ਆਚਾਰ

ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਖਿਆਲ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਯਾ 'ਕਰਮ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਇਆ (repetition) ਜਾਵੇ ਯਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 'ਸੁਭਾਉ' ਯਾ 'ਆਦਤ' (habit) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਖਿਆਲ ਆਦਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਤ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਜਾਂ ਸੁਭਾਉ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਤਨੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ (powerful) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਇਸ ਆਦਤ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ, ਉਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ 'ਆਦਤ' ਯਾ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ—ਸ਼ਰਾਬੀ ਯਾ ਅਮਲੀ।

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਯਾ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਾਈਂ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ (unconscious mind) ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਉਂ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਯਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ—

ਪਹਿਲਾਂ — ਧੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਫੇਰ — ਵੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ — ਰਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੇ ਜੀਵ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਫੀਮ ਦੇ 'ਅਮਲੀ' ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖੋ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਫੀਮ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਉਹ 'ਅਮਲੀ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੀ, ਇਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਫੀਮ ਖਾਂਦਿਆਂ-ਖਾਂਦਿਆਂ ਅਫੀਮ ਦਾ 'ਅਸਰ', ਉਸ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰ ਕੇ 'ਰਸ' ਯਾ 'ਸਮਾ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਮਲੀ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਫੀਮ ਦਾ

ਹੀ 'ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਸਰੂਪ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ-ਇਕ ਪਹਿਲੂ ਯਾਨੀ—

ਖਿਆਲ
ਬੋਲ
ਤਕਣੀ
ਸੋਚਣੀ
ਹਰਕਤ
ਅਦਾ
ਵਿਵਹਾਰ
ਵਰਤਾਵੇ

ਵਿਚ 'ਅਫੀਮ' ਦੀ 'ਝਲਕ' ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਫੁਟ ਕੇ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ 'ਹਵਾੜ' ਨੂੰ 'ਆਚਾਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ 'ਆਚਾਰ' (character) ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਅਭਿਆਸ (practice) ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਯਾ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਅਜੋਕਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਅਧੀਨ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ 'ਆਚਾਰ' ਅਥਵਾ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਪੱਤੇ, ਫਲ, ਰਸ, ਰੰਗ, ਸੁਗੰਧੀ ਹਰ ਇਕ ਬੀਜ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਰੰਗਤ ਯਾ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਆਚਾਰ' ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ—

1. ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ
2. ਇਸ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ
3. ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Conductivity)।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਸੁਗੰਧੀ ਯਾ ਹਵਾੜ ਨੂੰ 'ਆਚਾਰ' ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Personality is the essence of cumulative effect of our thoughts and reactions of past and present lives.

ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ

ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਰੰਗਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਈ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਮਿਲਗੋਭਾ ਘੋਲ (compound solution) ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ (addition) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰੰਗਤ, ਸਵਾਦ ਤੇ ਬਨਾਵਟ (composition) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ 'ਘੋਲ' ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਘੋਲ (solution) ਵਿਚ, ਐਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਖਿਨ-ਖਿਨ, ਪਲ-ਪਲ ਸਾਡੇ 'ਜੀਵਨ ਘੋਲ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ, ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਭਾਗ (fate) ਆਪ ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਲ-ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੈ, ਉਹ—

ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ

ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ

ਹੁਣ ਦੇ ਕਰਮਾਂ

ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਤੀਜਾ (Cumulative essence) ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਆਚਾਰ ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਆਚਾਰ' ਯਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਬੇਅੰਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਆਦਤ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਦਤ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਕੇ, 'ਸੁਭਾਉ'

ਯਾ 'ਆਚਾਰ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲ ਖਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਂਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਜੇਕਰ ਉੱਤਮ ਆਤਮਿਕ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਏਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ—

1. ਸ਼ਖਸੀ ਸੰਗਤ—ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਡਾ 'ਆਚਾਰ' ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੀ 'ਰੰਗਤ' ਦਾ 'ਅਸਰ' ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪਾਉਣ।

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ ॥
ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

2. ਲਿਖਤੀ ਸੰਗਤ—ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂਚਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ 'ਰੁਚੀ' ਯਾ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਚਾਰ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਯਾ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਪਰੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਹੀ ਜੀਵ, ਕੌਮ, ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ।

ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਅੰਦਰ ਕੌਮਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਮਲੀਨ ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਰੁਚੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ 'ਇਖਲਾਕ' ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਰੁੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਮ ਦੈਵੀ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਰੁਚੀ ਅਥਵਾ ਮੰਗ ਘੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ (demand and supply) ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਥਵਾ 'ਮੰਗ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਨਤਾ ਦੀ 'ਰੁਚੀ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਅਜੋਕੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਭੀ ਮਾਇਕੀ ਮਲੀਨ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖ ਉਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਲੇਖਣੀਆਂ ਲਿਖਦਾ ਭੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ (publisher) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਰੁਕ (block) ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਯਾ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ, ਤੀਬਰ, ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੀਂ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਚੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-95)

3. ਭੜਕਾਊ ਸੰਗਤ—ਜਿਵੇਂ ਸਿਨੇਮਾ, ਨਾਚ, ਮੁਜਰੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਯਾ ਕੰਨ ਦੇ ਸੁਆਦ, ਆਦਿ।

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ ॥
ਨਿਮਖ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ ॥ (ਪੰਨਾ-180)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ-1287)

ਇਸ ਬਾਬਤ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਇਉਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ—

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥.....
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ–16)

ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਰੁਚੀ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਿਨੇਮਾ (Cinema) ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ–922)

3. ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ—ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਪਿਛਲੇ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ।

ਨੀਵੀਂਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਤਮ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸੰਗਤ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਔਖੀ ਖੇਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਗੈਰ ਅਤਿ ਔਖੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਾਇਕੀ ਖਿੱਚ' ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਕਦੇ ਭੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੀਵੀਂਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉਠਣ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੌਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਉਚੇਰੇ ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਉਦਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਫੌਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਚੀ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਹਿਣ ਵਲ ਵਹਿ ਤੁਰੇਗੀ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਵੀਂਆਂ ਯਾਦਾਂ (negetive memories) ਆਉਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਏ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਸੇਧ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ (It is easier to substitute our thoughts than to suppress them.)

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਯਾ ਆਚਰਣ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ (continuous repetition or practice) ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

'ਖਿਆਲਾਂ' ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ 'ਕਰਮਾਂ' ਦੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (concentration and repetition develops power in our thoughts and actions.)

ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ (practice) ਦੀ ਬਾਬਤ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੇ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ—

Every physical sensation or thoughts leaves a permanent trace among the thousands cells of the Brain. These traces in the brain are permanently and constantly accumulating and their sum total is our Personality and character. Everything we do, makes it easier to do the same thing again. This is beacause electric currents record all that happened to us by creating pathways among the cells of the brain. The more frequently any action is performed, the deeper and broader these pathways become.

Therefore we are spinning our own FATES, good or bad. Never to be undone ! Every smallest stroke of Virtue or Vice leaves behind Never-so little Scar on our mind.

The drunkard excuses himself for every fresh dereliction by saying, "I won't count this time," Well-he may not count it, but it is being counted none-the-less! Down among his nerve cells and fibres, the molecules are counting it, registering and storing it up, to be used against him, when the next temptation comes!

ਇਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਉਲੱਥਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਣੂਆਂ (cells) ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੂਖਮ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹੀ 'ਆਚਾਰ' ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ (current) ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੈਸਟ (cassettee) ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਉਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਉਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇਰੇ ਖਿਆਲ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਡੂੰਘਾ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਤੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ (spontaneous) ਬਣਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਆਚਰਨ ਦੇ ਲੇਖ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ, ਆਪਣੀ ਅਮਿਟ ਰੰਗਤ ਜਾਂ ਦਾਗ ਸਾਡੇ

ਮਨ ਤੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਦਾਚਿਤ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਚਲੋ ਅੱਜ ਦੇ ਪਿਆਲੇ (peg) ਨਾਲ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਣਾ ਹੈ", ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਰਗੋ-ਰੇਸ਼ੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਮਿੱਟ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਰੁਚੀ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਸੌਖਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਉਥੇ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਨਾਲੀ ਥਾਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਰੋੜ੍ਹ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾਲੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਵਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਹ ਜਾਂ ਨਾਲੀ (groove) ਅਥਵਾ 'ਆਦਤ' ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ (character) ਦਾ ਰੂਪ-ਰੰਗ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ — ਅਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਏ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਚਾਰ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਡੀ ਹਰ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Personality) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰਲੀ ਸਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ 'ਖੇਲ' ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਆਚਾਰ' ਨੂੰ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-62)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮ ਪੂਰਨ ਆਚਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-1137)

ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਸਗਲ ਆਚਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1135)

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਉਸਦੀ 'ਹਸਤੀ' ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਯਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਹੋਰ ਭੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੈਟਰੀ ਵਿਚ 'ਸੁੰਨ' ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਹਰਕਤ ਵਿਚ (activate) ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (light) ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ

ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਉਪਯੋਗ (utility) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਸੱਚ ਹਰਕਤ (activity) ਵਿਚ ਆ ਕੇ 'ਪ੍ਰਗਟ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਸੱਚ' ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ (fulfilment) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸੱਚ ਆਚਾਰ' ਨੂੰ 'ਸੱਚ' ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ—

ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਸੁਗੰਧੀ ਹੈ
ਲਕੜ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਅੱਗ ਹੈ
ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਠੰਢ ਹੈ
ਸੂਰਜ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਗਰਮੀ ਹੈ
ਚੰਦ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਠੰਢੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ
ਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਖਿੱਚ ਹੈ
ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਲਾਡ ਹੈ
ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਆਚਾਰ	ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਕਿ ਸਾਡੇ 'ਆਚਰਨ' ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲ,
ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਰਮ
ਸੰਗਤ, ਅਤੇ
ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ 'ਧੁਰਾ' ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ ਤੇ 'ਆਚਾਰ' ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਗਤ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਭੀ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਕਸਵੱਟੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਰੰਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੀ ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸੰਗਤ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਚੁਣੌਤੀ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ।

ਇਸ ਨਿਰਨੇ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ।

ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸਮ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਅਕੀਦੇ (conception) ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਯਾ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਯਾ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮਾੜੀ ਯਾ ਨੀਵੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮਾਨੇ ਨਾਲ ਭੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਉਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਤੇ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਭੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਧਰਮਾਂ ਤੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਤ-ਭੇਦ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਕਿਆਈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਮਨੋ ਕਲਪਤ, ਅਲਪੱਗ, ਬਦਲਵੇਂ, ਮਨ-ਘੜਤ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਨਿਰਨਾ, ਚੁਣੌਤੀ ਯਾ ਕਸਵੱਟੀ (conception)—

ਨਿਰਮੂਲ
ਗਲਤ
ਅਧੂਰੀ
ਗੰਧਲੀ
ਨੀਵੀਂ
ਬਦਲਵੀਂ
ਅਲਪੱਗ
ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ

ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ-ਦੁਆਲੇ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਡਾਢਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਉਤੇ ਪਿਛਾਂਹ-ਖਿੱਚੂ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਭ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਅਧੀਨ ਮਨ ਦੀ ਮਤਿ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੬੬)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਾਗ-ਡੋਰ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ, ਬਲਕਿ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਉੱਚੀ-ਸੁਚੀ, ਅਭੁੱਲ, ਅਟੱਲ ਗੁਰੂ ਮਤਿ ਦੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਟੇਕ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਇਹੀ ਅਚਾਰ ਇਹੀ ਬਿਉਹਾਰਾ ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੀ॥
ਜੋ ਇਹੁ ਮੰਤ੍ਰ ਕਮਾਵੈ ਨਾਨਕ ਸੋ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-377)

ਕਰਮ ਧਰਮ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ਅਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-305)

ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰ ਜਾਤਿ ਹਰਿ ਗੁਨੀਆ ॥
ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਕੀਰਤਨ ਹਰਿ ਸੁਨੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ-715)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਧੁਰੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ 'ਗੁਰ-ਮਤਿ' ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਅਭੁੱਲ, ਅਟੱਲ, ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ, ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੇਧ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਤੇ ਸੱਚੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਰਖੀ ਹੈ।

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੇਗਾ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ, ਆਦਤਾਂ, ਆਚਰਨ, ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਨ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਇਲਾਹੀ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਭੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ 'ਆਚਾਰ' ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗੀਜ ਕੇ 'ਸੱਚ ਆਚਾਰ' ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ 'ਸੰਗਤ' ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸੰਗਤ'—

ਗੁਰਬਾਣੀ
ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ
ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ
ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਸਿਖਾਂ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲੇ
ਸ਼ਬਦ-ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ
ਲਿਵ ਵਾਲੇ
ਰੰਗ ਰਤੜਿਆਂ
ਸੰਤ ਮੰਡਲੀ

ਮਰ ਜੀਵੜਿਆਂ
ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ
ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ
ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ
ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ
ਖਾਲਸੇ

ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਜੋ ਹਰਿ ਰਾਤੇ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਪਰਮ ਨਿਧਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-353)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ ॥
ਏਕੁ ਅਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੋਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-533)

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਤਿਸ ਨੋ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਹੋਏ
ਨਿਤ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਜਾਇ ਬਹੀਐ ਮੁਹੁ ਜੋੜੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-550)

ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗਾਈ ਜਿਉ ਦੇਖੈ ਸਸਿ ਕਮਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-975)

ਕੋਈ ਆਵੈ ਸੰਤੋ ਹਰਿ ਕਾ ਜਨੁ ਸੰਤੋ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਜਨੁ ਸੰਤੋ
ਮੋਹਿ ਮਾਰਗੁ ਦਿਖਲਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1201)

ਆਨ ਉਪਾਉ ਨ ਕੋਊ ਸੂਝੈ ਹਰਿ ਦਾਸਾ ਸਰਣੀ ਪਰਿ ਰਹਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1203)

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਤਮਿਕ ਸੇਧ ਲਈ ਦੂਜਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, 'ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ'। ਇਹ ਨਾਮ ਦਾ 'ਭਜਨਾ'—

ਸਿਮਰਨ ਹੈ
ਅਰਾਧਨਾ ਹੈ
ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ
ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਜਪਣਾ ਹੈ
ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ
ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਖਲਿਆਂ ਜਪਣਾ ਹੈ
ਸਦਾ-ਸਦਾ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ

ਪਲ-ਪਲ, ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ ਜਪਣਾ ਹੈ।

'ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ' ਵਿਚ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਕੇਵਲ' ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ (important) ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ 'ਨਾਮ ਜਪਣਾ' ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰੋਲ ਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਰੁਝੇਵਾਂ (Exclusive Business) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਭੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਹਨ, "ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ" ਹਨ। ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਭਰਮ ਤੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਯਾ ਨਿਸਚਾ (central conception) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਘੁੰਮਦਾ (revolve) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੁਕਤੇ ਯਾ 'ਆਚਾਰ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਸਾਡੀ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਯਾਨਿ — ਤੱਕਣੀ, ਸੋਚਣੀ, ਬੋਲੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਕੇ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਝਲਕ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ (predominate) ਯਾ ਪਹਿਲ (Priority) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ਯਾ ਕਰਮ ਇਸੇ ਝਲਕ ਨਾਲ ਰੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਿਛ-ਲੱਗੂ (secondary) ਦਾ ਦਰਜਾ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਢਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ 'ਨਾਮ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ ਸਾਡੇ ਹਰ ਖਿਆਲ, ਸੋਚਣੀ, ਆਦਤ ਅਤੇ 'ਆਚਾਰ' ਵਿਚ ਝਲਕ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 'ਨਾਮ ਰੰਗਣ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਹਿਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ, ਪਹਿਲ ਅਤੇ 'ਕੇਵਲ ਕ੍ਰਿਆ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਰੂਪੁ ਸਿਮਰਣੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-733)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੱਡਣੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮ (duty) ਕਰਨੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ 'ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ' ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਪਰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੰਗਣ ਵਿਚ ਰੰਗੀਜ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਪਰਮਾਰਥ ਯਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭੀ ਇਸੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਣ ਨਾਲ ਪਰਖਦੇ ਤੇ ਢਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਣ ਚਾੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ।

ਇਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਤੇ ਗਲਤ ਅਕੀਦੇ (wrong conception) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਡਾਢੀ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਹੁ ਕਰਹਿ ਅਚਾਰ ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਹੰਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-162)

ਆਨ ਅਚਾਰ ਬਿਹਉਹਾਰ ਹੈ ਜੇਤੇ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਫੋਕ ॥ (ਪੰਨਾ-682)

ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਇਹੁ ਬਾਦਿ ਆਚਾਰੁ ॥
ਬਹੁ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਵਹਿ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-1277)

ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਆਚਾਰੁ ਨ ਕਿਨ ਹੀ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1285)

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਆਚਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-1330)

ਇਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਕਰਮ ਅਤੇ ਆਚਾਰ—ਅਧੂਰੇ, ਫੋਕੇ, ਗਲਤ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਅਜਾਈਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਬਿਰਥਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-230)

ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ-ਚੰਗੇਰੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਖਲਾਕ ਯਾ ਆਚਾਰ ਉਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਇਖਲਾਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ (discipline) ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ, ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਇਖਲਾਕ ਅਥਵਾ ਆਚਾਰ ਦੀ ਆਨ-ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਬੇਅੰਤ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਅਜਕਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਇਤਨਾ ਗਹਿਰਾ ਅਥਵਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਦਾਮਨਿਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਅਥਵਾ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਯਾ ਨਿਜੀ ਸੁਆਰਥ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਸਾਡੀ 'ਹਉਂ ਧਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਸੀਂ ਅਪਣੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ 'ਹਉਂ ਧਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਬਣ

ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਲਈ—

ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਜਮ (discipline)
ਉਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ
ਇਖਲਾਕ
ਆਚਾਰ

ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਰਖ ਕੇ ਅਥਵਾ 'ਭੁਲਾ ਕੇ' ਅਪਣੀ ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹੀ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵਣ ਆਧਾਰ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਹੀ—

ਸਾਡਾ ਰੱਬ
ਸਾਡਾ ਧਰਮ
ਸਾਡਾ ਇਖਲਾਕ
ਸਾਡਾ ਆਚਾਰ
ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ

ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਵੇੜ੍ਹੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ—

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ
ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ
ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ
ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰੀ
ਧੋਖੇ ਬਾਜ਼ੀ
ਝੂਠ-ਫਰੇਬ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈਆਂ
ਜ਼ੁਲਮ

ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਜਮ, ਇਖਲਾਕ ਯਾ 'ਆਚਾਰ' ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੀ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਹਉਂਧਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸਣਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਇਖਲਾਕ ਯਾ 'ਆਚਾਰ' ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਝੂਠੀ ਦੁਨੀਆ ਲਗਿ ਨ ਆਪੁ ਵਞਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-488)

ਐਸੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਚਾਰ ਹੀਣ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਭੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ—

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਸੰਗੁ ਮਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਕਰਨਿ ਉਦਾਸੀ ॥

(ਵਾ. ਭਾ. ਗੁ. 15/21)

ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਐਸੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਆਚਾਰੀ ਅਥਵਾ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-313)