GOVERNMENT OF INDIA
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA

Class No. P
613
Book No. Mo 4468
N. L. 38.
MGIPC—S1—19 LNL/62—27-3-63—100,000.

GOVERNMENT OF INDIA

NATIONAL LIBRARY

CALCUTTA

This book was taken from the Library on the date last stamped. A late fee of 6 nP. will be charged for each day the book is kept beyond a month.

N. L. 44.

MGIPC—S1—10 LNL/62—11-12-62—50,000.

ਸਭ ਦੇਹ ਭਾ [illegible]

"ਜਿਸ ਸਤਬ ਸੁਣ ਫਲ ਲੋੜੀਅਹਿ ਸੋ ਸਤੁ ਕਮਾਵਹੁ"

"ਉਦਮ ਕਰੇਂਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚ"

ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਨੰ: ੧੫

ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਅਰਥਾਤ

ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ, ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਰੋਗਤਾ ਅਰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਜ ਉਪਾਵ ਅਮੀਰ, ਗਰੀਬ, ਸਾਧਾਰਨ, ਤਥਾ ਬਾਲ, ਬ੍ਰਿਧ, ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਰਇਕ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ!

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਮਿਉਨਸਿਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਅਗਸਤ ੧੯੧੨

[illegible] ਭਨ ਪਰਿੰਟਿੰਗ [illegible] ਅੰਮ੍ਰਿ[illegible]
ਸੁਚਾ ਸਿੰਘ [illegible]

ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗੇ ਦਾ ਇਲਾਜ !

...ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਡੰਗੇ ਹੋਏ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ !

ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਫਤ ਉੱਤਰ !

ਵੱਡੀ ਦਯਾ ਨਾਲ ਦੇਵਨ ਵਾਲੇ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ !

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਉਪਜ !

ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਕੁਲ, ਅਤੇ ਘਰਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਏਤਨੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉੱਤਮ ੨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ !

ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਸਿਖਾਣ ਤੇ ਕਦੇ ਨ ਗੁਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ !

ਉਸਤਾਦ ਕੇਵਲ ਹਾਂ ! ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ !

ਕਦੇ ਨਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ !

ਅੱਜ ਕਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਅਵਗੁਣ ਪਰਖਣ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ !

ਭੀ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ !

ਗੁਲਦਸਤੇ ਦਾ ਮਹਿਕ ਅਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ !

ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾਤੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ !

ਸੰਤਾਨਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥੀਂ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ !

ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਾਕੇ ਤਥਾ ਗੰਦੀ ਮੰਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਛੱਡਕੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ !

ਇਸੀ !

...ਮਨ, ਆਤਮਾ, ਧਨ, ਸੰਤਾਨ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ...ਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ...ਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮੰਗਵਾਕੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ...ਣਾਓ !

ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

"ਜਿਸ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਫਲ ਲੋੜੀਅਹਿ ਸੋ ਸਚੁ ਕਮਾਵਹੁ"

"ਉਦਮ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖਭੁੰਚ"

ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਨੰਬਰ ੧੫

ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਅਰਥਾਤ

ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ, ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਰੋਗਤਾ ਅਰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਜ ਉਪਾਵ ਅਮੀਰ, ਗਰੀਬ, ਸਾਧਾਰਨ, ਤਥਾ ਬਾਲ, ਬ੍ਰਿਧ, ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਰਇਕ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ !

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਮਿਉਨਸਿਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਅਗਸਤ ੧੯੧੨

ਕਾਰੋਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਵਰਕਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਭਾਈ ਸੂਚਾ ਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪਿਆ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ

NATIONAL LIBRARY
3343
30.6.64
CALCUTTA

੧ ਓ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਬੇਨਤੀ !

ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਖਯਾਲੀ ਪੁਲਾਓ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪਰਤਾ ਭੀ ਲਿਆ ਹੈ ? ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਆਖਣਾ ਹੀ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਹੱਥ ਕੰਗਣ ਨੂੰ ਆਰਸੀ ਕੀ" ਕੇਵਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਆਪ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਚਲ ਦੇਖੋ। ਅਸੀਂ ਦਾਵੇ ਨਾਲ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪ ਨਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਆਪਨੂੰ ਧਨ ਅਥਵਾ ਸਚੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਿਵਾਇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਥ ਪਾਓਗੇ ਓਹੋ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਭੀ ਵਡੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਹੋਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਰਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਦ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਤ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹੁਣਗੇ। [illegible] ਸਾਡੀਆਂ ਗਲ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ [illegible] ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ

[illegible] ਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

613
M0446 b
SHELF LISTED

ਫੇਰ ਏਹੋ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਹਥ ਕੰਗਣ ਨੂੰ ਆਰਸੀ ਕੀ?" ਜੇਹੜੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪਏ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਔਖਾ ਕੈਹ ਦੇਣਾ ਅਤਯੰਤ ਪਾਪ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨੱਤੀ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕਰਣ ਦੇ ਸੰਭਵ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਨਾ ਆਖੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਵਧਾਕੇ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ। ਮਤਲਬ ਦੀ ਗਲ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਆਖੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕੈਹਣਾ ਥੋੜੇ ਵਿਚ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇਛਯਾ ਪੂਰਣ ਹੋਵੇਗੀ॥

ਸੰਸਾਰਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਦੇਖਕੇ ਅਸਾਂਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਲਕੇ ਹਰ ਇਕ ਪੂਰਾ ੨ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਪੈਂਦੀ, ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਭਯਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜਗਯਾਸੂ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯਥਾਰਥ ਗਯਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਤਯੰਤ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਉਠਾ ਕੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਸੀ॥

ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਸੋਚ ਲਵੇ ਕਿ "ਕਾਰਜ

ਸਾਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਚਲ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ” ਜੇਹਾ ਕਿ ਬਚਨ ਹੈ ਕਿ “ਸਰੰ ਜਾਮ ਲਾਗ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ। ਜਨਮ ਬਿਰਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਕੈ” ॥

ਜੇਹੜੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕ ਅਨੇਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਸਤਸੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਧੂਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਦ ਭੀ ਯਥਾਰਥ ਲਾਭ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਉਸੇ ਗਯਾਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਸੀਂ ਸਰਲ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਤੇ ਪਾਠਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ॥

ਏਥੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੰਤ੍ਰ ਅਤੇ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਸਿਧਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਏਥੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜੋ ਇਹ “ਸੁਖ ਮਾਰਗ” ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਗੁਪਤ ਰਿਹਾ ? ਇਸਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜੋ ਭਾਫ (Gas) ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਹਲਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਿਆ !

ਅਜ ਕਲ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਿਦਵਾਨ ਇਸ ਜਤਨ ਵਿਚ ਰੁਝ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁਖ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਜਾਵਨ ਅਨੇਕ ਉਪਾਉ ਐਸੇ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸੁਖ ਭੋਗਣਾ ਬਹੁਤ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾ ਨੇੜੇ ਹੈ ਜਦ ਲੋਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਦੇਵਤਾ ਰੂਪ ਹੋਕੇ ਸਮੁੰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਂਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਬਿਤਾਉਂਦਾਗੇ ॥

ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰੈਹੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪੁਰਾਨੇ ਸਮੇ ਵਿਚ ਕਠਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਨੇਕ ਉਚਾਈ ਨਿਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿੰਗ ਵਲੇਵਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਅਜ ਓਹ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹਟਾਕੇ ਅਪਣੀ ਪੂਰਣ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਮਿਲਦਾ ਚਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੈਹ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਯਾਰੇ ਪਾਠਕ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਗਿਣੀਆਂ ਮਿਥੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਨ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਝੂਠਾ ਨਾ ਸਿੱਧ ਕਰਣ। ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕਰਣ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਸਮਝਕੇ ਨਾ ਸੁਟ ਦੇਣੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਧਾਰਣ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕਠਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਿਜ਼ਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਉਹ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਭੀ ਵਾਂਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਯਕਾਰਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਧਯਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰਕ ਰੋਗ ਸੋਗ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੀ ਹੈ। "ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋਲੁਣੈ ਕਰਮਾਂ ਸੰਦਾ ਖੇਤ" ਮਨੁੱਖ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵਧਦਿਆਂ ੨ ਸੁਰਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਹੋਣਹਾਰ ਸੰਤਾਨ ਭੀ ਸੁਖਮਈ ਜੀਵਣ ਬਿਤਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮਨੁੱਖ ਅਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗਜ਼ਾਨ ਦੋ ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚਲਾਉਂਣ ਅਤੇ ਖੁਧਯਾ ਨਿਵਾਰਣ ਵਿਚ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਸੁਖੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਧੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਜਰਾ ਹਟਿਆ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਝਟ ਦੁਖ ਮਲੂਮ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸੁਖ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਚਲਕੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣਾ ਹੀ ਦੁਖਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਦੁਖ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਮਨ ਮੰਨਿਆਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਸੁਖ ਦੀ ਇਛਯਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਵਸ ਹੋਕੇ ਓਹੋ ਕੰਮ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਅਗਜ਼ਾਨ ਵਸ ਰਤਾਕੁ ਸੁਖ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਣ ਨਾਲ ਘੋਰ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਪੈਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਖ ਰਤਾ ਜਿਨਾਂ ਭੀ ਸਹਾਰਨਾ ਬੁਰਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦੇ ਵਰਹੇ ਵੀ ਅਗਯਾਨ ਕਰਕੇ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਰੋਗ ਰੈਹਣਾ ਹੀ ਤਨਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਦੁਖ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਨਿਯਮ ਵਿਰੁੱਧ ਚਲਣਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਆਖਾਂਗੇ ਓਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਰਿਆਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਤੇ ਧਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿਧਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਿਨੀਆਂ ਕੁ ਹੋਸਕੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਜਿਥੋਂ ਕਿਧਰੋਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਐਥੇ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ॥

ਅਸਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਸਜਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ। ਪ੍ਰਵਾਰ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ ਦੀ ਸੱਚੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਸੁਗਮ ਰਸਤਾ ਮਨੁਖਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਹੈ ਸੋ ਉਸ ਸੱਚੀ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਕਤ "ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼" ਪੰਡਿਤ ਮਹੇਂਦ੍ਰਲਾਲ ਗਰਗ ਜੀਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕਦਾ ਸੁਤੰਤ੍ਰ ਉਲਥਾ ਜਥਾ ਯੋਗ ਵਧਾ ਘਟਾਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਵਾਸਤੇ "ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ" ਦੇ (ਪੰਦਰਵੇਂ) ੧੫ ਨੰਬਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਸੱਜਣ ਜਨ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਸਜਣਾਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਪੜ੍ਹਾਨ, ਸੁਣਨ ਸੁਣਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਕੇ ਲਾਭਵੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਾਸ ਦੀ ਮੇਹਨਤ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਕੇ ਅਜੇਹੇ ਹੋਰ ੨ ਪੁਸਤਕ ਛੇਤੀ ੨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਂਣਗੇ॥

ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)
੨ ਜੇਠ ਸੰ: ੪੪੩
੧੪-ਮਈ-੧੯੧੨

ਦਾਸ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ
ਮਿਉਨਸਿਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਮਾਲਕ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਦ ਰਖੋ

ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਦਾ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਦੇਹ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ! ਸੋ ਜੇਕਰ ਆਪਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਦੇ ਸੱਜਣ ਮਿਤ੍ਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਅਲਾਜ ਕਰਵਾਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪੁਛਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਆਪ ਡਾਕਟਰਾਂ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਖਰਚਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੋੜ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਬਠਾਏ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ੨ ਹਾਲ, ਬੀਮਾਰੀ ਕਦ ਤੋਂ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰ, ਜੰਗਲ ਪਾਣੀ, ਕੰਮਕਾਰ, ਨੀਂਦ ਆਦਿ ਦੇ ਪੂਰੇ ੨ ਹਾਲ ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਮਾਸਕ ਰਿਤੂ ਆਦਿ ਦੇ ਹਾਲ ਭੀ ਲਿਖਕੇ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾਕੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ-ਕਾਰਾ ਪੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਲਿਖਾ ਪੜ੍ਹੀ ਕਰੋ. ਆਪਨੂੰ ਫੀਸ ਫੀਸ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਭਰਨੀ ਪਵੇ ਗੀ, ਅਪਣਾ ਪਤਾ ਭੇਜਕੇ ਫਹਰਿਸਤਾਂ ਮੁਫਤ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ, ਜੇ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋਵੇ ਤਦ ਭੀ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਛਾਂ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ, ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਹੀ ਭੇਜ ਦੇਵੋ ਫਹਰਿਸਤਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਂ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਨਗੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਖੂਬ ਆਪਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਤਾ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਹੀ ਲਿਖ ਦੇਵੋ:—

ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ੴ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ !

[ਪਹਿਲਾ ਪਾਠ]

ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਖਾਵਤ ਹੈ ਕਿ "ਜੇਹਾ ਖਾਈਏ ਅੰਨ ਤੇਹਾ ਹੋਵੇ ਮਨ। ਜੇਹਾ ਪੀਵੀਏ ਪਾਣੀ ਤੇਹੀ ਹੋਵੇ ਬਾਣੀ"। ਖਾਂਣ ਪੀਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਤੇ ਮਨ ਮੰਨਿਆਂ ਵਸ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਥਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਇਛਯਾਨੁਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ॥

ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਪਰ ਅਤਯੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਤਨ ਜਿਸਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਤੰਤ੍ਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਐਬ ਵਿਚ ਨਾਂ ਪੈਂਣ ਦੇਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਐਬ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਜਕੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਣਾ ਭਲਾ ਚਾਂਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਿਤਨਾ ਅਤੇ ਕੇਹੜੇ੨ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਨ ਇਕ ਓਹ ਜੇਹੜੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜੀਂਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਓਹ ਜੇਹੜੇ ਜੀਉਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਖਾਂਦੇ

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਉਂਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਣੋਂ। ਜੀਉਂਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਜਿਤਨਾ ਖਾਣਾ, ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਬੁਝਕੇ ਕਰੋ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਉਂ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚੀ ਭੁੱਖ ਅਜ ਕਲ ਕਿਤਨੇਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ? ਜੇਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੱਚੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਦੀ ਹੈ ਉਨਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਖਾਣਾਂ ਪਰਮ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਂਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਚੂਰਨ, ਸੋਡਾਵਾਟਰ, ਲੈਮੋਨੇਡ, ਤਥਾ ਕਈ ਬੁਧੀ ਹੀਣ ਭੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਪੀਂਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ॥

ਭੰਗ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਵਿਖ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾਂ ਔਖਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਸਾਡਾ ਵਿਸ੍ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਂਣ ਲਈ ਸਭਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਕੋਕੋ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਰ ਐਸੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਣ ਦੀ ਇਛਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ? ਜੇਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ
ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਤਯਾਗ ਦਿਓ । ਬਹੁਤੇ ਤੇ
ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣੇ
ਚਾਹੀਦੇ । ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਿ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ
ਅਤੇ ਕੋਕੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ
ਕੁਛ ਤਕੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਝੂਠ
ਹਵਸ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਛਡ ਦੇਣ
ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸ ਤੋਂ ਅਰੁਚੀ ਹੋਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਛੁਟ
ਜਾਣ ਨਾਲ ਫੇਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਤਰਸੇਵਾਂ ਭੀ ਨਾ ਸਤਾਵੇਗਾ
ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਕਰਣ ਵਿਚ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਯੰਤ ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ
ਵਿਚ ਇਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ
ਜੇਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਗਰਮ ਚੀਜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਖਾਣ
ਸਮੇ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਵਧ
ਦੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਤਯਾਗ ਸਕੋਗੇ ॥

ਉਪਰ ਅਸਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਖੇਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ
ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਦਾ ਖਾਣਪੀਣ ਨਾਲ
ਗਾੜ੍ਹਾ ਸਨਬੰਧ ਹੈ। ਤਾਮਸ ਭੋਜਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤਾਮਸੀ
ਸੁਭਾਉ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਤਨੇ ਵੱਧ ਕਰੜੇ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਵਿਭਚਾਰੀ
ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਲੋਕ ਹਨ ਓਹ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕ ਮਾਸ ਖਾਣ
ਵਾਲੇ ਹੀਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜੇਹੜੀ ਰੋਟੀ ਮਾਸ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ
ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਖ
ਚੁਕਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਝਟ ਪਾਨ ਆਦਿਕ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਉਤਪੰ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਂਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ੨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਯਾਦ ਸੁਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਪਾਪ ਭਰੇ ਵਿਭਚਾਰ ਵਲ ਮਨ ਭਜਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖੋ ਇਸੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦੀ ਪੁਸਤਕ "ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹਾਰ"
ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਚਾਣਕ ਕੋਈ ਸੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਬਣ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਵਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਾਚਾਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਤਤਕਾਲ ਮਰਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਦੇ ਪਾਨੀ ਵਿਚ ਰੰਗ ਘੋਲਕੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਓਹ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕੇ ਪੀ ਗਏ ਅਤੇ ਮਰ ਗਏ।

ਬਹੁਤਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਬਿਛੂ ਅਤੇ ਸੱਪ ਆਦਿਕ ਦਾ ਵਿਸ ਉਤਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਹਲਕਾਏ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਬੁਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼੍ਵਾਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹੈ *। ਅਨੇਕ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਕੀਮਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼੍ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇਕ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ? ਕੇਵਲ

---

* ਏਸਦੇ ਪੂਰਣ ਭੇਦ "ਇਲਮ ਖਯਾਲ" ਨਾਮੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਇਸੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਤੇ ਬਾਰਾਂ ਆਨੇ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਸਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁਖ ਜਦ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ, ਪਰ ਓਹੋ ਦਵਾਈ ਜਦ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਯਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਇਕ ਪੁੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਹੈ॥

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤਾਮਸੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋ ਤਾਮਸੀ ਸੁਭਾਉ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੀ ਬੁਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ† । ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਦਾ ਪੇਟ ਇਕਤਰਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਰਨ ਕ੍ਰਿਯਾ ਹੋਕੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਜਿਸਤਰਾਂ ਫੁਲ ਸੁਗੰਧੀ ਤੋਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇਤਰਾਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਆਚਰਣ ਰੂਪੀ ਸੁਗੰਧੀ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਭੋਜਨ ਰੂਪੀ ਫੁਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦਾ ਆਚਰਣ ਸਚਮੁਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਿਤਨਾ ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਥਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਨਾਂ ਵਿਚ ਫੇਰ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ

†ਇਸਦੇ ਖੁਲਾਸੇ ਲਈ ਇਸੇ ਲੜੀ ਦੀ "ਸਤੋਗੁਣੀ ਅਹਾਰ" ਨਾਮਦੀ ਪੁਸਤਕ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਣ ਸਮੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਓਹੋ ਅੰਸ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਭੋਜਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਸ਼ੁਧ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਰਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜੇਹੜਾ ਅੰਸ ਏਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਲਹੂ ਵਿਚ ਓਹੋ ਹੀ ਅਧਿਕ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਕਾਰਾਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਦੇ ਆਚਰਣ ਪਰ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਆਚਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਜਾਤੀਆਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲੀ ਭਾਉ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਕ ਅਲਗ ਵਡੇਰੀ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਣ ਲਈ ਪੇਹਲਾਂ ਵਰਤ ਧਾਰਕੇ ਨਿਰਾ ਹਾਰ ਰੈਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਨਯਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਐਸੇ ਗ੍ਰਿਸਤੀਆਂ ਦਾ ਅੰਨ ਨਾ ਖਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਚੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਏਮਨਾਬਾਦ ਵਿਚ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਦੇ ਛਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੋ

ਲਾਲੂ ਤੇਰਾ ਦੀਆ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਸਧਾਰਣ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਰਾਨ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਤ੍ਰਖਾਣ ਸੀ ਉਸਦੇ ਘਰਦੇ ਕੋਹਦਰੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਡਿਆਈ ਦਿਤੀ ਸੀ ॥

ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਅਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਿਤਨੇ ਆਚਰਣ ਹਨ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਉ ਕਰਕੇ (ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ) ਹਨ। ਸਯਾਣਾਂ ਵੈਦ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਇਹ ਝਟ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਭਾਉ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਪਸ਼ੂ ਮਾਂਸ ਖਾਦੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਹੜੇ ਘਾਸ ਆਦਿਕ ਖਾਕੇ ਗੁਜਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸੁ ਭਾਓ ਵਿਚਭੀ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰਾਹੈ। ਕਈ ਪਸ਼ੂਆਂਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਰੰਗ ਮਿਲਾਕੇ ਖੁਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਏਖਣ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਪਸ਼ੂ ਘਾਸ ਖਾਦੇਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਮਾਂਸ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਹਲੇ ਜੇਹੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ।

ਫਰਾਂਸ ਦੇਸ ਦੇ ਇਕ ਜਿਮੀਦਾਰ ਨੇ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕਰਕੇ ਇਕ ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਵਿਚ ਓਹ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਅਪਣੇ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਬਥੇਰੇ ਉਪਾ ਰਚੇ ਪਰ ਕੁਝ ਨਾ ਬਣਿਆਂ, ਅੰਤਨੂੰ ਓਹ ਵੈਰੀ ਇਕ ਦਿਨ ਅਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਸੈਹਤ ਮਰਗਿਆ, ਪਛਤਾ

ਕਰਣ ਪਰ ਮਲੂਮ ਹੋਇਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦਾਂ ਮਾਸ ਖਾਧਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਨਹਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਇਕੋ ਰੋਗਣ ਗਊਦਾ ਦਾ ਗੋਹਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ੇਹਰੀਲਾ ਹੋਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ॥

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਓ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਚਰਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਵਾਰੀ ਐਸਾ ਦੇਖਯਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਲੜਕਾ, ਜੇਹੜਾ ਝੀਵਰ ਆਦਿਕ ਜਾਤ ਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਰਾ ਸਿਧਾ ਸਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋ ਕਿਸੇ ਸਦਾਚਾਰੀ ਦੇ ਘਰ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚ ਆਕੇ ਨੌਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਚਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਰੀਰ ਨੇਮ ਸਿਰ ਅਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿਕ ਕਰਕੇ ਸੁਧ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਹੜਾ ਭੋਜਨ ਉਹ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਰੀਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਉ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੈਹਲੇ ਖਿਆਲ ਬਦਲਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗਲ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਚਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਚਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦਾ ਨਾਉਂ ਓਹ ਦੁਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਆਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹੋ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਵਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਦੀ ਇਛਿਆ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਦੇਸ ਜਦੋ ਸੁਤੰਤ੍ਰ ਹੋਇਆ ਤਦ ਪਰਜਾ ਨੇ ਇਹ ਮਤਾ ਪਾਸ

ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ "ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤ੍ਰ ਸੁਤੰਤ੍ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜੇਹਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣਾ ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਲਭੇ"।

ਪਰੰਤੂ ਸ਼ੋਕ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ। ਦੁਖ ਦਾ ਰਾਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਖਾ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇਹੋ ਇਛਯਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਦੁਖ ਹੀ ਪਾਇਆ ਕਰਣ? ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ!! ਉਸਦੀ ਇਹ ਇਛਿਆ ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਅਪਣੇ ਪੈਰ ਆਪ ਹੀ ਕੁਹਾੜੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਹੋਏ ਅਲਪ ਨਾਮ ਮਾਤ੍ਰ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਸੱਚਾ ਸੁਖ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਇਛਿਆਨੁਸਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ।

ਸਰੀਰ ਜਦ ਅਚੇਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਖ ਦੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਹੜੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹਨ ਓਹ ਸੁਖ ਦੁਖ ਤੋਂ ਨਿਰਾਲੇ ਰੈਹਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰਦੇ ਭੈੜੇ ਭਾਉ ਦਾ ਜਨਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਥ ਜਦ ਚੁਪਚਾਪ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਖਯਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸੇ ਸਮੇ ਉਸ ਤੇ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੱਖੀ ਆਕੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਮਲੂਮ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਥ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਡਾ ਚੁਭੇ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਦੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਓਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹਿਲ ਜੁਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜੇਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚਿਥੀ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਭੀ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਦ ਕੁਝ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਓਗੇ ਓਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਏਹੋ ਹੀ ਸਾਰਾ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜਯਾ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਜਾਂ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਵਧੀਕ ਸਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਤਨੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਘਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚਲਾਉਂਣ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਮਨੁਖ ਐਤਨਾ ਦੁਖ ਕਿਉਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਦੁਖ ਪਾਉਂਣ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੁਖਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਐਤਨੀ ਖਾਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸੰਤੋਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਓਹ ਇਸ ਜਤਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਤਯਾਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਰਕ ਦੁਖਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤਥਾ ਮਨ ਦਾ ਪੌਰਖ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਸੁਖ ਦੀ ਚਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ

[illegible] ਤਰਾਂ [illegible]

ਨੂੰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦਾ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿਤਨਾ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਲਵੇ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਕੁਮਾਰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਭੁਖ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਅਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਰਖੀਆਂ ਹਨ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਦਾ ਸੁਖੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਹੜੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਸਦਾ ਦੁਖ਼ੀ ਹੀ ਬਣੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਣੇ ਰੈਹਣਗੇ।

ਮਨੁਖ ਅਤੇ ਪਸੂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਅੰਤਰਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਹੋਏ ਸੁਖ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਗਊ ਨੂੰ ਹਰੀ ਖੇਤੀ ਚਰਣ ਦਾ ਚਸਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਜ ਮਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਅਪਣਾ ਲੋਭ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਸੋਚਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਪਸੂਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਓਹ ਅਨੇਕਾਂ ਕਸ਼ਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ ! ਆਪ ਦਸੋ—ਤੁਸੀਂ ਪਸੂ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ? ਗਿਆਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਪਸੂ ਦੇ ਹੀ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਉਸਦਾ ਵਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਓਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇਕ ਸ਼ੌਕੀਨ ਰਾਜਾ ਅਪਣੇ

ਪਿਆਰੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਖਕੇ ਸਾਰੀ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰਥਾ ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼੍ਟ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਓਹ ਜਾਣਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ।

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਵਾਲਾ ਐਸਾ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ੨ ਹੋਵੇ। ਓਹ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਥਾ ਮਨ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾ ਖਾਕੇ ਆਪਣਾ ਸਤਯਾਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜੈਸੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਰੈਹਤ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਭੋਜਨ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਓਨਾਂ ਦਾ ਪੈਹਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੀਭ ਨੂੰ ਰਾਜੀ ਕਰਣ ਦੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰੈਹਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਕਦੇ ਸੰਤੋਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਏਹੋ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਸਚੇ ਸੁਖਦੇ ਛੁਡਾਊ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਹੋਏ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਐਸੇ ਸੁਖ ਦੀ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਇਛਯਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੱਚੇ ਸੁਖੀ ਓਹੋ ਹੀ ਹਨ॥

ਰੂਸ ਦੇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਹਾਤਮਾ ਕੌਂਟ ਟਾਲਸਟਾਇ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ ਜੋ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਏਥੇ ਉਤਾਰਨਾ ਸੁਹਾਵਨਾ ਹੋਜਾਵੇਗਾ।

"ਧਨਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਚਰਯਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ? ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਓਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਸੁਣੋ। ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਓਹ ਬਹੁਤ ਵਡੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਵਿਗਯਾਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਨੀ ਪਯਾਰੀ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਸਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਯਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤਥਾ ਓਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਹਣ ਲਈ ਕੈਸੇ ਪਯਾਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਛ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਡਾ ਦਿਖਾਉਂਣ ਲਈ ਹੀ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਥੀਂ ਵੇਹਲੇ ਹੋਣ ਪਰ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਾਮਦੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਵਾਹ ੨ ਲੈਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਢਿਡ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਹੁਣ ਚੂਰਨ ਦੀ ਫੱਕੀ ਫਕ ਲੈਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਦੇ ਇਹ ਗਲਾਂ ਸੁਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਨੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਜੀਭ ਹੀ ਸਰਬ ਸੁਖ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਭਾਂ ਪਹਲੋਂ ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਢਲਣ ਤੇ ਤਾਂ ਢਿਡ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜ ਕੀ ਬਣਵਾਈਏ, ਕੀ ਖਾਈਏ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਏਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਏਹੋ ਸੋਚ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖੋ ਗੇ ਕਿ "ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਸੁਚੇਤਾ ਸਾਫਤਰਾਂ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਸੁਸਤ ਹੈ ਇਤਿ ਆਦਿਕ ਘਰ ਵਿਚ ਉਸੇ ਨੂੰ ਧੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਚਤਰ ਰਸੋਈਏ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਖਾਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਤਨੀ ਮਾਂ ਪਿਓ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ॥

ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਬਹੁਤੇ ਅਮੀਰ ਰੱਜ ਬਲਾ ਖਾਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਕੇ ਜੀਵਣ ਨਸ਼੍ਟ

ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿਚ ਭੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਇਲਤ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਗਰੀਬ ਘਸਾਰੇ ੪ ਆਨੇ ਦਾ ਘਾਸ ਖੋਦਕੇ ਦੋ ਆਨਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇਸੀ ਆਬਕਾਰੀ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦੇਖ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰੀਬ ਕਿਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾਂ ਪੇਟ ਪਾਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਤ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਵਡੇ ਵੱਡੇ ਬਜਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਲਈ ਆਸਰਾ ਮਿਲਣਾ ਭੀ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮਠਿਆਈ ਆਦਿਕ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਧਨੀਵਾਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਾਂਗਰੀ ਜੇਕਰ ਸੇਰ ਆਟੇ ਵਿਚ ਸੇਰ ਘੇਓ ਨਾਂ ਖਪਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਓਹ ਵਡੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਲਾਂਗਰੀ ਕਹਾਉਂਣ ਦੇ ਹਕਦਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਣੀ ਕੋਈ ਐਡੀ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲੋਕ ਇਸਤੋਂ ਛੇਤੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਣ ਲਗਣਗੇ। ਇਕ ਉਹ ਸਮਾ ਸੀ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਖਸ਼ ਸਾਰੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਹੁਣ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਦੁਨੀਆਂ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਸੁਣਨ ਤਕ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ੨ ਐਸਾ ਸਮਾ ਆਵੇਗਾ ਜਦ ਲੋਕ ਬੇਜ਼ਬਾਨਿਆਂ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਸਮਝਣਗੇ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਛਤੀ ਪਦਾਰਥ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਖਾਣੇ ਕਦੇ ਭੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਿਤਨੇ ਖਾਣੇ ਥੋੜੇ ਹੋਣ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਜਣ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ੪ ਚੀਜਾਂ

[illegible] ਤਰਾਂ [illegible] ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਂਦਨ ਵਾਸਤੇ

ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੀਜਾਂ ਪਸਿੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸੁਰਗਵਾਸੀ ਸ੍ਰੀ ਹਜੂਰ ਸ਼ਹਨ ਸ਼ਾਹ ਐਡਵਰਡ ਜੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਣ ਦੇਂਦੇ ਸਨ। ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਡਾ ਚੰਗਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਝਗੜੇ ਤੇ ਅਸਾਂ ਨੇ ਏਤਨਾ ਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ਦਿਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਾਕੀ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਥਾਣੀ ਨਾਂ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਅੰਦਰ ਦੇ ਰੈਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਨ ਮੰਨੀਆਂ ਉਡਾਉਂਣ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਪੈਰੀਂ ਆਪ ਕੁਹਾੜੀ ਮਾਰਨੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਰੋਗ ਹੋਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਕ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਣ ਵਿਚ ਸੁਖਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਧਾਰਣ ਵਰਤਾਰੇ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੀ ਅਤਿਯੰਤ ਸੁਖੀ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਇਹ ਐਸੀ ਸਚੀ ਵਾਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ ਕਰਣਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਡਰਸਾਉਂਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਵਧਾਉਂਣ ਲਈ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁਖੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਮਨ ਭੀ ਸੁਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਦੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਣ ਸਧਾਰਣ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵਤੀਤ ਕਰੋ। ਇਕ ਦੇ ਬੁਧਵਾਨ ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁਤ੍ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਕ ਚਿਠੀ ਵਿਚ ਲਿਖਯਾ ਸੀ "ਪੁਤ੍ਰ! ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਤੇ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਰੈਹਣ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਬਗੈਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਹੈ"। ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖਯਾਲ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਰੱਖੋ, ਜਾਣ-ਬੁਝਕੇ ਅਰੋਗਤਾ ਨਸ਼੍ਟ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਹੇਠਾਂ ਰਖੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰੈਹਣਾ ਇਸਨੇ ਅਸੰਖ ਜੀਵਣ ਤੇ ਘਰਾਣੇ ਨਸ਼੍ਟ ਕਰ ਦਿਤੇ ਹਨ॥

ਧਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਹਕੀਮਾਂ ਤੇ ਵੈਦਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਏ ਰੈਹਣ ਤੇ ਹਾਇ! ਹਾਇ!! ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਜਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਓਹ ਸਾਡੇ ਕੈਹਣ ਤੇ ਚਲਣ ਤਾਂ ਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਏਨ੍ਹਾਂ ਤ੍ਰਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੁਟਣ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਜੋ ਵਿਚਾਰੇ ਗਰੀਬ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬਲ ਭੀ ਹੈ ਪਰ ਧਨੀ ਲੋਕ ਤਾਂ ਨਿਰੇ ਮਿਟੀ ਦੇ ਖਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇਸ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਓਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੇਸ ਰਖਯਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ੍ਰੀਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਜੀ ਦੇ ਦੁਲਾਰੇ ਬੀਰ ਬਹਾਦਰ ਪਰਮ ਰਾਜ ਭਗਤ ਸਿੰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਵਾਸ

ਅਤੇ ਰਾਜਪੂਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਡੇ ਧਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਨਿਕਲਨ ਜੋ ਸਿਪਾਹੀ ਪੁਣੇ ਦੇ ਕਲੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਸਕਣ ॥

ਪੂਰਬੀ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਜਿਸਤਰਾਂ ਦਾ ਸਧਾਰਣ ਜੀਵਣ ਜਪਾਨੀਆਂ ਦਾ ਹੈ ਉਸਤਰਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਪਾਨੀਆਂ ਨੇ ਰੂਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਜਿਤਨੇ ਕਸ਼੍ਟ ਉਠਾਏ ਹਨ ਉਤਨੇ ਰਾਜ ਭਗਤਿ ਸਿਖ ਬਹਾਦਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ। ਜਪਾਨੀ ਸਿਰਫ ਚਾਉਲ ਖਾਕੇ ਹੀ ਐਡੇ ਤਕੜੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਅਨੇਕਤਰਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਭੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ॥

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਹਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਜੈਸੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਵੈਦਜੀ ਦਾ ਆਖਣ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੈਹਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੋ ਸਦਾ ਐਸ਼ ਅਰਾਮ ਵਿਚ ਘਿਰੀਆਂ ਰੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਹ ਕਦੇ ੨ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਰਿਹਾ ਕਰਣ ਜਿਥੇ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਚਕੀ ਪੀਹਣੀ ਪਵੇ ਤੇ ਧਾਨ ਛੜਨੇ ਪੈਣ ਖੂਹ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਖਿਚਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੁਕਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇ ਤੇ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਂਣੀ ਪਵੇ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਹਲਾਂ ਤਾਂ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰਾ ਏਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਮਲੂਮ ਹੋਵਨਗੇ ਪਰ ਜਦ ਓਹ ਏਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅਭਯਾਸਣਾ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚ ਆਕੇ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਨਾ ਇਹ ਉਦਮੀ ਜੀਵਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਯਾਦ ਆਵੇਗੀ। ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੀਤਾ ਜੀ ਰਾਣੀ ਹੋਣ ਪਰ ਭੀ

ਆਪਣੇ ਬਨਬਾਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਕਰਦੀ ਸੀ ॥

ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਲਿਖਯਾ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਰੇਹਣਾ ਵਡਾ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੀ ਵੱਡੇ ੨ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਸੁਖ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਕਰਕੇ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਬਰਸ ਉਸਨੇ ਵੇਹਲ ਮੁਣੇ ਵਿਚ ਬਿਤਾਏ ਹਨ। ਪੇਹਲਾ ਲੇਖਕ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਨਾਉਂਣ ਧੋਣ, ਕਪੜੇ ਬਦਲਨ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਬਿਤਾਯਾ ਹੈ ਚੱਕੀ ਚੁਲਹੇ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਹੱਥ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ। ਤਦ ਭੀ ਖਾਂਸੀ ਨਜਲਾ, ਜ਼ੁਖਾਮ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਹੁਣ ਵਰਹੇਕੁ ਤੋਂ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ੨ ਗਊਆਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾਂ, ੪ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਖਬਰਦਾਰੀ, ਅੱਠ ਦਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਣਾਂ, ਇਹ ਉਸਦਾ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਤਦ ਭੀ ਹੁਣ ਓਹ ਐਸੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਵੇਹਲੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਦੋ ਢਾਈ ਮੀਲ ਤੇ ਜਮਨਾ ਨਦੀ ਦਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਉਸਦਾ ਰੋਜ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਧਨੀ ਮਿਤ੍ਰ ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਓਹ ਕੋਠੀਆਂ ਤੇ ਹਵੇਲੀਆਂ ਛਡਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਨਿਵਾਸ ਕਰਣ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸਦਾਗੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵਲ ਧਯਾਨ ਦੇਣ ਤਾਂ ਵਡੇ ਤਕੜੇ ਹੋ ਜਾਣ ॥

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ੧੦੦ ਬਰਸ ਦਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਜਿਤਨਾਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਅਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਸੰਜਮ ਕਰਕੇ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵੱਡੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ*॥

ਦੂਸਰਾ ਪਾਠ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਅਰੋਗਤਾਟਿਕੀ ਰੈਹਣ ਦੇ ਬਿਨਾ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਵੈਦਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਤਮ ਬਲ ਐਸਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਆਧੀ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦਾ। ਆਤਮ ਬਲ ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਓਹ ਸਦਾ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਘਿਰੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਵਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤਾਂ ਸਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਦਾ

*ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਨਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸੇ ਲੜੀ ਦੀ ਪੁਸਤਕ "ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਾਵਲੀ" ਮੰਗਵਾਕੇ ਪੜ੍ਹੋ, ਇਹ ਇਕ ਐਸੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ॥

ਰਾਜ਼ੀ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭੀ ਹਨ ਤਾਂਛੇਤੀ ਹੀ ਤਕੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਸ਼ੈਹਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਦਾ ਤਾਪ ਜਾਂ ਰਤਾ ਜਿੱਨਾਂ ਥਕੇਵਾਂ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਣਦੀਆਂ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੈਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮੇਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਦੇ ਨਿਬੜ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਭੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵੇਹਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਤ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਅਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀ ਨੂੰ ਕਰੜਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪੁਛੇ ਕਿ 'ਦਸੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?' ਤਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ "ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਸਰ ਜੇਹੀ ਮਲੂਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਨਾ ਵਿਗਾੜ ਸਕੇ ਗੀ" ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸਚਾ ਐਸਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਸਾ ਨਿਸਚਾ ਹੋਜਾਵੇ ਓਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਘੁਸਣ ਦੇਂਦਾ। ਝਾੜੇ ਝਪਾੜੇ ਅਤੇ ਮੰਤ੍ਰ ਜੰਤ੍ਰ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦੂਰ ਹੋਣਾਂ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਰੋਗੀ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਦ੍ਰਿੜ ਤਰਾਂ ਬੈਠ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਹਟ-ਗਿਆ ਤਦ ਓਹ ਹਟਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਨੇਕਾਂ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਮਹਾਤਮਾ ਕਈਤਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ੈਹਰਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਲਿਆ! ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ੈਹਰ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਖੁਆਰੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਚਿੱਤ ਕਰੜਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਐਧਰ ਓਧਰ ਭਜਣਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਥਕਕੇ ਗਿਰ ਪੈਂਦਾ ਤਦ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਜਦ ਅਫੀਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਫੇਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਠਕੇ ਭਜਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ੨ ਜ਼ੈਹਰ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵੇਲਾ ਲੰਘ ਗਿਆ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋ ਗਿਆ॥

ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖਯਾ ਹੈ ਕਿ "ਮਨੁਖ ਜਿਸਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਉਸੇਤਰਾਂ ਦਾ ਝਾਉਝਲਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ "ਜੋ ਜੀ ਹੋਇ ਸੋ ਉਗਵੈ" ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾਹੈ ਓਹੋ ਹੀ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਪੁਸਤਕ ਭੀ "ਮੁਖ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੀਖਯਾ"ਲਿਖੀ ਹੈ ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਪਣ ਵਾਲੀ ਹੇ ! ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼੍ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਜੋ ਚਾਹੇ ਸੋ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ॥

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾ ਸੁਧਾਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂਦਾਹੈਖਾਣ ਪੀਣਦਾਸੁਧਾਰ ਹੋਜਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ॥

ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਣ ਲਈ ਸਭਤੋਂ ਪੈਹਲੀ ਧਾਰਣਾ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਦਾਚਰਣ

ਵਾਲੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਰੋਗ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਰੋਗ ਫਟਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੱਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਰੋਗ ਆ ਭੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਝਰਨਾਟ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਥ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਨ ਝੁਲਾਉਂਨ ਵਿਚ ਦੁਖ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਉਸ ਹਥ ਨੂੰ ਖੂਬ ਹੀ ਹਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੁਸਤੀ ਜੇਹੀ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਜ਼ਸ ਕਰਣ ਲਗ ਪਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਦੁਖ ਦਾ ਅਸਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਖ ਹੋ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ॥

ਅਸਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਖਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਵੈਹਮ" ਦੀ ਦਾਰੂ ਲੁਕਮਾਨ ਹਕੀਮ ਦੇ ਪਾਸ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਵੈਹਮ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਦ੍ਰਿੜ ਭਾਵਨਾ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ ਐਸਾ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਰੋਗ ਭੀ ਫਟਕਣਾ ਨਾ ਪਾਵੇ॥

ਚੰਮ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ—ਚਮੜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਢਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਮੜੇ ਵਿਚ ਛਾਲਣੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਨਿੱਕੇ ੨ ਛੇਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੈਲ ਪਾਣੀ (ਪਸੀਨਾਂ) ਬਣਕੇ ਨਿਕਲਦੀ ਰੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਐਤਨੀ ਮੈਲ ਨਿਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਤਿੰਨ

ਸਭ ਤਰਾ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਪਾਪੜੀ ਜੰਮਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਕ ਲਵੇ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋਕੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸੁਖ ਹੈ ਜੋ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਜੇਹੜੀ ਮੈਲ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਧੋਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮੈਲ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਆਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਰਗੰਧ ਮਈ ਮੈਲ ਵਿਚ ਕੀੜੇ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੂੰਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤਿ ਮੈਲ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸੇਤਰਾਂ ਏਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦਮ ਘੁਟ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਏਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਭੀ ਪ੍ਰਾਣ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਲੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਸ਼ਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਸਾਂਗ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਰ ਕੋਲ(ਲੁੱਕ)ਨਾਲ ਐਹੋ ਜੇਹਿਆ ਲਿੰਬਯਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਖਲ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋਗਏ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਘਾਬਰ ਕੇ ਮਰ ਗਿਆ। ਖਲ਼ੜੀ ਦੇ ਜੇਹੜੇ ਛੇਕ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਪੈਣ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਲਾਭ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋਜਾਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਡ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ

ਪਾਉਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਖਲੜੀ ਦੀਆਂ ਏਹ ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ ਮਨੁਖ ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਲਗਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਣ ਦਾ ਸੈਹਲ ਉਪਾਉ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦਿਨ ਛੇਕ ਬੰਦ ਕਰਣ ਅਤੇ ਖੋਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਏਹ ਠੀਕ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਦੇਸੀ ਆਦਮੀ ਗਰਮ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਪੈਹਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੇ ਬਦਨ ਦੇ ਤਮਾਮ ਛੇਕ ਹਰ ਵਖਤ ਖੁਲੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਪੈਂਣਦੇ ਕਾਰਣ ਨਾੜੀਆਂ ਢਿਲੀਆਂ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਦੀ ਲਗਣ ਪਰ ਓਹ ਛੇਕਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲਗਦਿਆਂ ਹੀ ਨਜ਼ਲਾ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਖਲੜੀ ਦੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਉ ਏਹ ਹਨ:—

੧—ਅੰਗੀਠੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਾ ਸੌਵੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਤਨੀ ਹੀ ਸਰਦੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣਦੇ ਕਮਰੇਵਿਚ ਇਕ ਤਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖੁਲੀ ਰਹੇ ਜਿਸਤੋਂ ਸਦਾ ਸੱਜਰੀ ਪੌਣ ਔਂਦੀ ਤੇ ਗੰਦੀ ਜਾਂਦੀਰਹੇ।

੨—ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਨਾਲ ਭਿਜੇ ਹੋਏ ਕਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਦੇ ਨਾ ਸੌਵੋ।

੩—ਬਿਸਤਰਾ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਧੁਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਲਿਆ ਕਰੋ।

੪—ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ

ਸਭ ਡੂਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤ

੫–ਸੌਣ ਸਮੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੰਗੀਤਰਾਂ ਮਲੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੁੜਤਾ ਪਜਾਮਾ ਪਾ ਲਓ, ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਸੁਕੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਜਰੇ ਜਾਂ ਸੀਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣ ਤੋਂ ਅਧਾਕੁ ਘੰਟਾ ਪੈਹਲਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਜਾਂ ਰੰਬੇਲੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉੱਨ ਦਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭੇਉਂਕੇ ਪੈਹਲਾਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਗਿਲੀ ਕਰਕੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਪਿਛੋਂ ਢਿਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਭਰੇ ਊਨੀ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਭੇਉਂਕੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਤਦ ਪੈਰ, ਊਪੁਤ ਹਥ ਅਤੇ ਪਿਠ ਇਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋ ਪੂੰਝਕੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਟੈਹਲੋ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਵੇ॥

ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਤਵਾਰੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਜਰੂਰ ਸਾਫ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਮਲ ਸੁਭਾ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਤਵਾਰੇ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਕੇਵਲ ਦੋ ਵਾਰੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਣ। ਅਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਵਡਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੱਲ ਵਿਚ ਜੇਹੜੇ ਛੇਕ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਤੋਂ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਊਨੀ ਕਪੜੇ ਇਸ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਹ ਖੁਰਦਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਮੈਲ ਨੂੰ ਉਖੇੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ॥

ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਉਂਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈਂ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਰੋਗੀ ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾਉਂਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ ਉਤੇ ਕਹੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨਾਲ ਨਾਉਣਾ ਓਨਾਂ ਲਈ ਕਦੇ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸ਼ਨਾਨ ਸਿਰਫ ਤੇੜ ਦੇ ਕਪੜੇ ਸਮੇਤ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਨੰਗੇ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਰ ਨਾਹੀ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਪੜਾ ਪਾਕੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਜੇਹੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਥਾਂ (ਜਗਹ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ॥

ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪਿੰਡਾ ਸੁਕਾਕੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਲਓ ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਟੈਹਲਣ ਚਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁੜਕੇ ਥੋੜਾ ਜੇਹਾ ਸੱਜਰਾ ਜਾਂ ਸੀਤ ਗਰਮ ਦੁਧ ਅਥਵਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਟੈਹਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪੇਹਲਾਂ ਹੀ ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫਿਰਣ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫਿਫਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਿਸੈਲੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਅਸਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਉੱਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਇਕ ਅਰੋਗ ਭਲੇ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਮਨੁਖ ਇਸ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਏਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਚਲਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਣ ਵਾਸਤੇ

ਕਰ ਲੈਣ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਵਿਚਾਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਓ। ਪੈਹਲਾਂ ਅਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਲਓ ਤਦ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਗਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਕਢੋ। ਜੇਹੜੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਡਰਾਂ ਦੇ ਬਕਬਾਦ ਕੀਤੇ ਦੇ ਕਰ ਸਟੋ। ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਜਿਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਜੁਲਾਉਂਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚਲਾਓ। ਵਿਅਰਥ ਚਾਲ ਨਾ ਚਲੋ। ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਣ ਸਮੇ ਓਹੋ ਮੂੰਹੋਂ ਕਢੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਬਗੈਰ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਐਵੇਂ ਨਾ ਕੈਹ ਸੁਟੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਭਰੋਸੇਦਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਵਧੇਗਾ। ਗਲ ਐਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚਾਈ ਦਸਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਜਾਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇ ਅਥਵਾ ਸੌਂਹ ਖਾਣੀ ਪਵੇ। ਜੇਕਰ ਸੌਂਹ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਹੋਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਧ ਹੋਗਿਆਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੌਂਹ ਖਾਣ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਸੌਂਹ ਦੇ ਉਤੇ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੰਦੇਹ ਰੈਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਤ੍ਰ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਓ ਕਿ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂ ਤਿਬਾਰਾ ਨਾਂ ਪੁਛਣੀ ਪਵੇ॥

ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਕੁਝ ਸੋਚਣਾ ਬੋਲਣਾ ਆਖਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹਸਦੇ ਹਨ ਓਹ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਸਣਾ ਬੁਰੀ ਗਲ ਹੈ। ਉਚੀ ੨ ਬੋਲਕੇ ਗਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਭੀ ਚੰਗੀਆ ਨਹੀਂ। ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਐਸੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਜਾਵੇ ਤੇ ਸਭਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ। ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਭੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਇਜ਼ਤਦਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਹਾਕਮ ਅਥਵਾ ਵਿਦਵਾਨ ਨਾਲ ਬਾਤ ਚੀਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ ਉਤਨੀ ਰਖੋ ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਓਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਚਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਅਵਾਜ ਕਰਕੇ ਬੋਲਣਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬਣਾਉਟੀ ਮਾਲੂਮ ਦੇਵੇਗੀ ਅਰ ਬਣਾਉਟੀ ਅਵਾਜ ਦ੍ਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਭਾਉ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਗੇ। ਆਪਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਸਾਧਾਰਣ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਭਾ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਮੇਲੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਯਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਇਹ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਐਸੇ ਅਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਣ ਵਾਸਤੇ

ਕੌਮ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਅਪਣੀ ਬੁਧੀ ਦੇ ਲਾਭ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਉਚਾ ਨੀਵਾਂ ਰੁਜਗਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਦਸ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਅਕੱਠ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜਰੂਰ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ॥

ਅਭਿਮਾਨ ਕਰਣਾ ਉੱਕਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਅਭਿਮਾਨ ਕਰਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਰਾਜਿਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਨਿਰ ਭੈ ਹੋਕੇ ਚਲੋ। ਪਰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਮ ਇਸ ਧਯਾਨ ਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਭਿਖਾਰੀ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਟੁਕੜੇ ਮੰਗਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਓਹ ਸਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਹੈ।

ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਕਢਕੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ ਉਸ ਤਰਾਂ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਟਦੇ ਹੋਏ ਕਦੇ ਨਾ ਚਲੋ ਜੇ ਇਕ ਪੈਰ ਏਧਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਠੀਕ ਟਿਕਾਕੇ ਪੈਰ ਧਰੋ ਅਤੇ ਸਿਧੇ ਹੋਕੇ ਚਲੋ। ਚਾਲ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੋਰ ਪੈਰ ਦਬਾਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਾਂਕੇ ਬਜਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਟਕ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਿਚ ਹੀ ਅਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਦੁਸ਼ਟਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਸੱਪ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਜੇਹੜੇ ਕੁਝ ਐਬ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ

ਉਸਦੀ ਚਾਲ ਤੋਂ ਸਾਫ ਤਰਾਂ ਨਜਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

ਅਸਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਉਤੇ ਲਿਖਯਾ ਹੈ ਓਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਰ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵਡੇ ੨ ਸੁਧਾਰਕ ਸਿਧਾਂਤੀਆਂ ਦੇ ਹਨ । ਏਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਲਣ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਸ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰ ਛੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਰਾਕੁ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਹੀਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਕਾਰ ਦੂਣਾਂ ਚੌਗੁਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਨਿਚੋੜ ਇਤਨਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇ ਗਾ। ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏਨ੍ਹਾਂ ਅਮੋਲਕ ਨਸੀਹਤਾਂ ਤੇ ਸਭ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਆਪਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖ ਮਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ॥

ਤੀਜਾ ਪਾਠ

ਕਿਸੇ ਧਨੀ ਸਜਣ ਦੇ ਘਰ ਇਕ ਲੜਕਾ ਤੇ ਇਕ ਲੜਕੀ ਸੀ । ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਕ ੨ ਘਰ ਬਣਵਾਇਆ । ਏਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਲਈ ਵਡੇ ੨ ਚਤੁਰ ਕਾਰੀਗਰ ਬੁਲਾਏ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਯੇ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿਤੇ । ਘਰ ਐਸੇ ਜੇਹੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੇ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂਦੀ ਸੁੰਦ੍ਰਤਾ ਦਾ ਸਾਨੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਕਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ॥

ਮਕਾਨ ਬਣਕੇ ਜਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ ਤ੍ਰਦ ਉਸ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਸੱਜਣ ਨੇ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਪੁਤ੍ਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਬਣਾ ਦਿਤਾ। ਸਭਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਮੰਗਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਓਨਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਅਤੇ ਓਹ ਦੋਵੇਂ ਸੁਖ ਰੈਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਗੇ। ਓਹ ਆਪਣਾ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਣ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮਗਨ ਹੋਏ ਕਿ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵ। ਕਦੇ ਧਯਾਨ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਸਭਤਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਅਤੇ ਅੰਦ ਰ ਬਾਹਰ ਕੂੜਾ ਜਿਥੇ ਦਾ ਓਥੇ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਓਥੇ ਹੀ ਰੈਹਣ ਦਿਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਥਾਂ ੨ ਦੁਰਗੰਧ ਪਸਰ ਗਈ ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਨੇ ਦੁਖਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲਿਆ। ਸੁੰਦਰ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਸੋਭਾ ਨਰਕ ਸਮਾਨ ਲਗਣ ਲਗ ਪਈ॥

ਓਹ ਯੁਵਕ ਤੇ ਯੁਵਤੀ ਕੌਣ ਹਨ? ਓਹ ਸਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਹਾਂ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਨਾਉਂਣ ਲਈ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਕੁਚੈਲਾ ਰਖਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਖਣਾ ਸਿਖੀਏ॥

ਲੋਕ ਜੀਭ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿਕ ਖਾ ਪੀ ਕੇ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਚੀਜਾਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਭੀ ਢਿਡ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਦਮੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਕਿ ਢਿਡ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਕੇਹੋ ਜੇਹੇ ਕੋਮਲ ਹਨ

ਜਦ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸੜਜਾਣ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ ਪੈਦਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕ ਮਾਸ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਚਕਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਛਿਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਪਾਸ ਬੈਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਮਲੂਮ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਹੈ। ਰੇਲ ਗਡੀ, ਸਭਾ ਸੁਸੈਟੀ ਵਿਚ ਜਦ ਐਸਾ ਆਦਮੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁਰਗੰਧੀ ਅਸੈਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਰਾਤ ਦਿਨ ਐਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪਾਸ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਸੇਓ ਦੇ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਉ ਵਿਗੜਕੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮੁਸਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਦ ਓਹ ਉਸਦੇ ਛਿਪਾਉਂਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਟਣੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਫੁਲੇਲ ਲਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਛਿਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤਾਂਈ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਜਿਤਨਾ ਧਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਦੁਰਗੰਧ ਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮੇਹਨਤ ਕਰਕੇ ਪਚਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਰੈਂਹਦਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਹੈ। ਧਨੀ ਆਦਮੀ ਖਾਂਦੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹਨ ਪਰ ਕੰਮਕਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਸਦਾ ਵਿਗੜੀਆਂ ਪਈਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮੈਲ ਦਾ ਨਿਕਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਅਰਾਮ ਤਲਬੀ ਵਿਚ ਵੈਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਣਾ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਔਖਜਾਈ ਦਾ ਭੈ ਨਾ ਕਰਕੇ ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰੈਂਹਣਗੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ। ਇਕ ਤਾਂ ਭੁਖ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੋਜਾਵੇਗੀ, ਦੂਸਰੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰੈਂਹਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵਰਤ ਆਦਿਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਹਾਤਮ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਲਈ ਕਿ ਵਰਤ ਆਦਿਕ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਜਵਾਨ ਆਦਮੀ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਭੁਖ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਰਧ ਭੀ ਜੇਹੜੇ ਰਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਣ ਇਕ ਅਠਪੈਹਰਾ ਭੁਖੇ ਰੈਹਣ ਤਾਂ ਓਨਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਗੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਣ ਤੇ ਛੇ ਦਿਨ ਬਿਨਾ ਖਾਦੇ ਪੀਤੇ ਰੇਹਣਾ ਕੁਝ ਵਡੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਨਾਗਾ ਕਰਣ ਦੇ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਦਾ ਧਯਾਨ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋਚੇ ਤਾਂ ਓਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਲੋਂ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿ ਜੀ ਲਲਚਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਹਟਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰਾਂ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਮਨ

ਨਾ ਰੁਕੇਗਾ ਅਰ ਮਨ ਨਾ ਰੋਕਣ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਨਾਗਾ ਰੈਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਨਾਗਾ ਕਰਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਅਤੇ ਫਲ ਫੁਲਆਹਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਨਾਗੇ ਕਰਣ ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਭਯਾਸ ਪੈਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੀ ਔਖਯਾਈ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਾਕੇ ਦੇ ਦਿਨ ਭੀ ਓਹ ਲੋਕ ਵੈਸੇ ਹੀ ਮਗਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੇ ਰਹਨ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਹੋਰ ਦਿਨ। ਪੰਜ, ਛੇ ਦਿਨ ਫਾਕੇ ਰੈਹਣਾ ਜਰਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਢਿਡ ਦੀ ਜੋ ਕੁਰਲਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੈਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਢਿਡ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਸਿਰਫ ਫਾਕੇ ਰੈਹਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਾਕੇ ਦੇ ਦਿਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ ਭਜਨ ਪਾਠ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਕੋਈ ਮੈਲਾ ਕੁਰੈਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਾਕਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਚੰਗੇ ਭੁੰਨੇ ਸਤੂ ਜਾਂ ਐਸੀ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਰਮ ਚੀਜ ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਅੰਦਰ ਜਾਕੇ ਚੁਭੇ ਨਾ ਤਿਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਤਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਫੇਰ ਸਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਾਲੀ ਸਤੂ ਨਾ ਭਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿਠਾ ਜਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਕਿਸੇ ਭਾਜੀ ਨਾਲ ਖਾ ਲਓ। ਇਹ ਸਤੂ ਢਿਡ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਪੜਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਅੰਗ ਲਗਦਾ ਹੈ॥

ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਪੜਦਿਆਂ ਵਿਚ ਐਸੇ ਛੇਕ ਹਨ ਜੇਹੜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਕੇ ਦੇ ਦਿਨ ਏਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਲੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜੇਹੜੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਫਾਕੇ ਦੇ ਦਿਨ ਇਹ ਚਰਬੀ ਉਲਟਕੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਰਚਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਹੈ ਓਨਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਚਰਬੀ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਓਹੋ ਨਾੜੀਆਂ ਉਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਓਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ ਨਿਕੰਮਾ ਪੈਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਤੋਗੁਣ ਆਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਫ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਛੁਟੀ ਦੇ ਦਿਨ ਫਾਕਾ ਰੱਖਣ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਉਸ ਦਿਨ ਰੱਖਣ। ਫਾਕੇ ਦੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਛੁਟੀ ਮਨਾਉਣੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ॥

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਨਿਯਮ ਕਰ

ਰਖਯਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਤ ਖਾਸ ੨ ਵਕਤ ਅਤੇ ਖਾਸ ੨ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਓਹ ਉਸਦੇ ਪਚਾਉਂਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਥਵਾ ਓਹ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇ ਖਾਧੇ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਕਰਣ। ਪਰ ਰੋਜ ਦਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਜਰੂਰ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਿਯਮ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਰਖਯਾ ਹੈ ਓਹ ਉਤਨਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਓਹ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਖ ਭੀ ਓਤਨੀ ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਓਨਾਂ ਨੇ ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ॥

ਇਸਤਰਾਂ ਦੇਖਯਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਉਤੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਫਾਕੇ ਵਿਚ ਰੈਂਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੀ ਭੁਖ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਮੋਟੇ ਤਾਜੇ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮੁਟਾਪਾ ਇਤਨਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਸਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲਸ ਮਲੂਮ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਐਸ ਸਮੇ ਭੋਜਨ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਇਕ ਇੰਜਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸ੍ਰੀਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਇਲਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਲੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਸ੍ਰੀਮ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਣ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਫਾਕੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਨਿਤ ਡੇਢਪਾ ਮਾਸ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਕੇ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਣ ਵਾਸਤੇ

ਰੈਹਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋ ਭੋਜਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਮਾਸ ਰੋਜ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ ॥

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਯਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਧਯਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀ ਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਰਣ ਪੋਸ਼ਣ ਤਥਾ ਪਰਿਚਾਲਨ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀ ਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਪਰਿਸ੍ਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਸਨਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਸਨਬੰਧ ਨੂੰ ਇਕ ਰਸ ਰਖਣਾ ਹੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਣਾ ਹੈ ॥

ਅਸਾਂ ਜੇਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਉਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਲਨ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਵਧ ਕਰਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣ ਸਮੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਮਲੂਮ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣ ਵਿਚ ਖਬ ਛੇਤੀ ਕਰੋ ਐਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਦਾ ਧਯਾਨ ਭੀ ਨਾ ਰਹੇ ॥

ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਫਾਕੇ ਵਿਚ ਰੈਹਣਾ ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਵਿਚ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮਸਾਡੀ ਸਮਝਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਸਨੇ ਅਪਣਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਕੈਮ ਰਖਯਾ

ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸੈਹਜ ਹੈ। ਐਸੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਫਾਕੇ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਨੂੰ ਵਡੀ ਸੌਖੀ ਤਰਾਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਬੀਰਜ ਦਾ ਨਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਲ ਅਤੇ ਮੁਖ ਤੇ ਤੇਜ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਨ ਕਰਨਾ ਅਥਵਾ ਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਯ ਦੀ ਪੂਰੀ ਚਰਚਾ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਕਰਾਂ ਗੇ॥

ਇਕ ਸਾਧੂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਇਕ ਦੇਗ ਵਿਚ ਦੁਧ ਧਰਵਾਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪ ਬੈਠਦਾ ਅਤੇ ਭਜਨ ਕਰਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਸੀ। ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਕੁਝ ਪੀਂਦਾ ਸੀ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜੋ ਸੂਖਮ ਛੇਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਣੀ ਦੁਧ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਾਰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖਿਚਯਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਭੀ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਜਿਸ ਅੰਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਓਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੇਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਸ੍ਰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਨੇਕ ਪਦਾਰਥ ਐਸੇ ਭੀ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿਚ ਰਤਾ ਭੀ ਸਹੈਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਐਸੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਨਾ ਹੋਕੇ ਉਲਟਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਧੋਣਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਲਾਭ ਕਾਰੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਣਾ ਭੀ ਵੈਸਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨੇ ਵਾਸਤੇ

ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਾਕੇ ਰੈਹਕੇ ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਛੇਕ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

ਸ਼ੋਕਹੈ! ਕਿ ਇਸ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਖੇਤੀ, ਘਾਸ, ਪਤਰ, ਫਲ-ਫੁਲ ਤਥਾ ਪਸੂ ਪੰਖੀਆਂ ਦੀ ਨਸਲ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਉਤੇ ਜਿਤਨਾ ਧਯਾਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਤਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੁਲ ਸੁਧਾਰਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਝ ਕੇ ਅਪਣੀ ਸੰਮਤੀ ਲਿਖੀਏ ॥

ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਕਿ ਫਾਕੇ ਰੈਹਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਭੀ ਕੀਤੀ ਜਾਇਆ ਕਰੇ ਤਥਾ ਉਮਰ ਭਰ ਮਨੁਖ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੀ ਰਹੇ। ਅਸਲ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਅਭ੍ਯਾਸ ਹੋਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਏਹ ਗਿਆਨ ਹੋਗਿਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਯਾ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਗਈ ਤਦ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਕੇ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਸਿਪਾਹੀ ਬੰਦੂਕ ਚਲਾਣੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮੇ ਸਿਰ ਅਪਣੀ ਸਿੱਖਯਾ ਨਾਲ ਫਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮਨੁਖ ਨਿਰਾਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਜਦ ਚਾਹੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਨਿਰਾਹਾਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਾਲ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇ ਤੇ ਨਿਰਾਹਾਰ ਰੈਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਜੇਹੜੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਕੇ ਭੀ ਇਕ ਦਿਨ ਭੁਖੇ

ਰੇਹਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁਖੇ ਰੈਂਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਪਾਠ !

ਥੋੜੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅੰਨ ਦਾ ਬੀਜ ਖਾਕੇ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੀਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੰਜੋਗ ਪਾਕੇ ਸਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਆਦਿ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ। ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਵਡਾ ਪੁਰਸਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਾ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਵੀਰਜ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੇਵਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਬਦਾਮ ਪਿਸਤਾ ਆਦਿਕ ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਹਨ। ਜਿਤਨੇ ਫਲ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਸਾਰੇ ਵੀਰਜ ਪੈਦਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰੈਂਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਮਾਸ ਆਦਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗੁਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਢਿਡ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਘਨੀਲਾ (ਦਰਬੜ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਸਲੀ ਸਾਰ ਨਾੜੀਆਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਬਿਅਰਥ ਹਿਸਾ ਮਲਦ੍ਵਾਰ ਥਾਣੀ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਮਨੁਖਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ

ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੀਵ ਦਾ ਜੀਵ ਅਹਾਰ ਹੈ। ਨਿਰਬਲ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਬਲਵਾਨ ਅਪਣਾ ਜੀਵਣ ਵਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵਡਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ, ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ, ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਤਥਾ ਅੰਨ ਸਭ ਕੁਛ ਖਾ ਪੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਗਿਣਤ੍ਰੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ॥

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਤਨੇ ਜੀਵ ਹਨ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਮ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਪੈਹਲਾਂ ਅਪਣਾ ਢਿਡ ਭਰਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅਪਣਾ ਵੰਸ ਵਧਾਉਣ। ਅਨੇਕ ਜੀਵ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਡੇ ਦੇਂਦੇ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਜਾਤ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੀ ਇਹ ਗਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਦ ਜਵਾਨ ਹੋਕੇ ਅਪਣੀ ਜਾਤ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਅੰਸ ਇਸਤ੍ਰੀ (ਮਾਦਾ) ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਰ ਦੀ ਖੱਲ ਹੀ ਖੋਲ ਰੈਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਦਾ ਜਦ ਅੰਡੇ ਦੇ ਚੁਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਭੀ ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਦੇਕੇ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋਗੇ ਕਿ ਜਦ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਸ਼੍ਟ ਹੋਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਭੀ ਸੁਕਣ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ॥

ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਢਿਡ ਭਰਣ ਅਤੇ ਕਾਮਚੇਸ਼੍ਟਾ ਕਰਣ ਦੇ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਛ ਕਰਣ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ਨਾ

ਹੀ ਓਹ ਇਹ ਜਾਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮਝ ਕੇਵਲ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਝ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸਨੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਅਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਅਪਣੀ ਉੱਨਤੀ ਕਰਣ ਵਿਚ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਐਸੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿਡ ਭਰਕੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਓਹੋ ਹੀ ਵਿਲਾਸੀ ਤੇ ਨੀਚ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਲਗਿਆ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਮਨਾ ਨਹੀਂ ਸਤਾਉਂਦੀ ਜੇਕਰ ਓਹ ਅਪਣਾ ਨਿੱਤ ਦਾ ਕਰਮ ਭੁੱਲਕੇ ਇਸ ਐਬ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ ਮਹਾਤਮਾ ਜਿਤਨੇ ਅਦਭੁਤ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿਸ਼ਈ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੈਸੇ ਔਖੇ ਕੰਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਆਮ ਲੋਕ ਭੀ ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਲੜਕੀ ਮਾਂਪਿਓ ਦੇ ਘਰ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਬਣਿਆ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਤਕ ਉਸਦਾ ਰੂਪ ਦੇਵੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਗਮਗ ਕਰਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਉੱਜਲ ਚੇਹਰਾ ਗੁਲਾਬੀ, ਹੱਥ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ। ਚਲਣ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਫੁਲ ਜੇਹਾ ਹੌਲਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਛਾਈ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ। ਮੇਹਨਤ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੈਂਹਦਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਓਹ ਅਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋਕੇ ਪਤੀ ਦੀ ਅਰਧਾਂਗਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਦ ਮਹੀਨੇ ਭਰ ਦੇ ਸਾਥ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਉਸਦੀ ਦਸ਼ਾ ਕੀ ਦੀ ਕੀ ਹੋਗਈ ਹੋਵੇ ਗੀ। ਨਾ ਹੁਣ ਓਹੋ ਜੇਹਾ ਉੱਜਲ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਚੇਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਓਹੋ ਜੇਹੀ ਉੱਜਲਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਓਹ ਚਾਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਯਾਮਤਾ ਛਾ ਗਈ ਹੈ। ਹੱਥ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਭਿੱਜੇ ਜੇਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਰਹੇ ਬਾਦ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਓਹ ਪੀਲੀ ਪੈਗਈ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾੜੀ ਤੇ ਮੁਰਝਾਈ ਹੋਈ ਐਸੀ ਮਾਨੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਆਖੇਗੀ ਕਿ "ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦੀ, ਕੰਮ ਕਰਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ"। ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ੈਹਰਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਤੀ ਚੰਚਲਤਾ [illegible] ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ॥

ਹੁਣ ਉਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀਹਾਂ ਬਰਸਾਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖੋ ਗੇ ਤਾਂ ਓਹ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੂੰਹ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਸਿਰ ਦੇ ਬਾਲ ਸਫੈਦ ਹੋਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਬੱਚੇ ਭੀ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜੋ ਹੁਣ ੧੯ ਬਰਸਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਵਾਨ ਕਹਾਉਣ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਗਿਠ ਮੁਠੜੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਰੋਜ ਜਾਣ ਤੇ ਭੀ ਓਹ ਕਈ ਬਾਰੀ ਫੇਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਸ ਵਿਚ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ, ਪਾਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਤਥਾ ਚੁਰਟ ਖਾਂਣ ਪੀਣ ਦੀ ਖਰਾਬ ਆਦਤ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੌਂਦਾ ਤੇ

ਸਵੇਰੇ ਵੱਡੇ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਭੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਉਠਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਗਣ ਤੇ ਅੰਗੜਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਉਬਾਸੀਆਂ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਖਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੁਰੇ ਐਬ ਲਗ ਗਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਤ ਏਕਾਂਤ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਵੀਰਜ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਮਾਂ ਪਿਓ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਭੀਖ ਮੰਗੇਗਾ! ਅਥਵਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਾਗਲ-ਖਾਨੇ ਦੀ ਹਵਾ ਖਾਵੇਗਾ। ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਪੂਰਵਕ ਨਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਵਿਆਹ ਹੋਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹੋਰ ਭੀ ਸੱਤਯਾਹੀਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਬਾਲਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੇਸਮਝੀ ਦੇ ਮਾਰੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖਤ ਔਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਹਿਰਦਾ ਕੰਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਤ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੁਖਨਿਵਾਰਨ ਪਤ੍ਰ ਜਿ: ੨ ਨੰ: ੧੨ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:—

ਇਕ ਦਰਦਨਾਕ ਚਿਠੀ!

"ਇਹ ਚਿਠੀ ਇਕ ਜੋਤੀ ਸਜਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਤਯਾਨਾਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਭਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਪਤੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਥੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ"

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ....ਜੀ! ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਸ੍ਰੀ

ਸਭ ਭਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਣ ਵਾਸਤੇ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਨੀ।

ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਕੁਝ ਸਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਸੁਣੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਵੈਦਕ ਵਿਦਯਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਣੂ ਅਰ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿਤ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਆਪ ਦੇ ਹਥੋਂ ਸ਼ਫਾ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤੇ ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਹਾਲ ਆਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ ਆਪ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਏਸ ਬਲਾ (ਬਿਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਓ ਦੁਵਾਈ ਵੀ-ਪੀ. ਭੇਜਣੀ ਦਾਸ ਵਡਾ ਹੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵੇਗਾ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲ ਇਹ ਹੈ! ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ੩੦ ਬਰਸ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਏ ੭ ਸਾਲ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਅਜ ਤਕ ਅਪਣਾਂ ਹਾਲ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਮੰਗਵਾਕੇ ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਫਾਇਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ–ਮੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਿੰਘਣੀ ਦਾ ਜਵਾਨ ਭਰਾ ਕਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੋਣ ਪਿਟਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਅਰ ਵਿਚ ਹੀ ਪੇਕੇ ਹੋਵਨ ਤੇ ਓਹ ਰੋਜ ਹੀ ਸ੍ਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ 'ਸਿਆਪੇ' ਚਲੀ ਜਾਇਆ ਕਰੇ ਅਰ ਘਰ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਗੁਜਾਰਾ ਕਰਨਾਂ ਪਿਆ ਕਰੇ! ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ "ਦਫਤਰ" ਜਾਂਣ ਲਗੇ ਤੇ ਉਥੋਂ ਆਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ ਜਿਸਤੇ ਮੈਂ ਓਧਰੋਂ

ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਤੇ ਓਧਰੋਂ ਰਾਤ ਗਈ ਰੋਟੀ ਮਿਲਨ ਤੇ ਨਿਬਾਹ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਥਕ ਟੁਟ ਕੇ ਘਰ ਔਣਾ ਅਗੋਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ ਘਰਦਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਭੀ ਨਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਬੜੀ ਹੀ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣੀ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਕੇ ਕਿਸੇ ਹਲਵਾਈ ਆਦਿ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਖਾ ਪੀ ਲੈਣਾਂ! ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਓਹ ਕੀਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਗਿਆ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਪਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ (ਜਿਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਹੁਣ ਭੀ ਕੰਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਚਾਰ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਨੀਮੇਂ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਹੋਇਆ! ਏਧਰ ਜਦ ਮੈਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਾਲੇ ਭੈੜੇ ਕੋਲਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਸੋਗ ਵਿਚ, ਕਈ ਦਿਨ ਸਿਰ ਪਿੰਡੇ ਨਾ ਨ੍ਹਾਉਣ ਕਰਕੇ ਚੁੜੇਲਾਂ ਜੈਸੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖਕੇ ਮੇਰੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਗਲਾਨੀ ਵਧਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਦੁਖਦੇ ਨਾਲ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ........ਦੀ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਪੈ ਗਈ, ਏਧਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵਨ ਤੇ ਮੇਰਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਖੁਣੋਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਗਿਆ। ਪਹਿਲੇ ਤਪ ਰਿਹਾ ਫਿਰ ਲਹੂ ਦੇ ਮਰੋੜ ਲੱਗ ਗਏ, ਸੁੱਕ ਕੇ ਕੰਡਾ ਹੋਗਿਆ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਵਧੀ ਨਹੀ ਸੀ। ਅੰਤ ਓਹ ਜੁਦਾਈ ਦਾ ਸੱਲ ਦੇ ਗਿਆ ਤੇ

ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਿਆਪੇ ਤੋਂ ਘਰ ਹੀ ਸਿਆਪਾ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਸੋਗਦੀ ਦਸ਼ਾ ਅਗੇ ਤੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਵਧਗਈ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਣ ਵਾਸਤੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੀ ਮੇਰੇ ਇਕ ਸੱਜਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ "ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ" "ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਮਣੀ ਜਵਾਨਾ ਦਾ ਰਾਖਾ" ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀਰਯ ਰਖਣਾ ਸੰਬੰਧੀ "Man's mission on earth" ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ (ਜਿਸ ਵਿਚ............ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਭੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਦਰਜ ਸਨ) ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਤੀ ਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਜਦ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤਦ ਇਕ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਹਥੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਤਯਾਨਾਸ ਕਰ ਲਈ ਅਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਸ਼ਰਮ ਹੋਈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਰਤੂਤ ਮੇਰੇ ਚੇਹਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸਜਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇਹੇ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਹਨ! ਇਤਨੇ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਕੁਕਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਭੀ ਮੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸਿਰ ਚਕਰਾਨਾ, ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਘਬਰਾਹਟ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਨਾ ਹੋਨੀ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨਿਗਾਹਾ ਕਮਜੋਰ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਕਬਜ਼ੀ ॥

ਗੱਲ ਕੀ ਸਹਿਜੇ ੨ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆ ਗ੍ਰਸਿਆ। ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੀ ਉਦਾਸ ਹੋਯਾ ਅਤੇ ਘਾਬਰਯਾ ਇਤਨੇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਅਪਨੇ ਇਕ ਸੱਜਣ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਖੁਲ੍ਹਮ ਖੁਲ੍ਹਾ ਬਾਤਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਅਰ ਜੋ ਮੇਰਾ ਪੱਕਾ ਦੁਸ਼ਮਨ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਪਾਸ ਅਪਨਾ ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਉਸਨੇ ਭੀ ਮੈਨੂੰ........ ਕਰਕੇ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਪਰ ਹੋਰ ਕੁਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦਿਤਾ।

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਅਰ ਆਪ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲਿਆਏ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾ ਦਿਤੀ। ਉਸ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਲੇਵਲ ਵਗੈਰਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੇਵਲ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਨ ਜੋ ਮੈਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਤਾਂ ਅਨਭੋਲ ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ ਜਦ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਰੋਕਰਾਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਬੜੀ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਮਹੀਨਾ ਕੁ ਬਾਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਗੋਂ ਉਲਟੀ ਜ਼ਹਰ 'ਬਰਾਂਡੀ' (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਰਾਬ) ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਦੁਸ਼ਟ ਮਿਤ੍ਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ........ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਪਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਰੋਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਪਨੇ ਨਾਲ ਰਲਾਕੇ ਪਰ ਤ੍ਰਿਯਾ ਗਾਮੀ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਧਰਮ, ਧਨ ਤੇ ਪਤਿ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਯਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਦ ਏਥੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਮਹਾਰਾਜ ਸੰਤ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਗਏ ਤੇ ਮੈਂ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਖਾ ਮੇਰੀ ਜਲਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਕਰਨ ਲਗੀ ਅਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਭਰ ਦੇਖਨ ਲਗੀਆਂ ਤੇ ਅਗੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਕੁਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਸਤ ਕਮਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੁਕਰਮ ਬਖਸ਼ਨ ਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਭੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਵਾਰਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਚੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਬਹੁਤ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੈ ਮੇਰੇ ਆਤਮ ਰਖਯਾ ਦਾ ਸਾਧਨ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਭੀ ਅਜਿਹਾ ਦੁਖੀ ਹੋ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ