੧੦੨੮)

– ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਾਲਾਹ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਰਤਿਆ ਭਾਰੁ ਨ ਭਰਮੁ ਤਿਨਾਹ॥ (੨੩)

– ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਨਿਵਾਰੇ॥ ਤਸਕਰ ਪੰਚ ਸਬਦਿ ਸੰਘਾਰੇ॥
ਗਿਆਨ ਖੜਗੁ ਲੈ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ਹੈ॥ (੧੦੨੨)

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

– ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਕੀਨ੍ਹੀ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਬਿਧਿ ਤਰੀਐ ਰੇ॥
ਘੂਮਨ ਘੇਰ ਅਗਾਹ ਗਾਖਰੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਪਾਰਿ ਉਤਰੀਐ ਰੇ॥ (੪੦੪)

– ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ॥ ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ॥ (੨੮੨)

– ਕਹਿ ਕਹਿ ਕਹਣੁ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ (੧੨੭੭)

– ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਏਹੁ ਮਨੁ ਤਾਂ ਤਰੈ ਜਾ ਛੋਡੈ ਅਹੰਕਾਰੁ॥
ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਮਾਰੇ ਨਿਰਾਸੁ ਹੋਇ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰੁ॥ (੮੫੧)

– ਵੀਚਾਰਿ ਮਾਰੈ ਤਰੈ ਤਾਰੈ ਉਲਟਿ ਜੋਨਿ ਨ ਆਵਏ॥ (੬੮੭)

– ਨਾਨਕ ਸਾਚੁ ਕਹੈ ਬੇਨੰਤੀ ਮਨੁ ਮਾਂਜੈ ਸਚੁ ਸੋਈ॥ (੬੮੮)

ਨਾਨਕ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਂਜਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੱਚ ਸਰੂਪ ਭਾਵ ਸਦਾ ਸਥਿਰ ਸੱਚ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਜਗਤ (ਮਾਇਆ) ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ, ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥ (੬)

ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁੱਛ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੱਸੋ?

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਕਤੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਸੀਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤ ਕੋ ਜੀਉ॥ (੩੪੨)

ਭਗਤ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

– ਇਹੁ ਮਨੁ ਲੇ ਜਉ ਉਨਮਨਿ ਰਹੈ॥ ਤਉ ਤੀਨਿ ਲੋਕ ਕੀ ਬਾਤੈ ਕਹੈ॥ (੩੪੨)

ਜੋ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੇ, ਇਸ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹੇ, ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਝਗੜਿਆਂ ਝਾਂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਨਾਂ ਦਾ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

– ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਤਉ ਹਰਿ ਜਾਨਿਆ॥ (੬੫੬)

– ਕੂਟਨੁ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ॥ ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ॥
ਕੁਟਿ ਕੁਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ॥ ਸੋ ਕੂਟਨੁ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ॥ (੮੭੨)

– ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਹਉ ਭਇਆ ਦਿਵਾਨਾ॥ ਮੁਸਿ ਮੁਸਿ ਮਨੂਆ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨਾ॥ (੧੧੫੮)

– ਨੀਠਿ ਨੀਠਿ ਮਨੁ ਕੀਆ ਧੀਰਾ॥ (੩੪੧)

– ਮਨੁ ਕਰਿ ਮਕਾ ਕਿਬਲਾ ਕਰਿ ਦੇਹੀ॥ ਬੋਲਨਹਾਰੁ ਪਰਮ ਗੁਰੁ ਏਹੀ॥ (੧੧੫੮)

ਜੋ ਅੰਦਰ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਏਹੋ ਹੀ ਵੱਡਾ ਗੁਰੂ ਹੈ:

– ਹੈ ਹਜੂਰਿ ਕਤ ਦੂਰਿ ਬਤਾਵਹੁ॥ ਦੁੰਦਰ ਬਾਧਹੁ ਸੁੰਦਰ ਪਾਵਹੁ॥ (੧੧੬੦)

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

– ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਬਨਾਵਹੁ ਇਹੁ ਮਨੁ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਦਰਸਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹਰਿ ਧਨੁ॥ (੩੨੭)

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਧੋਖਾ ਲਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਇਸ ਪ੍ਰਥਾਏ ਇਹ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

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

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਭਾਵ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅਰੂਪ ਹੈ। ਮਨ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਗੁਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ (ਫੁਰਨੇ) ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬੰਦਾ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਬੰਦੇ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਉਠਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਚੁੱਪ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਵੇਂ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੁਰਨੇ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣ, ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਫੁਰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁਰਨੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜੈਸੀ ਆਦਤ ਵੈਸੇ ਸੰਕਲਪ (ਫੁਰਨੇ) ਉਠਦੇ ਹਨ।

ਸੁਭਾਉ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਉਹ ਇਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਭਾਉ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਰਮ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੀਏ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਬੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਉਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਬੈਠਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੀ ਸੰਗਤ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਬੰਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋ, ਮਨ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਸੰਗਤ। ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਤੈਸਾ ਮਨ। ਕੀ ਮਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸੁਭਾਉ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਪਰ ਉਹ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਉਗੇ ਤੇ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਦੁੱਖੀ ਹਾਂ, ਸੁੱਖੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈਏ? ਉੱਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਮਹਾਂ-ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਈਏ। ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਉਪਰਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

- ਏ ਮਨ ਜੈਸਾ ਸੇਵਹਿ ਤੈਸਾ ਹੋਵਹਿ ਤੇਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਆਪਿ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਵਣਾ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ॥ (੭੫੫)

ਤਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਈਏ, ਉਹੋ ਜੇਹੇ ਅਸੀਂ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸੰਗਤ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਸ਼ਬਦ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਏ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲੀਏ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਇਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ। ਨਿਬੇੜਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।