ਬੰਧਨ-ਛੁਟਨ

ਭਾਗ-2

ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਧਨ:—ਸੀਮਤ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ, ਅਧੂਰੇ ਗਲਤ ਨਿਸਚਿਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ—ਅਗਮ ਅਪਾਰ, ਅਖੰਡ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ, ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲ, ਜੋਤ ਸਰੂਪੀ 'ਪਰਮਾਤਮਾ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੀਮਤ ਹਸਤੀਆਂ ਮੰਨ ਕੇ 'ਵੰਡੀਆਂ' ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਸਭੇ ਸਾਝੀਵਾਲ ਸਦਾਇਨਿ ਤੂੰ ਕਿਸੈ ਨ ਦਿਸਹਿ ਬਾਹਰਾ ਜੀਉ ॥ (ਪੰ.-97)

ਖਤ੍ਰੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸੂਦ ਵੈਸ ਉਪਦੇਸੁ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਸਾਝਾ ॥ (ਪੰ.-747)

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਥਵਾ 'ਧਰਮਾਂ' ਨੂੰ ਭੀ ਅਸੀਂ 'ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੁਬ' ਦੁਆਰਾ, ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ 'ਬੰਧਨਾਂ' ਵਿਚ ਜਕੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਤਅੱਸੁਬ' ਇਤਨਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਸਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ !

ਇਹਨਾਂ 'ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ 'ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ' ਅਤਿ ਕਠਿਨ, ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਧਰਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਚ 'ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ' ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਕਸਰ, 'ਧਾਰਮਿਕ ਤਅੱਸੁਬ' ਦੁਆਰਾ, ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂਉ ਉਤੇ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਖੂਨ-ਖਰਾਬੇ ਅਤੇ ਅਕਹਿ ਜ਼ੁਲਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਧਰਮਾਂ' ਅਥਵਾ 'ਮਜ਼ਹਬਾਂ' ਨੂੰ 'ਵੰਡੀਆਂ' ਪਾ ਕੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਦੁਆਰਾ, ਇਤਨਾ ਤੰਗ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਜਕੜ ਦਿਤਾ ਹੈ (air tight compartments) ਕਿ ਇਕੋ ਧਰਮ ਦੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਫਿਰਕੇ, ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ, 'ਭੇਖ' ਆਦਿ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹਨਾਂ ਫਿਰਕਿਆਂ ਦਾ ਭੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਨਿੰਦਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਠੇ ਗਿਲਾਨਿ ਜਗਤਿ ਵਿਚਿ ਵਰਤੇ ਪਾਪ ਭ੍ਰਿਸਟਿ ਸੰਸਾਰਾ ।
ਵਰਨਾਵਰਨ ਨ ਭਾਵਨੀ
ਖਹਿ ਖਹਿ ਜਲਨ ਬਾਂਸ ਅੰਗਿਆਰਾ । (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ 1/17)

ਸਚੁ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿ ਗਇਆ ਖਹਿ ਮਰਦੇ ਬਾਮ੍ਹਣਿ ਮਉਲਾਣੇ।
(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ 1/21)

ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ ਜੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਛੱਪੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ -ਸਹਿਜੇ ਉਹ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਗੰਦਲਾ ਹੋ ਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ 'ਮਾਨਵਤਾ' (humanity) ਨੂੰ ਵੰਡੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸੀਮਤ ਧਾਰਮਿਕ ਫਿਰਕਿਆਂ ਦੇ, ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਤਾਂ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਇਲਾਹੀ 'ਮਾਨਵਤਾ' ਵਿਚ, ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਲੇ, ਉਤਮ, ਆਤਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ —

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1299)

ਕੋਊ ਭਇਓ ਮੁੰਡੀਆ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕੋਊ ਜੋਗੀ ਭਇਓ
ਕੋਊ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਕੋਊ ਜਤੀਅਨ ਮਾਨਬੋ ॥
ਹਿੰਦੂ ਤੁਰਕ ਕੋਊ ਰਾਫਜ਼ੀ ਇਮਾਮਸਾਫ਼ੀ
ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤ ਸਬੈ ਏਕੈ ਪਹਿਚਾਨਬੋ ॥
(ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਪਾ. 10)

ਇਹਨਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਾ ਦੇ ਐਨ 'ਉਲਟ' — ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਹਬੀ ਤਅੱਸੁਬ ਦੁਆਰਾ 'ਮਾਨਵਤਾ' ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਖ਼ੂਨ-ਖਰਾਬਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨ — ਇਹ 'ਬੰਧਨ' ਅਤਿ ਸੂਖਮ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਗੁਝੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ — ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਾਣੀ ਜਪ, ਤਪ, ਪੂਜਾ ਪਾਠ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਿੱਧੀਆਂ- ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖੀ 'ਸੇਵਕੀ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਿੱਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਉਮੈ ਨੂੰ 'ਫੂਕ' ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਰ-ਸਰਾਪ ਭੀ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਜ਼ਮੰਦ ਜਨਤਾ ਖਿੱਚੀ-ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ–ਸੁਭਾਇ, ਅਚੇਤ ਹੀ, ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੂਖਮ 'ਮਾਣ–ਵਡਿਆਈ' ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਹਉਮੈ ਦਾ 'ਨਸ਼ਾ' ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਭਲਾ–ਭਲੇਰਾ, ਸਾਧ, ਸੰਤ, ਮਹੰਤ, ਆਚਾਰੀਆ, ਗੁਰੂ, ਅਵਤਾਰ, 'ਸ੍ਰੀ 108' ਆਦਿ ਅਖਵਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ 'ਸੂਖਮ ਹਊਮੈ' ਦੇ 'ਨਸ਼ੇ' ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਲਈ ਉਹ ਜੋਗ–ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਉਚੇ–ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਭਗਤੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੁਰਾਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਬੀਰ ਸਿਖ ਸਾਖਾ ਬਹੁਤੇ ਕੀਏ ਕੇਸੋ ਕੀਓ ਨ ਮੀਤੁ ॥
ਚਾਲੇ ਥੇ ਹਰਿ ਮਿਲਨ ਕਉ ਬੀਚੈ ਅਟਕਿਓ ਚੀਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ–1369)

ਇਸ 'ਮਾਣ–ਵਡਿਆਈ' ਦੇ ਸੂਖਮ 'ਨਸ਼ੇ' ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਇਤਨਾ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਅਲਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ 'ਰੂਹਾਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ' ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ 'ਖੜਦੀ ਕਲਾ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਹਿਜੇ–ਸਹਿਜੇ, ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਧੋਗਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ—ਡੇਰਾ, ਸੰਪ੍ਰਦਾ, ਠਾਠ–ਬਾਠ, ਧਾਰਮਿਕ ਰਜਵਾੜਾ ਰਚ ਕੇ ਇਸੇ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ 'ਵਲੀ ਕੰਧਾਰੀ', 'ਨੂਰ ਸ਼ਾਹ', 'ਗੋਰਖਨਾਥ' ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਜੋਗੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੂਖਮ 'ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ' ਦੇ ਸੂਖਮ 'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੜ੍ਹ' ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਥਵਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 'ਨੂਰ ਸ਼ਾਹ' ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਕਲਿਆਨ ਕੀਤੀ।

ਸਿਧੁ ਹੋਵਾ ਸਿਧਿ ਲਾਈ ਰਿਧਿ ਆਖਾ ਆਉ ॥
ਗੁਪਤੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ਬੈਸਾ ਲੋਕੁ ਰਾਖੈ ਭਾਉ ॥
ਮਤੁ ਦੇਖਿ ਭੂਲਾ ਵੀਸਰੈ ਤੇਰਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ–14)

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ–593)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ
ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ–650)

ਤਿਆਗਿ ਗੋਪਾਲੁ ਅਵਰ ਜੋ ਕਰਣਾ ਤੇ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਖ਼ੂਹ ॥

(ਪੰਨਾ-1227)

ਕਬੀਰ ਸਿਖ ਸਾਖਾ ਬਹੁਤੇ ਕੀਏ ਕੇਸੋ ਕੀਓ ਨ ਮੀਤੁ ॥
ਚਾਲੇ ਥੇ ਹਰਿ ਮਿਲਨ ਕਉ ਬੀਚੈ ਅਟਕਿਓ ਚੀਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੇਰੇ।
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜ੍ਹੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ ।
ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ ।
ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ।
ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ।
ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ।

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 5/7)

'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' ਦੇ ਬੰਧਨ—ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਅੰਸ਼' ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ 'ਜੋਤ ਸਰੂਪ' ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਲਈ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਰਚਿਆ—ਜਿਸ ਤੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ 'ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ-ਹਉਮੈ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੰਤ ਆਤਮਿਕ 'ਹੋਂਦ'—'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਸੀਮਤ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਕੈਦ' ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜੀਵ 'ਹਉਂਧਾਰੀ ਕਰਮਾਂ' ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਫਸ ਗਿਆ।

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ॥

(ਪੰਨਾ-642)

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਜੀਵ' ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲੋਂ 'ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ' ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ 'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ 'ਕਰਮ ਬੱਧ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ-ਲੋਭ-ਮੋਹ-ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਪੰਜ ਬਿਖਾਦੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ- 'ਜੀਵ' ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਨੀਵੇਂ 'ਅੰਸ਼'—ਮਨ ਦੀਆਂ, ਡੂੰਘਿਆਈਆਂ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਕੇ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ 'ਸਮੁੱਚੀ ਰੰਗਤ' ਹੀ ਸਾਡਾ 'ਮਾਨਸਿਕ ਆਪਾ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਆਪੇ' ਨੂੰ ਸਮਝ ਗੋਚਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ

ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

1. ਉਪਰਲਾ ਮਨ ਯਾ 'ਮੈਂ ਮੇਰੀ' ਦਾ 'ਆਪਾ'—ਜੋ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮੱਧਮ 'ਆਪਾ'—ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. 'ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ'—ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਗੁੱਝਾ ਸੰਸਕਾਰਕ 'ਆਪਾ' ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਰੰਗਤ ਦਾ 'ਨਿਚੋੜ' ਅਥਵਾ 'ਹਵਾੜ' ਹੈ। ਇਸ ਉਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਭੀ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਪਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ 'ਉਪਰਲਾ' ਅਤੇ 'ਮੱਧਮ' ਮਨ ਤਾਂ ਸਤਸੰਗਤ ਦੇ ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਪਰ ਸਾਡੇ 'ਸੰਸਕਾਰਕ ਆਪੇ' ਉਤੇ ਓਪਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਕਿਉਂਕਿ 'ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ' ਹੋਏ 'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' ਦਾ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ (reflection) ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਵਸ਼ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ 'ਸੰਸਕਾਰ' ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਚਿਤਵਨੀ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 'ਸ਼ਰਾਬੀ' ਦਾ 'ਆਪਾ'—'ਸ਼ਰਾਬ' ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ 'ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ, ਸੋਚਣੀ, ਹਰਕਤਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਵੈਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ 'ਗੁਪਤ ਚਾਲਾਂ' ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਵਾਕਿਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਘੜੇ ਹੋਏ ਗੁਪਤ 'ਹਉਂ-ਧਾਰੀ' ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਚਾਓ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ ਹੋਏ 'ਸੰਸਕਾਰੀ ਬੰਧਨ' ਅਤਿ ਸੂਖਮ, ਪ੍ਰਬਲ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਜਾਣ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ 'ਵਾਰ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇ-ਵਸ ਹੋ ਕੇ ਐਸੇ ਕਰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸੰਸਕਾਰ' ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ 'ਸੰਗ੍ਰਹਿ' ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਜੀਵ' ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਕਰਮ-ਬੱਧ' ਹੋਇਆ ਹੈ।

'ਰੇਸ਼ਮ' ਦਾ ਕੀੜਾ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਉਦਾਲੇ

ਜਾਲ (cone) ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਭੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਘੜੇ ਹੋਏ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ 'ਸੰਸਕਾਰਾਂ' ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ ਭੋਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰਸਯੋਗ ਅਧੋਗਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ !!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਨੂੰ ਇਉਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ—

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-33)

ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਹਿ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-66)

ਨਾਮੁ ਤਿਆਗਿ ਕਰੇ ਅਨ ਕਾਜ ॥
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਝੂਠੇ ਸਭਿ ਪਾਜ ॥
ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-240)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ-551)

ਅਨਿਕ ਕਰਮ ਕੀਏ ਬਹੁਤੇਰੇ ॥
ਜੋ ਕੀਜੈ ਸੋ ਬੰਧਨੁ ਪੈਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-1075)

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਕਾ ਮੂਲੁ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਪੂਲੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1149)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਧੰਧੈ ਬਾਂਧਾ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਮਾਇਆ ਮੂਠਾ ਸਦਾ ਬਿਲਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1176)

ਇਹ 'ਸੰਸਕਾਰ'—ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਯਾ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪੂੰ ਘੜਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੁਜਰਮਾਂ ਲਈ ਜੇਲ੍ਹਾਂ (Jails) ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੇਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ 'ਹਾਤੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਡਿਆਂ ਹਾਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਛੋਟੇ -ਛੋਟੇ ਹਾਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਡੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ 'ਕਾਲ-ਕੋਠੜੀਆਂ' (Solitary Cells) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਡੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ 'ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ' ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਕਾਲ-ਕੋਠੜੀਆਂ' ਦੀ 'ਇਕੱਲ' ਅਸਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਫਾਂਸੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ 'ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ' ਹੀ ਇਕ ਵਡੀ 'ਜੇਲ' ਯਾ 'ਕੈਦਖਾਨਾ'

ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਕੰਧ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਸੂਖਮ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ 'ਹਾਤੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਬਾਧਾ ॥
ਮਹਾ ਗਰਤ ਮਹਿ ਨਿਘਰਤ ਜਾਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-741)

ਹਉ ਹਉ ਭੀਤਿ ਭਇਓ ਹੈ ਬੀਚੋ ਸੁਨਤ ਦੇਸਿ ਨਿਕਟਾਇਓ ॥ (ਪੰ.-624)

ਹਉਮੈ ਦਾ ਵੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਕਈਆਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ 'ਹਉਮੈ ਭੀਤ ਕਰਾਰੀ' ਵਿਚ ਕੈਦ ਭੁਗਤਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ- ਕਦੀ ਕਿਸੇ 'ਵਾਸ਼ਨਾਵੀ ਹਾਤੇ' ਅਥਵਾ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨ' ਵਿਚ, ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਹਸਤੀ ਘੋੜੇ ਦੇਖਿ ਵਿਗਾਸਾ॥
ਲਸਕਰ ਜੋੜੇ ਨੇਬ ਖਵਾਸਾ॥
ਗਲਿ ਜੇਵੜੀ ਹਉਮੈ ਕੇ ਫਾਸਾ॥ (ਪੰਨਾ-176)

ਬਾਧਿਓ ਆਪਨ ਹਉ ਹਉ ਬੰਧਾ ॥
ਦੋਸੁ ਦੇਤ ਆਗਹ ਕਉ ਅੰਧਾ॥ (ਪੰਨਾ-258)

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ॥
ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ॥
ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਧੰਧਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-761)

ਕਰਿ ਅਹੰਕਾਰੁ ਹੋਇ ਵਰਤਹਿ ਅੰਧ॥
ਜਮ ਕੀ ਜੇਵੜੀ ਤੂ ਆਗੈ ਬੰਧ॥ (ਪੰਨਾ-889)

ਬੰਧਨ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ॥
ਬੰਧਨ ਕਰਮ ਧਰਮ ਹਉ ਕਰਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-1147)

ਜੇਕਰ ਮੁਜਰਮ ਜ਼ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਕੈਦ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜੰਮੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ 'ਜੇਲ੍ਹ' ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਦਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦੇ 'ਵਾਤਾਵਰਨ' ਦਾ 'ਆਦੀ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਵਿਚ ਇਤਨਾ 'ਹੰਢ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਧਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ 'ਜੀਵਨ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ 'ਬੰਧਕ-ਜੀਵਨ' ਅਥਵਾ 'ਕੈਦੀ ਜੀਵਨ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਉਚੇਰੇ, ਚੰਗੇਰੇ, ਆਜ਼ਾਦ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ

ਮੇਰੀ' ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨ' ਵਿਚ ਇਤਨੇ 'ਹੰਢ' ਗਏ ਹਾਂ ਯਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਬੰਧਨਾਂ' ਦੀ 'ਕੈਦ' ਦਾ 'ਅਹਿਸਾਸ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ—ਉਂਞ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ 'ਹਾਇ-ਬੂ' ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਢੀਠ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਮਈ ਜੀਵਨ ਭੋਗਣਾ —ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ !!

ਅਜ ਕਲ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਿਰਕੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਭੀ ਬੇਅੰਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਗਰਾਤੇ, ਸਮਾਧੀ, ਅਖਾੜੇ ਅਤੇ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਅਤੇ 'ਮੈਂ ਮੇਰੀ' ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਿਹਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ 'ਹਉਮੈ' ਤੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ—

ਪੋਂਹਦਾ ਹੀ ਨਹੀ।
ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ 'ਹੂੰ-ਹਾਂ' ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।
ਸਮਝਣ ਯਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ !!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ—

ਮੇਰਾ ਤੇਰਾ ਜਾਨਤਾ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਬੰਧਾ॥ (ਪੰਨਾ-400)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜਗੁ ਬਾਧਾ ਜਮਕਾਲਿ॥ (ਪੰਨਾ-412)

ਬੰਧਨ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੰਸਾਰਿ॥
ਬੰਧਨ ਸੁਤ ਕੰਨਿਆ ਅਰੁ ਨਾਰਿ॥
ਬੰਧਨ ਕਰਮ ਧਰਮ ਹਉ ਕੀਆ॥
ਬੰਧਨ ਪੁਤੁ ਕਲਤੁ ਮਨਿ ਬੀਆ॥
ਬੰਧਨ ਕਿਰਖੀ ਕਰਹਿ ਕਿਰਸਾਨ॥
ਹਉਮੈ ਡੰਨੁ ਸਹੈ ਰਾਜਾ ਮੰਗੈ ਦਾਨ॥
ਬੰਧਨ ਸਉਦਾ ਅਣਵੀਚਾਰੀ॥
ਤਿਪਤਿ ਨਾਹੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਸਾਰੀ॥
ਬੰਧਨ ਸਾਹ ਸੰਚਹਿ ਧਨੁ ਜਾਇ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਨ ਪਵਈ ਥਾਇ॥
ਬੰਧਨ ਬੇਦੁ ਬਾਦੁ ਅਹੰਕਾਰ॥
ਬੰਧਨਿ ਬਿਨਸੈ ਮੋਹ ਵਿਕਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-416)

ਫਫੈ ਫਾਹੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਾਸਾ ਜਮ ਕੈ ਸੰਗਲਿ ਬੰਧਿ ਲਇਆ॥ (ਪੰ.-433)
ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ

ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਮਨੁ ਜੰਜਾਲੀ ਵੇੜਿਆ ਭੀ ਜੰਜਾਲਾ ਮਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-935)

ਉਪਜਹਿ ਬਿਨਸਹਿ ਬੰਧਨ ਬੰਧੇ॥
ਹਉਮੈ ਮਾਇਆ ਕੇ ਗਲਿ ਫੰਧੇ॥ (ਪੰਨਾ-1041)

ਮਨਮੁਖ ਫਿਰਹਿ ਸਦਾ ਅੰਧੁ ਕਮਾਵਹਿ
ਜਮ ਕਾ ਜੇਵੜਾ ਗਲਿ ਫਾਹਾ ਹੇ॥ (ਪੰਨਾ-1053)

ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਸਾਚੋ ਕਰਿ ਮਾਨਿਓ
ਇਹ ਬਿਧਿ ਆਪੁ ਬੰਧਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-1231)

ਬੇਅੰਤ—ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਗਿਆਨ-ਗੋਸ਼ਠੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਫਿਲਾਸਫੀਆਂ ਘੋਟਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਉਚੀ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਨਵੀਨ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,
ਧਾਰਮਿਕ ਡੇਰੇ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,

ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ 'ਅਨੁਭਵ' ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਭੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਦ-ਦਰ-ਸੂਦ (compound interest) ਨਾਲ ਕਰਜ਼ਾ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਪਏ ਹੋਏ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੇ ਜੰਜੀਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਿਨ-ਖਿਨ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਥਵਾ 'ਅਹਿਸਾਸ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥
ਮਮਤਾ ਮੋਹੁ ਸੁ ਬੰਧਨਾ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸੁ ਧੰਧੁ ॥
ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਜੇਵਰੀ ਮਾਇਆ ਕਾ ਸਨਬੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ-551)

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥
(ਪੰਨਾ-702)

ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਕੀ ਏਕੈ ਜਾਲੀ ਤਾ ਕੀ ਗੰਠਿ ਨਹੀ ਛੋਰਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-1302)

ਜਦ ਜੀਵ ਦੀ ਹਉਮੈ ਅਤਿ ਤੀਬਰ ਤੇ ਸਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਹਿਸ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਕੇ 'ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ' ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-267)

ਐਸੇ ਜੀਵ ਆਪੂੰ ਘੜੀ ਹੋਈ ਹਉਮੈ ਦੀ 'ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ' ਦੀ ਡਰਾਉਣੀ 'ਇਕੱਲ' ਵਿਚ ਨਰਕਮਈ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇਰੀ ਤੇ ਡਰਾਉਣੀ 'ਜੂਨ' ਧਾਰ ਕੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ, ਨੇਕੀਆਂ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਭੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਭੀ 'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 'ਹਉਮੈ' ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਤੋਂ 'ਛੁਟਕਾਰਾ' ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੇ—

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਨਹੀ ਹੋਤ ਛੁਟਾਰਾ ॥
ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਆਗਲ ਭਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-178)

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤੇ ਕਰਮ ਰਤ ਤਾ ਕੋ ਭਾਰੁ ਅਫਾਰ ॥
ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀ ਜਉ ਨਾਮ ਸਿਉ ਤਉ ਏਊ ਕਰਮ ਬਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-252)
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਸਿ ਕੋਇ ॥
ਪਾਖੰਡਿ ਕੀਨ੍ਹੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-839)

ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝਿਆ ਜਾਇ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਬੰਧੁ ਹੈ ਨਾਮੁ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-560)

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਣਿ ਸਹੰਸ ਲਖ ਪਤਿ ਵਡਿਆਈ।
ਹਉਮੈ ਅੰਦਰਿ ਵਰਤਣਾ ਦਰਿ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ। (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 38/15)

ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਤੇ 'ਸ਼ਨਾਖਤ' ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਅਥਵਾ ਪੜਚੋਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਯਾ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਥਵਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਵਿਆਪਿਆ ਭਾਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝ ਬੁਝਾਇ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਲਗਿ ਛੂਟੀਐ ਭਾਈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-603)

ਮਾਈ ਮੈ ਕਿਹਿ ਬਿਧਿ ਲਖਉ ਗੁਸਾਈ ॥
ਮਹਾ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨਿ ਤਿਮਰਿ ਮੋ ਮਨੁ ਰਹਿਓ ਉਰਝਾਈ ॥
ਸਗਲ ਜਨਮ ਭਰਮ ਹੀ ਭਰਮ ਖੋਇਓ ਨਹ ਅਸਥਿਰੁ ਮਤਿ ਪਾਈ ॥
ਬਿਖਿਆ ਸਕਤ ਰਹਿਓ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਨਹ ਛੂਟੀ ਅਧਮਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-632)
ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤਾ ਛੁਟਸੀ ਜਾ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਸੀ ਰਾਮ ॥ (ਪੰ.-1113)
ਕਾਜੀ ਮੁਲਾਂ ਹੋਵਹਿ ਸੇਖ ॥
ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਭਗਵੇ ਭੇਖ ॥
ਕੋ ਗਿਰਹੀ ਕਰਮਾ ਕੀ ਸੰਧਿ ॥
ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਸਭ ਖੜੀਅਸਿ ਬੰਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1169)

ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਮੇਰੁ ਸਰੀਰ ਕਾ ਬਾਸਨਾ ਬਧਾ ਆਵੈ ਜਾਵੈ।
ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਫੇਰਿ ਵਟਾਈਐ
ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ਮਰਮੁ ਕਉ ਪਾਵੈ। (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 1/15)

ਜਦ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਸ਼ਨਾਖਤ (diagnosis) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ' ਦਾ ਗਿਆਨ ਯਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਯਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗਲੀ ਭਿਸਤਿ ਨ ਜਾਈਐ ਛੁਟੈ ਸਚੁ ਕਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-141)

ਬਾਧੇ ਜਮ ਕੀ ਜੇਵਰੀ ਮੀਠੀ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ॥
ਭ੍ਰਮ ਕੇ ਮੋਹੇ ਨਹ ਬੁਝਹਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦ ਹੂ ਸੰਗ ॥
ਲੇਖੈ ਗਣਤ ਨ ਛੂਟੀਐ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ਨ ਸੁਧਿ ॥
ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਤਿਹ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-252)
ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਫੂਟੋ ਆਂਡਾ ਭਰਮ ਕਾ ਮਨਹਿ ਭਇਓ ਪਰਗਾਸੁ ॥
ਕਾਟੀ ਬੇਰੀ ਪਗਹ ਤੇ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1002)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਥਵਾ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਧਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ;

1. 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਅਥਵਾ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜੋ ਅੰਤੀ ਅਉਸਰਿ ਲਏ ਛਡਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-89)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਫਾਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ-104)

ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਬੰਧਨ ਤੂਟਹਿ ਗੁਰ ਸਬਦੀ
ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮੁਕਤਿ ਕਰਾਵਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-127)

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-260)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜਗੁ ਬਾਧਾ ਜਮਕਾਲਿ ॥
ਬਾਂਧਾ ਛੂਟੈ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-412)

ਹਰਿ ਜਪਿ ਮਾਇਆ ਬੰਧਨ ਤੂਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ-497)

ਟੂਟੇ ਮਾਇਆ ਕੇ ਬੰਧਨ ਫਾਹੇ ਹਰਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਲਿਵ ਲਾਗੇ ॥
(ਪੰਨਾ-527)

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ਤੂੰ ਬਧਾ ਛੁਟਹਿ ਜਿਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ-729)

ਸੋ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਜਿਤੁ ਛੁਟਹਿ ਪਰਾਨੀ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-741)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੰਧਨ ਕਾਟਨ ਕਉ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਧਿਆਵਤ ਹੇ ॥
(ਪੰਨਾ-822)

ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਤਿਨ ਫਲੁ ਪਾਇਆ
ਸਭਿ ਤੂਟੇ ਮਾਇਆ ਫੰਦੇ ॥ (ਪੰਨਾ-800)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਸੰਤਹੁ
ਇਹੁ ਛੂਟਣ ਕਾ ਸਾਚਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥ (ਪੰਨਾ-860)

ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਅਟਲ ॥
ਤਾ ਛੂਟਹਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਪਟਲ ॥ (ਪੰਨਾ-891)

ਤੋੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ-920)

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਓ ਹਿਰਦੈ ਮਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰੀ॥
ਸਭ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਬੰਧਨ ਤੂਟੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥ (ਪੰ.-1262)

2. 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਤਸੰਗਤ' ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਦੇ 'ਬੰਧਨ' ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਜਿਨ ਤੂੰ ਸੇਵਿਆ ਭਾਉ ਕਰਿ ਸੇਈ ਪੁਰਖ ਸੁਜਾਨ ॥
ਤਿਨਾ ਪਿਛੈ ਛੁਟੀਐ ਜਿਨ ਅੰਦਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-52)

ਟੂਟੇ ਬੰਧਨ ਜਾਸੁ ਕੇ ਹੋਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-252)

ਸਾਧਾ ਸਰਣੀ ਜੋ ਪਵੈ ਸੁ ਛੁਟੈ ਬਧਾ ॥ (ਪੰਨਾ-320)

ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਛੂਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ-497)

ਜਬ ਤੇ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਭਇਆ ਤਉ ਛੋਡਿ ਗਏ ਨਿਗਹਾਰ ॥
ਜਿਸ ਕੀ ਅਟਕ ਤਿਸ ਤੇ ਛੁਟੀ ਤਉ ਕਹਾ ਕਰੈ ਕੋਟਵਾਰ ॥ (ਪੰ.-1002)
ਸਾਧਸੰਗਿ ਤੁਟਹਿ ਹਉ ਬੰਧਨ ਏਕੋ ਏਕੁ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-1019)
ਤੂਟੇ ਬੰਧਨ ਸਾਧਸੰਗੁ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1141)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੰਦ ਖਲਾਸੀ। (ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 39/17)

3. 'ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਓਟ' ਅਥਵਾ 'ਸਰਣ' ਪਇਆਂ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਕਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ—

ਤਿਸੁ ਸਰਣਾਈ ਛੁਟੀਐ ਕੀਤਾ ਲੋੜੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-45)

ਮਹਾ ਬਿਖਮੁ ਸੰਸਾਰੁ ਵਿਰਲੈ ਪੇਖਿਆ ॥
ਛੂਟਨੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਣਿ ਲੇਖੁ ਨਾਨਕ ਲੇਖਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-398)

ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਣਾਈ ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਬੰਧੁ ਨ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-416)

ਫਫੈ ਫਾਹੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਾਸਾ ਜਮ ਕੈ ਸੰਗਲਿ ਬੰਧਿ ਲਇਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸੇ ਨਰ ਉਬਰੇ

ਜਿ ਹਰਿ ਸਰਣਾਗਤਿ ਭਜਿ ਪਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-433)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਓਟ ਗਹੀ ਤਉ ਛੂਟੋ ॥ (ਪੰਨਾ-673)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੰਧਨ ਛੁਟੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-809)

ਤਾ ਕੀ ਗਹੀ ਮਨ ਓਟ ॥
ਬੰਧਨ ਤੇ ਹੋਈ ਛੋਟ ॥ (ਪੰਨਾ-894)

ਬੰਧਨ ਤੋੜਿ ਚਰਨ ਕਮਲ ਦ੍ਰਿੜਾਏ
ਏਕ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-915)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ, ਜੋਗ ਸਾਧਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ—

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਛੁਟੀਐ ਗੁਰਮਤਿ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-59)

ਕਥਨੈ ਕਹਣਿ ਨ ਛੁਟੀਐ ਨਾ ਪੜਿ ਪੁਸਤਕ ਭਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-59)

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਨਹੀ ਹੋਤ ਛੁਟਾਰਾ ॥
ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਆਗਲ ਭਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-178)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟੀਐ ਦੇਖਹੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥
ਜੇ ਲਖ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਅੰਧਿਆਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-229)

ਰੇ ਮਨ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਜਹ ਰਚਹੁ ਤਹ ਤਹ ਬੰਧਨ ਪਾਹਿ ॥
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਕਤਹੂ ਨ ਛੂਟੀਐ ਸਾਕਤ ਤੇਊ ਕਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-252)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨਹਾਰੇ ॥
ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਬੰਧਨਾ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਸਨਬੰਧੁ ॥
ਮਮਤਾ ਮੋਹੁ ਸੁ ਬੰਧਨਾ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸੁ ਧੰਧੁ ॥ (ਪੰਨਾ-551)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬੰਧਨ ਟੂਟਹਿ ਨਾਹੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰਾ ॥
ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ
ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਵਾਰੋ ਵਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਜਾ ਕੈ ਕਲਹਾਥ ॥
ਅਵਰ ਕਰਮ ਨਹੀ ਛੂਟੀਐ ਰਾਖਹੁ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥ (ਪੰਨਾ-815)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਸਿ ਕੋਇ ॥
ਪਾਖੰਡਿ ਕੀਨੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-839)

ਪੁਸਤਕ ਪਾਠ ਬਿਆਕਰਣ ਵਖਾਣੈ ਸੰਧਿਆ ਕਰਮ ਤਿਕਾਲ ਕਰੈ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਮੁਕਤਿ ਕਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ
ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਉਰਝਿ ਮਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1127)

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਬੰਧਨ ਕਾ ਮੂਲੁ ॥
ਹਰਿ ਕੇ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਪੂਲੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1149)

ਜਾਪ ਤਾਪ ਨੇਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮ ਨਾਹੀ ਇਨ ਬਿਧੇ ਛੁਟਕਾਰ ॥
ਗਰਤ ਘੋਰ ਅੰਧ ਤੇ ਕਾਢਹੁ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਰਿ ॥ (ਪੰ.-1301)

'ਬੰਧਨ-ਛੁਟਨ' ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝ ਗੋਚਰਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਖੇਪ ਨੁਕਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—

— ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜਦ ਇਹ ਕਾਇਨਾਤ ਸਾਜੀ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ 'ਹਉਮੈ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਭਰ ਦਿਤਾ।

— ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਹਉਂਧਾਰੀ' ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

— 'ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ' ਮਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 'ਕਰਮ ਬੱਧ' ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।

— ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ 'ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਗੇੜ' ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪੂੰ ਘੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਤੁਟ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹਾਂ।

— ਇਹਨਾਂ ਹਉਮੈ ਦੇ 'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹੈ—ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ' ਦੇ ਸਦੀਵੀ 'ਗੁਲਾਮ' ਹਨ।

— ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ-ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨੀ, ਧਿਆਨੀ, ਵਿਦਵਾਨ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਫਿਲਾਸਫਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ 'ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ' ਨੂੰ ਭੀ ਇਹਨਾਂ ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਤਦੇ ਉਹ ਭੀ 'ਹਉਂਧਾਰੀ' ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ।

— ਇਹਨਾਂ 'ਕਰਮ ਬੰਧਨਾਂ' ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹੀ 'ਅਨੁਭਵ' ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ 'ਹੁਕਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ 'ਬੰਧਨ-ਛੁਟਨ' ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ —

ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ ॥
(ਪੰਨਾ-642)

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਰਵੈ ॥
ਬਾਂਧਨਿ ਬਾਂਧਿਆ ਸਭੁ ਜਗੁ ਭਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਫਾਸਨ ਕੀ ਬਿਧਿ ਸਭੁ ਕੋਊ ਜਾਨੈ ਛੂਟਨ ਕੀ ਇਕੁ ਕੋਈ ॥ (ਪੰ.-331)

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-260)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਸੰਤਹੁ
ਇਹੁ ਛੂਟਣ ਕਾ ਸਾਚਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥ (ਪੰਨਾ-860)

ਸਮਾਪਤ