

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ

ਜੋ ਮਨੁੱਖ 'ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਵ ਸੱਚ ਦੇ ਗਿਆਨ' (divine wisdom) ਰਾਹੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣਨਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਰਨੀ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨੀ ਹੀ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਦੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ 'ਆਵਾਗਵਨ' ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਗੁਰਮਤ "ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ" (ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਮੁਕਤੀ) ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਮਰਨ ਮਗਰੋਂ ਵਾਲੀ ਅਖੌਤੀ ਮੁਕਤੀ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ।

1. ਨਾਨਕ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਜਨਮੁ ਮਰਣੁ ਸਵਾਰਿਆ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 854) :- 'ਸਤਿਗੁਰ' ਸਾਧੂ (divine wisdom) ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਪਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪਲ-ਪਲ ਦਾ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਮੁੱਕ ਗਿਆ।
2. ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਅਰਾਧਿ ਕਦੇ ਨ ਜਾਂਹਿ ਮਰਿ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 1363) :- ਰੱਬ ਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨਿਤ ਦੀ ਜੀਵਨੀ (ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ) ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਆਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਵਾਪਰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।
3. ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 651) 'ਸਤਿਗੁਰ' ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਜੇ ਕਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਆਤਮਕ ਜੁਨੀਆਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ।
4. ਸਬਦਿ ਮਰਹੁ ਫਿਰਿ ਜੀਵਹੁ ਸਦ ਹੀ ਤਾ ਫਿਰਿ ਮਰਣੁ ਨ ਹੋਈ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 604) :- 'ਸਤਿਗੁਰ' ਭਾਵ ਸੱਚ ਦੇ ਗਿਆਨ (universal truth) ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਕਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਭਰੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਤੋਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ 'ਆਤਮਕ ਮੌਤ' ਨਹੀਂ ਮਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤਾਂ ਰੱਬੀ ਨਿਯਮ, ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਤ-ਨਿੱਤ ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਹੈ।
5. ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਸੋ ਮਰਿ ਰਹੈ ਫਿਰਿ ਮਰੈ ਨ ਦੂਜੀ ਵਾਰ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 58) :- ਜੋ ਮਨੁੱਖ 'ਸਤਿਗੁਰ' (divine wisdom) ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਮਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਹੀ, ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਆਵਾਗਵਨ, ਜਮਕਾਲ, ਪੁਨਰਜਨਮ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਗਈ।
6. ਆਵਣ ਜਾਣਾ ਵੀਸਰੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰੁ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 787) :- 'ਸਤਿਗੁਰ' ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉ ਕੇ ਆਵਾਗਵਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਜੀਅ ਹੀ ਮਿਲ ਗਈ।
7. ਕਬੀਰ ਮਰਤਾ ਮਰਤਾ ਜਗੁ ਮੂਆ ਮਰਿ ਭੀ ਨ ਜਾਨਿਆ ਕੋਇ।। ਐਸੇ ਮਰਨੇ ਜੋ ਮਰੈ ਬਹੁਰਿ ਨ ਮਰਨਾ ਹੋਇ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 1365) :- ਜੋ ਮਨੁੱਖ 'ਸਤਿਗੁਰ' ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ 'ਚ 'ਆਤਮਕ ਉੱਚਤਾ ਵਾਲੀ ਮਰਨੀ' ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਰ ਮਰਨਾ, ਆਵਾਗਵਨ, ਪੁਨਰ ਜਨਮ, ਜਨਮ-ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਕਬੀਰ ਜਿਸੁ ਮਰਨੇ ਤੇ ਜਗੁ ਡਰੈ ਮੇਰੇ ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ।। ਮਰਨੇ ਹੀ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪੂਰਨੁ ਪਰਮਾਨੰਦੁ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 1365) ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਵਾਗਵਨ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ

ਦਿੜਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬੱਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਟਲ ਨਿਯਮ, ਹੁਕਮ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਐਸੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਆਏਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਇਤਿਆਦਿ ਹਰੇਕ ਢੰਗ ਅਪਣਾ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਾਂਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵੰਡ ਛਕਣਾ, ਦਇਆ, ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਜੈਸੇ ਸਦਗੁਣ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਨਿਮਰਤਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਐਸੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ 'ਆਨੰਦ' ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਬਲਕਿ ਮਨਮੁਖਤਾਈ ਭਰਿਆ, ਕੁਰਬਲ ਕੁਰਬਲ ਕਰਦਾ, ਕ੍ਰੋਧਿਤ, ਕੰਜੂਸ ਕੰਗਾਲ ਆਤਮਾ ਵਾਲਾ ਖੁਆਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਆਨੰਦ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਨਿਵਣਾ, ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਤਮਕ ਉੱਚਤਾ ਵਾਲੀ, ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਵਾਲੀ ਮਰਨੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਰਨ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਡਰਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਮਰਨੀ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਰੱਬੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- 9 **ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿਵ ਮਰਹਗੇ ਕੈਸਾ ਮਰਣਾ ਹੋਇ।। ਜੇ ਕਰਿ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਤਾ ਸਹਿਲਾ ਮਰਣਾ ਹੋਇ।।** (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 555) ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਸ ਪੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਤਮਕ ਮਰਨਾ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖ 'ਸਤਿਗੁਰ' ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ (positive sense) ਵਾਲਾ 'ਆਤਮਕ ਮਰਨਾ' ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. **ਜੀਵਤ ਮਰਹੁ ਮਰਹੁ ਫੁਨਿ ਜੀਵਹੁ ਪੁਨਰਪਿ ਜਨਮੁ ਨ ਹੋਈ।।** (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 1103) ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਆਤਮਕ ਉੱਚਤਾ ਵਾਲੀ ਮਰਨੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜੀਵਨੀ ਮਾਣਦਿਆਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਵਾਲੀ ਮਰਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਆਤਮਕ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

ਐਸੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ, ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਜਨਮ-ਮਰਨ, ਆਵਾਗਵਨ ਕੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਮਰਨੀ :- ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹੰਕਾਰੀ, ਝੂਠੀ, ਫਰੇਬੀ, ਵਿਕਾਰੀ ਜੀਵਨੀ ਜਿਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਮਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਤ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਨਿੱਤ-ਨਿੱਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਰੀ ਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਕ ਉੱਚਤਾ ਦੀ ਮਰਨੀ (ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਤਿਆਂ ਮਰਨਾ) :- ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ, ਆਪਣੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਵੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਨਮਰਜ਼ੀ (ਮਨਮੁਖਤਾ) ਛੱਡ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨੀ ਵਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (**ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ।। ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ।।**) ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰ (divine wisdom) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਵਲੋਂ ਜੀਵਤਿਆਂ ਮਰਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਅਵਗੁਣ ਛੋਡਿ ਗੁਣਾ ਕਉ ਧਾਵਹੁ** ਅਨੁਸਾਰ ਅਵਗੁਣਾਂ

ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਗੱਠੜੀ 'ਚੋਂ ਚੁਣ-ਚੁਣ ਕੇ ਕੱਢਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਓ 'ਚ ਪਕਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਦ ਜੀਵਨ, ਜਿਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫਾਵਾਦ (vernacular) ਰਾਹੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਰਨਾ, 'ਉੱਚੀ ਜੀਵਨੀ' ਕਿਤਨੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ 'ਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਵਿਚਾਰੀਏ :-

1. ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਸੋ ਮਰਿ ਰਹੈ ਫਿਰਿ ਮਰੈ ਨ ਦੂਜੀ ਵਾਰ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 58)
2. ਖਾਤ ਪੀਅੰਤ ਮੂਏ ਨਹੀ ਜਾਨਿਆ।। ਖਿਨ ਮਹਿ ਮੂਏ ਜਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਨਿਆ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 932)
3. ਹਮ ਸਬਦਿ ਮੂਏ ਸਬਦਿ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲੇ ਭਾਈ ਸਬਦੇ ਹੀ ਮੁਕਤਿ ਪਾਈ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 601)
4. ਸਬਦਿ ਮਰਹੁ ਫਿਰਿ ਜੀਵਹੁ ਸਦ ਹੀ ਤਾ ਫਿਰਿ ਮਰਣੁ ਨ ਹੋਈ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 604)
5. ਗੁਰ ਤੇ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਸਬਦੁ ਵਿਚਾਰਿਆ ਤੇ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰਾ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 1125)
6. ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਸੁ ਮੂਆ ਜਾਪੈ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 111)
7. ਕਬੀਰਾ ਮਰਤਾ ਮਰਤਾ ਜਗੁ ਮੁਆ ਮਰਿ ਭਿ ਨ ਜਨੈ ਕੋਇ।।
ਐਸੀ ਮਰਨੀ ਜੋ ਮਰੈ ਬਹੁਰਿ ਨ ਮਰਨਾ ਹੋਇ।।
(ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 555)
8. ਮਰਿ ਮਰਿ ਜਾਵੈ ਤਾ ਕਿਛੁ ਪਾਏ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੈ।।
(ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 360)
9. ਅਖੀ ਬਾਝਹੁ ਵੇਖਣਾ ਵਿਣੁ ਕੰਨਾ ਸੁਨਣਾ।। ਪੈਰਾ ਬਾਝਹੁ ਚਲਣਾ ਵਿਣੁ ਹਥਾ ਕਰਣਾ।। ਜੀਭੈ ਬਾਝਹੁ ਬੋਲਣਾ ਇਉ ਜੀਵਤ ਮਰਣਾ।। ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿ ਕੈ ਤਉ ਖਸਮੈ ਮਿਲਣਾ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 139)
10. ਤਿਆਗਿ ਮਾਨੁ ਝੂਠੁ ਅਭਿਮਾਨੁ।। ਜੀਵਤ ਮਰਹਿ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 176)
11. ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਧਿਆਈਐ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭਉ ਤਰੀਐ।। ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਹੋਈਐ ਸਭ ਰੇਣਾ ਜੀਵਤਿਆ ਇਉ ਮਰੀਐ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 750)
12. ਹਉ ਪੂਛਉ ਅਪਨਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਕਿਨ ਬਿਧਿ ਦੁਤਰੁ ਤਰੀਐ ਰਾਮ।। ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਾਇ ਚਲਹੁ ਜੀਵਤਿਆ ਇਵ ਮਰੀਐ ਰਾਮ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 775)

ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਭਾ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਗੁਰਮਤ ਮਾਰਤੰਡ (ਪੰਨਾ : 509) ਭਾਗ ਦੂਜਾ 'ਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਅਹੰਕਾਰ ਤਿਆਗਣਾ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਰਾਇ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸਾਫਰ ਜਾਣਨਾ, ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ, ਖਿਆ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਕੇ ਧਾਰਣਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਲਈ ਤਨ ਧਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਕੇ ਮੋਹ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸਣਾ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਉਂ 'ਜੀਵਤ ਮਰਨ' ਹੈ।"

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਛੱਡ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰ (ਗਿਆਨ-ਗੁਰੂ) ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੱਬੀ ਰਜ਼ਾ, ਹੁਕਮ, ਨਿਯਮ, ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਣਾ 'ਨਿਰਮਲ ਭਉ' ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਜਿਉਣ ਕਾਰਨ, 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਐਸਾ ਸਦਗੁਣੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ 'ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਹੋਈਐ ਸਭ ਰੇਣਾ' ਮੁਤਾਬਕ ਬਿਨਾ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਸਭ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ, ਹਲੀਮੀ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਠੇ ਵਤੀਰੇ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਜੀਵਨੀ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ ਨਿਮਰਤਾ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਛੋਟੀ ਹੀ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰ (divine wisdom) ਅਨੁਸਾਰ 'ਜੀਵਤਿਆ ਮਰ ਰਹੀਐ' ਦੀ ਜਾਚ ਉਸਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।