

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਡਾ. ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਕਾਲਜ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮੱਧਕਾਲੀ ਦੌਰ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਚਿੰਤਕ ਤੇ ਦੀਨ-ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਵਜੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੇ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਮਾਨਵੀ ਸਦਭਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਲਈ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਮੱਧਕਾਲੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਰੂੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੇੜੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਮੂਹਿਕ ਲੋਕ-ਮਨ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਅਸਥਿਰ ਢਾਂਚਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਘੋਖਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ 'ਲੋਕ-ਮਨ' ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕੀਤੀ। ਸਾਡਾ ਸਰੋਕਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਨੂੰ 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਰਿਪੇਖ ਤੋਂ 'ਮਨ' ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਰਹਿਤਲ 'ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵ, ਕਰਤੋ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਸਿਰਜੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਉੱਦਾਤੀਕਰਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਮੰਤੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਇਹ ਦੌਰ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਹੰਭਲਾ ਸੀ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਸੀ। ਸਾਮੰਤੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਵਰਗ ਦੇ ਦੋ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਉਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਸਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਹੀ ਨੰਗਿਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਬਲਕਿ ਪ੍ਰੋਲੋਤਰੀ ਵਰਗ ਲਈ ਇੱਜ ਜੁੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਠੋਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਬਣਦਾ ਸੀ। ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਇਹ ਦੌਰ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਦੌਰ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿੰਹੀ ਅੰਧਕਾਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਦਾਚਾਰਕ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਾਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਜਿਸ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਕਾਲ-ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਉਦੈ ਹੋਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਕੂੜ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

ਬਾਬੇ ਦੇਖੈ ਧਿਆਨੁ ਧਰਿ ॥

ਜਲਤੀ ਸਭਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਿਸਿ ਆਈ ॥¹

ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਰੂੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਅਨੁਸ਼ਠਾਨਾਂ, ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਅਭੰਬਰਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭਾਵੀਕਰਣ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। 'ਭਾਵੀਕਰਣ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਅਨੁਸ਼ਠਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਧਿਆਤਮੀ ਅਰਥ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਲਕੀਰ ਦੇ ਫਕੀਰ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਜਗਤ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹਰ ਉਸ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਅਨੁਸ਼ਠਾਨਾਂ ਦੀ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਜਨ-ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਧੀਨ ਅਜਿਹੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਉੱਚਾਤੀ ਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਾਰਜੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਜਿਹੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰੇਤਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਰਮ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਖੰਡਨ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਛਲ ਭਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਧਰਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਸਮੁੱਚਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਨ-ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਵੇਗ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਮਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਝਲਕ ਵੇਖਦੇ ਸਨ। ਡਾ. ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਜੱਗੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਸਰੂਪ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿੰਤਕ ਸਨ, ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹ ਪਲਾਇਨਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਬਾਬਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੱਜਦੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੰਡਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਬਾਬਰ ਦੀ ਕੈਦ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਨ ਕੇਵਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਰਾਜਨੈਤਿਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਤਿ ਵੀ ਅਸਤੁੰਸ਼ਟ ਸਨ। ਉਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਅਤੇ ਭਗਤ ਕਵੀ ਰਾਜ-ਵਿਵਸਥਾ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣਾ ਮਨ-ਮਾਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।²

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਣ-ਵਿਵਸਥਾ ਚਾਰ-ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਇਸੇ ਵੰਡ ਕਾਰਨ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ

ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇ, ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦਰਸਾ ਕੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਣ ਗਏ। ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰੱਤਵ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਧ ਬਣ ਕੇ, ਵਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਖੋਖਲੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਨਾਲੋਂ ਵਿੱਥ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜਨ-ਸਧਾਰਨ ਦੇ ਹਰ ਹਾਲਾਤ, ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ 'ਤੇ ਹੰਢਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਚਿੰਤਨ 'ਚੋਂ ਕਸ਼ੀਦ ਹੋਈ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਸਨ। ਜਿਸਦਾ ਪੱਧਰ ਨਿਰੋਲ ਯਥਾਰਥਕ ਸੀ ਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੌਕਿਕਤਾ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਵਾਚੀ ਵਜੋਂ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚੋਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਅਮਲ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ-ਸਿੱਧ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਅਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਬੀਜ ਛੁਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਕਰਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆ ਉਤਮ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੱਧਮ-ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਰਿਆ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਤ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਾਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦਲੀਲਯੁਕਤ (Argumental) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਧਰਮ ਤਰਕ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਬਹੁਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਅਮਲ ਵਿਚੋਂ ਪਛਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਧਰਾਤਲਾਂ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਮਈ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਸਮਿਨਵੈਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਰੂਪਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਾਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਰਚਿਤ ਕਈ ਸ਼ਬਦ/ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਵਜੋਂ ਕਿਰਿਆ ਰੂਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਜੋਂ :-

ਮਨ ਜੋਗੀ ਮਨ ਭੋਗੀਆਂ ਮਨ ਮੁਰਖੁ ਗਵਾਰ ॥

ਮਨੁ ਦਾਤਾ ਮਨੁ ਮੰਗਤਾ ਮਨ ਸਿਰਿ ਗੁਰੁ ਕਰਤਾਰ ॥³

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨ ਤੱਤਕਾਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਰਚਨਾ ਤੇ ਅਖੌਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੀ ਜੋ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਵਰਨ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਮਨ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:-

'Man' literally means the mind; it is a combination of all Intellectual powers, also emotions, consciousness, desire, and discrimination. The mind is actually non-physical; it is a psychical, and neither gross like the body nor subtle like the soul. The sense organs convey the impressions to the mind, which puts them into form of thought and action.

*The mind may be regarded as an agent of the soul. Simultaneously the mind translates bodily impressions into thought and action."*⁴

‘ਮਨ’ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ‘ਮਨ’ ‘ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ’ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰਵਰਤੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਸਰਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਰੂਪ ਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਤਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਆਨਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ, ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ, ਇੱਛਾ, ਦਵੈਸ਼, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਧਰਮ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ‘ਕਠ-ਉਪਨਿਸ਼ਦ’ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰੀਆ ਦੀ ਲਗਾਮ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੋਗਣਯੋਗ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ’ਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਗਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅੰਦਰ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਕ ਵਸਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਵ ਹਿਲੋਰੇ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਉਸ ਮਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਦਵੰਦਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਧਿਕ ਹੈ ਪਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਦਵੈਸ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਅਸਾਧ ਹਨ। ਡਾ. ਜਸਪਾਲ ਕੌਰ ਕਾਂਗ ‘ਮਨ’ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:-

ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਮਨ ਹੈ। ਮਨ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।”⁵

ਡਾ. ਕਾਂਗ ਦੇ ਕਥਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਵੀ ‘ਮਨ’ ਹੀ ਹੈ। ‘ਮਨ’ ਦਾ ਫੁਰਨਿਆ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੋਣਾ ਦਰਅਸਲ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸੇ ਮੂਲ ਸਰੂਪ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਅਰੋਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁਰਨੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੁਰਨੇ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਰਾਹ-ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾ. ਕਾਂਗ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਬੜੇ ਸੁਚੇਤ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ

ਕੀਤਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਐਂਡਲਰ ਤੇ ਜੁੰਗ ਦੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸਨ। ਪਰ ਇਹੀ 'ਮਨ' ਜਦੋਂ ਅਸੀਮ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਮਨ' ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਮਨ' ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮੱਖਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪਕ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਰੂਪੀ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੈਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਸਦਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਵ ਹੈ, ਕਿ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਵਰਜਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਨਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਆਖਦੇ ਹਨ:-

ਕਾਇਆ ਨਗਰੀ ਇਹ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਪੰਚ ਵਸਹਿ ਵੀਚਾਰੀ॥⁶

ਇਸੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੋਗੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੋਗੀ ਵੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਕਦੇ ਜੋਗੀਆ ਵਾਂਗ ਨਿਯੰਤਰਣ 'ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਇਹ ਭੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਮੂਰਖ ਤੇ ਗਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਦਾਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਵੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਮੰਗਤਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

“ਮਨ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਭੋਗੀਆ ਮਨੁ ਮੂਰਖੁ ਗਵਾਰੁ ॥

ਮਨੁ ਦਾਤਾ ਮਨੁ ਮੰਗਤਾ ਮਨੁ ਸਿਰਿ ਗੁਰੁ ਕਰਤਾਰੁ ॥⁷

'ਮਨ' ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅੰਧਕਾਰਮਈ ਮਨ ਤੇ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਈ ਮਨ। ਅੰਧਕਾਰਮਈ ਮਨ ਹੀਣ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਮਨ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਪੰਚ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਅੰਧਕਾਰਮਈ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਮਨ-ਮਸਤ ਹਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾਇਆ ਹੈ:-

ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਸਾਕੁਤ ਦੇਵਾਨਾ ॥

ਬਨ ਖੰਡਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਹੈਰਾਨਾ ॥

ਇਤ ਉਤ ਜਾਹਿ ਕਾਲ ਕੇ

ਚਾਪੇ ॥⁸

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸਦਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਦਇਆ, ਕਰਮ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਰਤਨ, ਹੀਰੇ ਤੇ ਮਾਣਕ ਮੋਤੀ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:-

ਮਨ ਮਹਿ ਮਾਣਕੁ ਲਾਲੁ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਪਦਾਰਥ ਹੀਰੁ॥⁹

ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਜਾਣੂੰ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੰਧੋਜ ਅਗਰਭੂਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਮਨ ਇਸ ਲੌਕਿਕ ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ 'ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ' 'ਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:-

ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ॥

ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ॥

ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਗੁਰ ਤੇ ਇਕੁ ਹੋਇ॥ ੧॥

ਮਨੁ ਭੁਲੋ ਬਹੁ ਚਿਤੈ ਵਿਕਾਰੁ॥

ਮਨੁ ਭੁਲੋ ਸਿਰਿ ਆਵੈ ਭਾਰੁ॥

ਮਨੁ ਮਾਰੇ ਹਰਿ ਕੇ ਕੰਕਾਰੁ॥

ਮਨੁ ਭੁਲੋ ਮਾਇਆ ਘਰ ਜਾਇ॥¹⁰

ਇਸ ਸ਼ਬੱਕਤ 'ਮਨ' ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਵਜੂਦ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਇੰਦਰਾਵੀ ਗਿਆਨ ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਕਲਪਾਂ-ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਪਾਸਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਮਨ ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੂਪ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:-

ਮਨ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਤੁਰੇ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ

ਵੱਲ ਤੁਰੇ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹¹

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਵਸਥਾ ਉਸਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸੁਚੇਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਚਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਤਹਿਤ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ 'ਮਨ ਜੀਤੈ ਜਗਿ ਜੀਤੁ' ਵਿਚਲਾ ਮਾਡਲ 'ਮਨ' ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮਸਲਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਤੀ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਉਦਾਤੀਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ:-

ਕਬਹੂ ਜੀਅਤਾ ਉਭਿ ਚੜ੍ਹਤ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਾਇਆਲੇ॥

ਲੋਕੀ ਜੀਅਤਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹੁਤ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥¹²

ਸੋ ਉਪਰੋਕਤ ਸਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ 'ਮਨ' ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬੰਧਨ ਹੈ। 'ਮਨ' ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ। 'ਮਨ' ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਭਾਵ, ਉਪਭਾਵ ਤੇ ਮਨੋਵੇਗ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ 'ਮਨ' ਵਿਚ ਵਿਆਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਲੌਕਿਕ ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ:-

ਮਨ ਕੀ ਮਤਿ ਮਤਾਗਲੁ ਮਤਾ॥

ਜੋ ਕਛਿ ਬੋਲੀਐ ਸਭੁ ਖਤੋ ਖਤਾ॥¹³

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚਲਾ 'ਮਨ' ਇਸਦੇ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਹਿਤਲ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਹਰ ਭਾਵ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਆਨਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਉਹ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਚਾਹੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਜੁਲਮ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਨਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ, ਚਾਹੇ ਭੇਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਚਾਈ ਲੁੱਟ ਦੀ, ਕਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਧਰਮ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਏ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾ ਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਉਸ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਆਨਿਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਈ ਅੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਜਗਤ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਭ੍ਰਮਣ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਆਚਾਰ-ਵਿਹਾਰ, ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕਤਾ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਤੇ ਲੋਕ-ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਭ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ 'ਤੇ ਹੰਢਾਇਆ ਤੇ ਇਸੇ ਅਨੁਭਵਤਾ ਅਧੀਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਟੁੰਬਿਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਵਿ-ਜਗਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ।

ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਵਿਭਿੰਨ-ਮੱਤਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਬਿੰਬ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਤੇ ਰੂੜੀਆਂ ਸਭ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਸੰਰਚਨਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਕਰਤੇ' ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਲੌਕਿਕ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ।

ਸਮੁੱਚੀ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਨੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸੰਜਮਤਾ ਤੇ ਸਦਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਉਸਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਸੰਜਮਤਾ ਦੇ ਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਵ ਇਸੇ ਧਰਾਤਲ 'ਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰਗਾਮੀ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਜਣੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਰੰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਾਰਨ ਦਾ ਮਾਡਲ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਹਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਲਈ ਅਰਥਹੀਣ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਿਰਛਲ, ਨਿਰਲੋਭ, ਅਪਣਤ, ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ, ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ, ਸੰਜਮਤਾ ਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਜਿਹੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਉਸੇ ਦੇ 'ਮਨ' ਨੇ ਹੀ ਸਿਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਸ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਭਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਸੂਰਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਗਤ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਦ-ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:-

1. www.searchgurbani.com, ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ : ਵਾਰ 2, 24ਵੀਂ ਪਉੜੀ।
2. ਡਾ. ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੋਰ ਜੱਗੀ, *ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ*, ਪੰਨਾ-87
3. *ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ*, ਪੰਨਾ-1330.
4. Ramesh Chander Dogra & Dr. Gobind Singh Mansukhani, *Encyclopadia of Sikh Religion and Culture*, Page-302.
5. ਡਾ. ਜਸਪਾਲ ਕੋਰ ਕਾਂਗ, *ਬਾਣੀ ਸੰਵੇਦਨਾ*, ਪੰਨਾ 11.
6. *ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ*, ਪੰਨਾ-907.
7. *ਉਹੀ*, ਪੰਨਾ-1330.
8. *ਉਹੀ*, ਪੰਨਾ-415.
9. *ਉਹੀ*, ਪੰਨਾ-22.
10. *ਉਹੀ*, ਪੰਨਾ-222.
11. ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ, *ਗੁਰਮਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ*, ਪੰਨਾ-51
12. *ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ*, ਪੰਨਾ-876.
13. *ਉਹੀ*, ਪੰਨਾ-351.