ਸਾਫ ਮਨ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ/ਨਿਸ਼ਚਤ/ਸਪਸ਼ਟ (define) ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ, ਚਾਰ ਜਾਂ ਦੱਸ ਨੁਕਤੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਧਰਮ (religion) ਨੂੰ ਹਾਸਲ/ਪਰਾਪਤ (attain) ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਅਸੀਂ ਤੇ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਹ ਵਾਕਈ ਹੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ, ਆਓ ਵਿਚਾਰੀਏ:

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਮਨ ਦਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ?
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ੬੮ ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਆਏ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋ ਗਿਆ?
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਹਾਂਗੇ? ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸੂਅਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਾਫ ਮਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ?
- ਜੇਕਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ "ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਜਾ" (Work is Worship) ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਰ ਵਿਆਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਮਨੁੱਖ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਤੀ ਭੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਹਾਂਗੇ?

ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸੱਚ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ 'ਫਲਾਣੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੈ।' ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਸਾਫ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਰਭਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਲੋਕੀਂ ਤੀਰਥ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਤੀਰਥ ਹਰ ਸਾਲ ਦਾ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੀ ਨੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦਾ, ਕਿਸੀ ਨੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਨੇ ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ:

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 558)

ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੈਲ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਲਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕਿਸੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ

ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਸਤਕ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਸਤਕ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਲੋਕ ਧਿਆਨ (Meditation), ਕਿਸੀ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਟਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਕੇ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਇਸੀ ਭਰਮ ਅਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੇਠ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਕਾਹੇ ਕਉ ਕੀਜੈ ਧਿਆਨੁ ਜਪੰਨਾ ॥ ਜਬ ਤੇ ਸੁਧੁ ਨਾਹੀ ਮਨੁ ਅਪਨਾ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 485)

ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ (Meditation) ਕਰਨਾ, ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣੀ ਆਦਿ ਕਰਮਕਾਂਡ ਵਿਅਰਥ ਹਨ/ਬੇਕਾਰ ਹਨ।

ਮੁਸੀਬਤ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਈਸ਼ਵਰ, ਰੱਬ ਜੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਟੇਕ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਖਸਮੁ ਛੋਡਿ ਦੂਜੈ ਲਗੇ ਡੁਬੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰਿਆ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 470)

ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਆਪੀਨੈ੍ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥
ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 463)

ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ। ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ, ਚਾਹ ਨਾਲ ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਜੀ ਦੀ ਬਣਾਈ ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਗੌਣ (Secondary) ਹੋਵੇਗਾ। This will be secondary. The first one is GOD. So we are not supposed to worship anything in universe except the primary one, i.e., GOD.

ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਾਂਗੇ?

ਆਖਿਰ ਸਾਫ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਹੜੇ ਐਸੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ?

ਆਓ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ, ਪਿਉ ਦਾਦੇ ਕਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ, ਮਾਣਿਕ ਵਰਗੇ ਕੀਮਤੀ ਸਿਧਾਂਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੀ ਵੀ ਜ਼ਾਤ, ਧਰਮ, ਪ੍ਰਾਂਤ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।) ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ

ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 728)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਰਖਣ ਲਈ ਸਾਫ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਰੂਪੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

ਅਵਗੁਣ ਛੋਡਿ ਗੁਣਾ ਕਉ ਧਾਵਹੁ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 598)

ਭਾਵ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਅਵਗੁਣ ਛੱਡਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹੀ ਸੱਚਾ ਧਰਮ, ਸੱਚਾ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗਾ ਉਸ ਇਕ ਈਸ਼ਵਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਈਸ਼ਵਰ ਮੰਨ ਲਈਏ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ

ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਇਕ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇਗਾ। ਸੁਖ-ਦੁਖ ਦੇ ਵਕਤ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਹੇਗਾ:

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੁਇ ਦਰਿ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਹਿ ਜਾਇ ਮਨੁਖ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 598)

ਭਾਵ ਸੁਖ ਤੇ ਦੁਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਤੇ ਲਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਧਾਰਣੀ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖ ਤੇ ਦੁਖ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜੋਦੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਜੇ ਸੁਖੁ ਦੇਹਿ ਤ ਤੁਝਹਿ ਅਰਾਧੀ ਦੁਖਿ ਭੀ ਤੁਝੈ ਧਿਆਈ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 757)

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਉਸ ਲਈ ਨਿੰਦਿਆ ਅਤੇ ਕੀਰਤੀ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ:

ਜੇ ਲੋਕੁ ਸਲਾਹੇ ਤਾ ਤੇਰੀ ਉਪਮਾ ਜੇ ਨਿੰਦੈ ਤ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 757)

ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਲੋਕੀ ਮੇਰੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋਕੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸੱਚ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗਾ। ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ।

ਲੋਕੀ ਇਕ ਨਾਮ ਦੇ ਰਟਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਦਿਨ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸ ਦਿਨ ਹਾਥੀ, ਘੋੜੇ, ਬੈਂਡ-ਵਾਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕੀ ਜਲੂਸ, ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਹੜੀ ਦੀ ਝੁੱਗੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੜਕਾਂ ਜਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਅਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਲੋਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛੱਬੀ ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਪਰੇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰ ਲੈਣ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ? ਕਾਸ਼ ! ਸੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸ ਸਕੀਏ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਸੱਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸੱਚ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਤਕ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ। ਉਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਟੰਗ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਿਰ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੋ ਟੰਗਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਉ। ਉਹ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸੰਤੁਲਨ (Balance) ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 491)

ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਰਾਮ, ਪ੍ਰਭੂ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ।**

ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਆਚਰਣ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਦਾਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ; ਵਾਰ 29 ਪਉੜੀ 11)

ਹੁਣ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੂਤਕ (ਅਪਵਿੱਤਰ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਸੂਤਕ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ:

ਅਖੀ ਸੂਤਕੁ ਵੇਖਣਾ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਪਰ ਧਨ ਰੂਪੁ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 472)

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਧਨ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਤਕ ਪੈ ਗਿਆ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਤਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਤਾਂ ਇਸ

ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸੀਂ ਉੱਚੇ ਆਚਰਣ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਉੱਚੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੁਤੱਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੇ ਦਾਜ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੁਤੱਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਚਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਾਤੀ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਬੇਟੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੜੀ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪੁਤੱਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਮਰਨ, ਸਾਧਨਾ, ਚਿੰਤਨ, ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਸਚਿਆਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ 'ਕੰਮ ਹੀ ਪੂਜਾ' (Work is Worship) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਖਾਣ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਅਰਥ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਤਨੇ ਡੁੱਬ ਗਏ ਕਿ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮੱਰਥ ਅਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। 'ਕੰਮ ਹੀ ਪੂਜਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਆਪਣਾ ਆਚਰਣ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਨੇਕੀ ਤੇ ਸੱਚਿਆਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ, ਇਹ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਵਿਚ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਅਗਲਾ ਤੇ ਪੰਜਵਾਂ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ (Practical) **ਜੀਵਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ।** ਜੇਕਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਕੋਲ ਚਾਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੋਧਦੇ ਹੋਏ ਚੌਥੇ ਗੁਣ ਤੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਣ ਵਲ ਵੱਧੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੰਜ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹਨ ਤਾਂ ਛੇਵੇਂ ਗੁਣ ਵਲ ਵੱਧੇ ਕਿਧਰੇ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਰੁੱਕੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਾਈ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਗੁਣ ਕੋਲ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਲੋਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਮੈਂ ਜਿਸ ਦਾ ਵੀ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਬਰਤਾਵ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸਤਾ (Frustration) ਕਾਰਨ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਇਆ।

ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਜੋ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਧਾਰਣ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 2)

ਭਾਵ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣ ਧਾਰਣ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਟੀ.ਵੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਇਕ ਕਾਜ਼ੀ ਮਸੀਤ ਵਿੱਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਖ਼ੁਦਾ ਨਿਗੇਬਾਨ ਹੈ ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਨਿਗੇਬਾਨ ਹੋਨਾ ਸੀਖੀਏ, ਖ਼ੁਦਾ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੈ ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਦੂਸਰੋਂ ਪਰ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਸੀਖੀਏ।" ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ (Practical) ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਊਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਪੁਜੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣ ਅੰਕਿਤ ਹਨ:

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ।"

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨੀਅਤ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੋਰੀ, ਧੋਖਾ ਧੜੀ, ਕਤਲ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੀਦਾ ਹੈ ਕਿ, "ਅਮੁੱਕ ਇਨਸਾਨ ਕਿਤਨਾ ਸੁਖੀ ਹੈ"। ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੇ ਧੋਖਾ, ਸਮਗਲਿੰਗ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਮੀਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਸੱਚ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ।" ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਰਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਧੋਖਾ-ਧੜੀ, ਪਾਪ ਕਰਮ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿਉਂਕਿ ਧੋਖਾ-ਧੜੀ, ਪਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਖੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ, ਧਾਰਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤੇ ਬੁਰੀ ਸੋਚ, ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਸੋਚ (Evil Thoughts) ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੈਤਾਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਣਾ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੀ ਸੰਗਤ ਰਾਹੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਉਪਮਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਣ ਕਰਨਾ ਤਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਏ ਇਹ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਸਜਣ ਸੇਈ ਨਾਲਿ ਮੈ ਚਲਦਿਆ ਨਾਲਿ ਚਲੰਨਿ੍ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 729)

'ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹਿਰਦੈ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ ਹੋਣਾ' ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦਾ ਅਗਲਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਤੇ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਧਨ, ਦੌਲਤ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮਾ ਭੁੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਭੁੱਖ (ਗਰੀਬੀ) ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ "**ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ**" ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਰੋੜ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਏ ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੀ ਰਵ੍ਹਾਂਗੇ। ਭੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ, ਕੋਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤ, ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਗਰੀਬੀ ਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਸਾਦਗੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇਗਾ। ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਫਾਲਤੂ ਖਰਚ ਨਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਖੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਰਾਵੇ ਜਾਂ ਲਿੰਗ, ਜ਼ਾਤ, ਨਸਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਉਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝੇਗਾ ਇਹ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਗਰੀਬੀ, ਇਹ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇਸੀ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਧਰਮ, ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੇ ਇਸੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

'ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ' ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦੀ ਫਹਿਰਿਸਤ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪੂਜਾ, ਸਾਧਨਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਾਏ ਹੱਕ ਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਨੇ ਮੁਰਦਾ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (Vegetarian) ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹਿੰਦੂ ਨੇ ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਗਾਂ ਖਾ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨੇ ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸੂਰ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪਏ ਹਨ, ਉਹ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਗਿਰ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ ਕਰ ਧਰਮ ਦੀ ਹਥਹੁੰ ਦੇਕੇ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ; ਵਾਰ 6 ਪਉੜੀ 12)

ਭਾਵ ਇਨਸਾਨ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰੇ ਤੇ ਉਸ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵੀ ਕਰੇ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਵਤ, '**The honest man is the noblest work of GOD.**' ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਮਾਉਣ ਤੇ ਜਿਊਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ:

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 919)

ਅਤੇ

ਗਲੀਂ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਆਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 85)

ਵਾਂਗ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਤੇ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰਣੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।

'ਕਿਸੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਸੋਚਣਾ' ਵੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਸੋਚਣ ਸਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ 386)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਸੋਚੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰਆਤਮਾ (Conscience) ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਸਾਫ ਮਨ ਹੈ।

'ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ' ਭਾਵ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰਾਮ ਜੀ, ਅੱਲਾ ਜੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਘੌਧ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ। ਇਹ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਝਗੜੇ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੂਜੇ ਸੰਸਾਰ ਯੁੱਧ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਹਿਮ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਮਾਸੂਮ ਤੇ ਬੇਗੁਨਾਹ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸੀ। ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਦੂਜੇ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਜੀਅ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਸੰਸਾਰ ਯੁੱਧ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਤੀਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਿਊ ਰਹੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹਰ ਪਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਧਰਮ ਦਾ ਦੂਜੇ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਇਹੀ ਤਾਂ ਤੀਜਾ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੀਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਦ ਧਰਤੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਜੋ ਤੀਜਾ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਧਰਮ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

'ਨੇਕੀ ਕਰਕੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨੀ' ਸਭ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਪਸੀ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨੀ।

'ਕਾਮਾਦਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ' ਜੋ ਵੀ ਰੁਚੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ।

'ਮਨ ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ' ਇਹ ਹਰ ਵਕਤ, ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹੀ ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

'ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣੀ' ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕੁਝ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਾਜ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਜ਼ੁਲਮ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜ਼ੁਲਮ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਧਾਰਮਕ ਅਸਥਾਨਾ ਜਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਕੁਝ ਹੀ ਪੱਲਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਕੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹੈ।

'ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਦਮੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰਹਿਣਾ' ਸਾਫ ਮਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉੱਦਮੀ ਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਕੇਵਲ ਕਿਤਾਬੀ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਾਰੇ ਬੁਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬੁਰੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਈਏ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਧਰਮ, ਧਿਆਨ, ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪੱਲ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹਾਂਗੇ।

ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਰਿੱਧੀ-ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਪ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਲਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜਿਊਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਭ ਇਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਹੈ ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਇੱਕ ਹੈ, ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਹਨ ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਇੱਕ ਹੈ।

ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਮਾਉਂਟ ਐਵਰੇਸਟ (Mount Everest) ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਬਲਕਿ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਐਵਰੇਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੂ-ਬਹੂ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਜੀਵਿਆ ਭਾਵ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਇਸ ਨੂੰ ਧਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਉਸਨੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਧਰਮ ਹੈ, ਇਸੀ ਧਾਰਮਕਤਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ; ਇਹੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਅੱਜ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਸਦੇ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਹੱਥਲੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਫ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਦੇ ਕਈ ਨੁਕਤੇ (Points) ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਆਉ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਈਏ:

1. **ਇਕ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਰੱਖਣਾ**
2. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਗਦੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ**
3. **ਉੱਚਾ ਆਚਰਣ ਰੱਖਣਾ**
4. **ਲਿਵ ਨੇਕੀ ਤੇ ਸਚਿਆਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨੀ**
5. **ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ**
6. **ਰਿਦੈ ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਧਾਰਣ ਕਰਨੀ**
7. **ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ**
8. **ਕਿਸੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਚਿਤਵਨਾ**
9. **ਖਲਕਤ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ**
10. **ਨੇਕੀ ਕਰਕੇ ਫੱਲ ਦੀ ਇਛਾ ਨਾ ਕਰਨੀ**
11. **ਕਾਮਾਦਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ**
12. **ਮਨ ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ**
13. **ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣੀ**
14. **ਉਦੱਮੀ ਤੇ ਚੜਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰਹਿਣਾ**