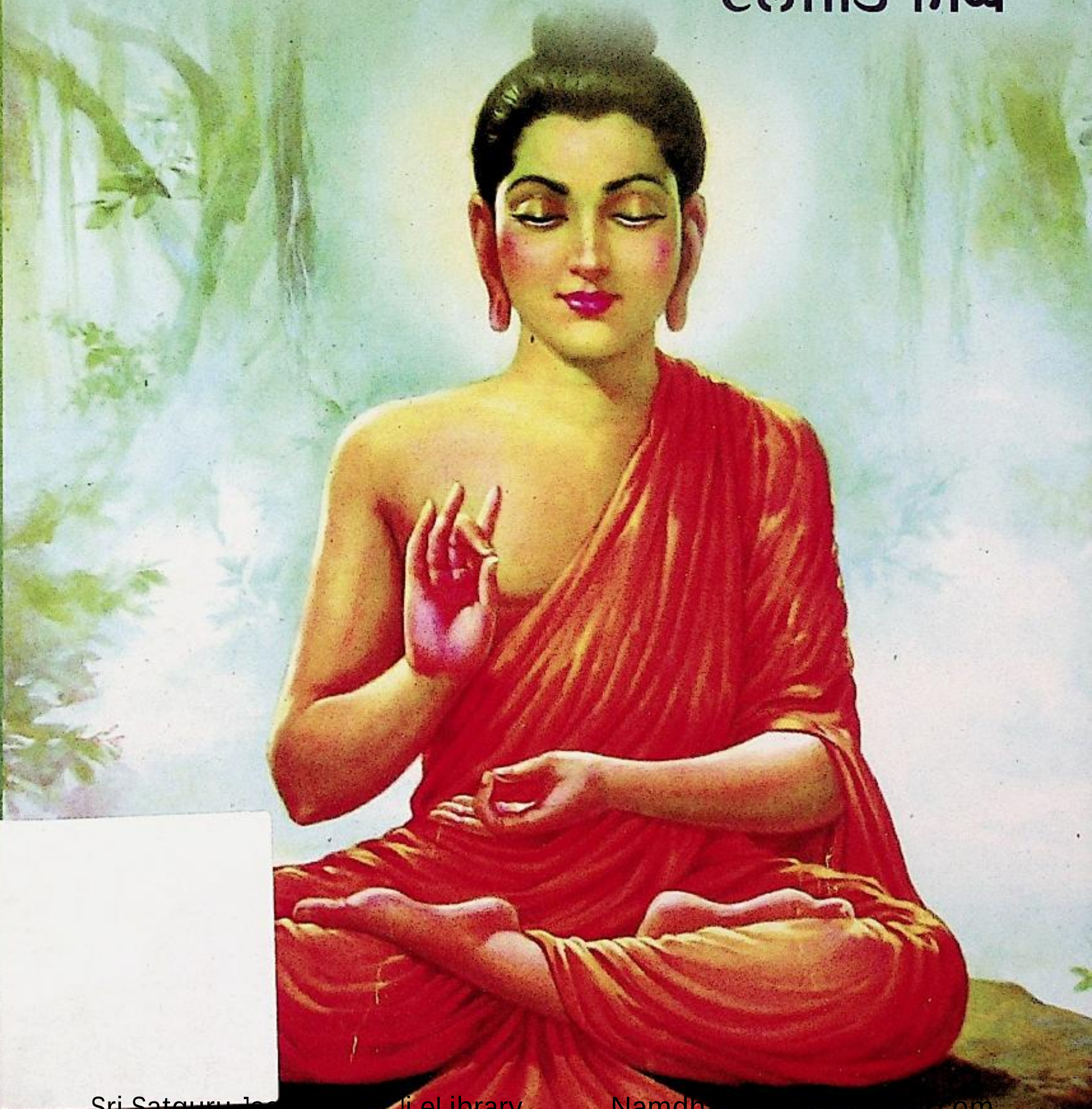
ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਬੁੱਧਮਤ

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ



Sri Satguru Jag[illegible] Ji eLibrary Namdha[illegible]@gmail.com

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

https://archive.org/details/namdhari

ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਬੁੱਧਮਤ

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਐਡਮਿੰਟਨ, ਕਨੇਡਾ

ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

Mahatma Budh Ate Budhmat

by
Daljit Singh Edmonton ©
1107 – 10149, Saskatchewan Drive
Edmonton AB T6E 6B6 Canada
Phone: (780) 989 – 2977
e-mail: drakhra29@hotmail.com

ISBN : 978-93-82852-16-2

Rs. 60/-

first Edition 2014

Second edition 2017

Printed and Bound In India

Published by:
Chetna Parkashan
PUNJABI BHAWAN, **LUDHIANA** (Pb.) INDIA
Ph. 0161-2413613, 2404928, Website: www.chetnaparkashan.com
E-mail: chetnaparkashan@sify.com, chetnaparkashan@gmail.com
Sub Off.: Qila Road, Opp. Bus Stand, **KOTKAPURA** (Pb.) INDIA
Ph.: 95011-45039
Printer : R.K. Offset, Delhi

*

All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photo copying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the publisher of this book.

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਤਰਤੀਬ

ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ 4

ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ 14

ਬੁੱਧਮਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ 22

ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ 28

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

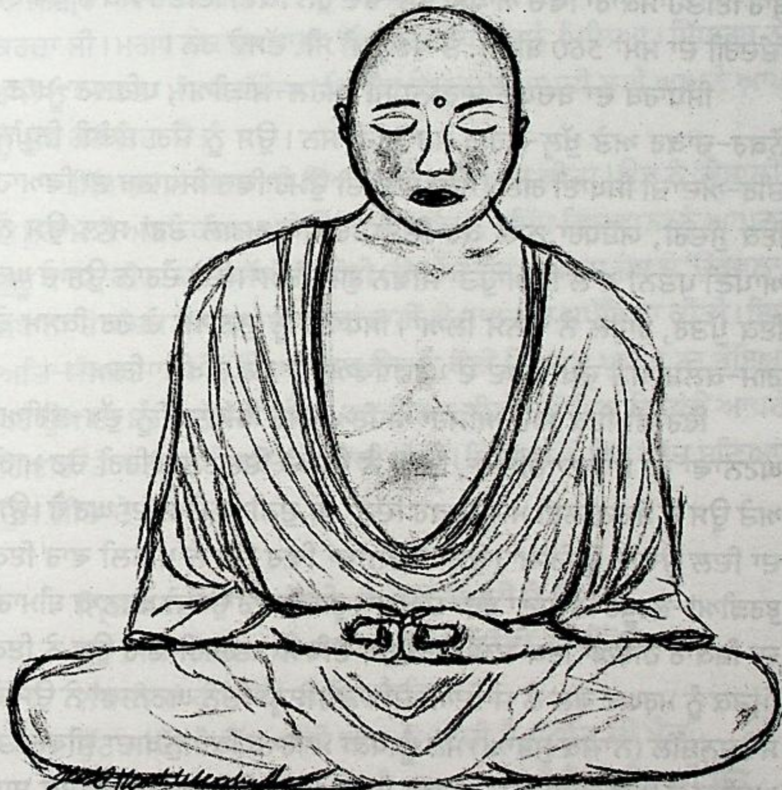
ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ

ਅੱਜ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2600 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹਾਨ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਲਈ ਇਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ-ਮਸ਼ਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਆਤਮਾ-ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਅਰਥ-ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹਮਾਇਤੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਦਾ ਜਨਮ 563 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਬੁੱਧ ਦੇ ਪਿਤਾ 'ਸੁਧੋਦਨ' ਅਤੇ ਮਾਤਾ 'ਮਹਾਮਾਇਆ' ਸਨ। 'ਸੁਧੋਦਨ' ਗੌਤਮ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚੋਂ ਸਾਕੀਆ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 500 ਪਰਵਾਰਾਂ ਦਾ ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਰਾਜਾ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਰਾਜ ਆਧੁਨਿਕ ਨੇਪਾਲ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਸੀ। ਬੁੱਧ ਦਾ ਜਨਮ ਕਪਲਵਸਤੂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਹੋ ਗਈ। ਬੁੱਧ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਮਹਾਮਾਇਆ ਦੀ ਭੈਣ, 'ਮਹਾਂਪ੍ਰਜਾਪਤੀ' ਨੇ ਕੀਤਾ।

ਬੁੱਧ ਦਾ ਬਚਪਣ ਦਾ ਨਾਂ 'ਸਿੱਧਾਰਥ' ਸੀ। ਬੁੱਧ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ: ਅੰਤਰ-ਗਿਆਨੀ; ਅਨੁਭਵੀ। ਬੁੱਧ ਨੂੰ 'ਤਥਾਗਤ' ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, 'ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਇਆ'। ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਕੀਆ-ਮੁਨੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com



Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਕੀਆ ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਬੁੱਧ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ 483 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਿਆ। ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਮਤ-ਭੇਦ ਹਨ। ਕਈ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਬੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ 560 ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ 480 ਬੀ.ਸੀ. ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਧਾਰਥ ਦਾ ਬਚਪਣ ਸ਼ਾਹਾਨਾ ਸੀ। ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ, ਪਹਿਨਣ-ਖਾਣ, ਨੌਕਰ-ਚਾਕਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਬਹਾਰ ਸਭ ਸ਼ਾਹੀ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਪੁੰਨ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸਿਖਾਈ ਗਈ। ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਧਾਰਥ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਕ ਸੁੰਦਰੀ, ਯਸ਼ੋਧਰਾ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਗਲੇ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਇਕ ਪੁੱਤਰ, ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਸਿਧਾਰਥ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗ਼ਮ-ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਦੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੂੰ ਦੁੱਖ-ਭਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਹੋਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਗਹਿਰੀ ਚੋਟ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਉਚਾਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਕ ਝੁਰੜੀਆਂ-ਭਰਪੂਰ ਨਿਤਾਣਾ ਬੁੱਢਾ ਦੇਖਿਆ। ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਉਸ ਨੇ ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਇਕ ਤੜਪਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇਖਿਆ। ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨੂੰ ਮਰਘਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਨਾਜ਼ਕ ਸੁਭਾਅ) ਮਨ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਅਸਥਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਸਾਧੂ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਬਸ, ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਤਿਆਗ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੇਗਾ।

ਜੀਵਨ-ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਖ਼ਾਤਰ ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੇ ਇਕ ਰਾਤ ਮਾਤਾ-

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਪਿਤਾ, ਪਤਨੀ, ਪੁੱਤਰ, ਸ਼ਾਹੀ ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ, ਸੁੱਖ-ਅਰਾਮ ਆਦਿ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਗਿਆ। ਉਹ ਮਗਧ ਦੇਸ, ਵਰਤਮਾਨ ਬਿਹਾਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਸਿੱਧਾਰਥ ਮਗਧ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ 'ਰਾਜਗ੍ਰਿਹ' ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਮਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮਗਧ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜਾ ਬਿੰਬਸਾਰ ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੇ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਵਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ 'ਵੈਸ਼ਾਲੀ' ਦੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਅਲਰ ਕਲਮ ਅਤੇ ਉਦਕ ਰਾਮਪੁੱਤਰ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਈ। ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਨੇ ਮਗਧ ਦੇਸ ਦੇ 'ਉਰਵਲਾ' ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਸਾਲ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਅਤਿ-ਸੰਜਮਤਾ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਇਆ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਕ ਕੇ ਤੀਲਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਕ ਨ੍ਰਿਤਕੀ ਆਪਣੇ ਗਿਟਾਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀ ਲੰਘੀ। ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੇ ਉਹ ਗੀਤ ਸੁਣਿਆ। ਉਸ ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲ ਸਨ:

ਨ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ ਸੁੰਦਰੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਸਿਤਾਰ,
ਸੁਰ ਮਿਲਾ ਸਿਤਾਰ ਦੀ ਸਾਡੇ ਲਈ, ਨਾ ਨੀਵੀਂ ਨਾ ਉੱਚੀ,
ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਾਂ ਅਸੀਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ 'ਤੇ,
ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੱਤ-ਕਸੀ ਤਾਰ, ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਮੌਤ,
ਗੁੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੱਤ-ਢਿੱਲੀ ਤਾਰ, ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਮੌਤ,
ਸੁਰ ਮਿਲਾ ਸਿਤਾਰ ਦੀ ਸਾਡੇ ਲਈ, ਨਾ ਨੀਵੀਂ ਨਾ ਉੱਚੀ।

ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੂੰ ਇਸ ਗੀਤ ਵਿਚੋਂ ਡੂੰਘੇ ਆਤਮਿਕ-ਅਰਥ ਮਿਲੇ। ਉਸ ਅੰਦਰ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਭਰ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਪੱਸਿਆ ਨੂੰ ਤਲਾਂਜਲੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨਾ ਰਾਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ 'ਸੁਜਾਤਾ' ਨਾਮੀ ਲੜਕੀ ਨੇ ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਾਵਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਧਾਰਥ ਨੇ ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਹੁਣ ਸਿੱਧਾਰਥ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ 'ਗਇਆ' ਦੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਇਕ ਬਰੋਟੇ ਦੇ ਦਰਖ਼ਤ ਥੱਲੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਪਰਮ-ਗਿਆਨ ਭਾਲ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਤ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਦੀਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਧਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ ਬੁੱਧ ਪੈ ਗਿਆ।

ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪਸਾਰ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਨਾਰਸ ਨੇੜੇ 'ਸਾਰਨਾਥ' ਦੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਦਿੱਤਾ। ਓਥੇ ਉਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤੁੱਤ ਕੀਤਾ। ਓਥੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਭਿਕਸ਼ੂ-ਸੰਘ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ।

ਬੁੱਧ-ਮਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ (ਅੱਠ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਰਗ)

1. ਦੁੱਖ ਦੀ ਸੱਚਾਈ: ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਪੇ ਦਾ ਦੁੱਖ; ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਦੁੱਖ; ਉਦਾਸੀ, ਮਾਤਮ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਪਰਾਮਤਾ ਦਾ ਦੁੱਖ; ਨਾਗਵਾਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਦੁੱਖ; ਅਪੂਰਨ ਇੱਛਾ ਦਾ ਦੁੱਖ।
2. ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ: ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਦੀ ਲਾਲਸਾ; ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ, ਐਸ਼-ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਲਾਲਸਾ; ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਹੋਂਦ-ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

3. ਦੁੱਖ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਲਈ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
4. ਦੁੱਖ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਲਈ ਪੱਥ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ, ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ: ਸਹੀ ਕਥਨੀ; ਸਹੀ ਕਾਰਜ; ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ; ਸਹੀ ਯਤਨ; ਸਹੀ ਧਿਆਨ; ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ; ਸਹੀ ਸਮਝ; ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਬੁੱਧ ਦੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਪਹੁੰਚ ਕਾਰਨ ਬੁੱਧ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ। ਲੋਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਦੀ ਜਕੜ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਰਗ-ਸਮੂਹ ਬੁੱਧ ਦਰਸ਼ਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਬੋਧੀ ਬਣ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਾਜੇ, ਮਹਾਰਾਜੇ, ਦਰਬਾਰੀ, ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਮੱਧ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕ ਸਨ। ਬੁੱਧ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦਲੀਲ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜਾਤੀ-ਪਾਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਹਿੰਸਾਵਾਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਮਤ ਸੀ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਐਪਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਆਪ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਆਪ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਪੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਆਪਾ, ਆਪੇ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਵੇਂ ਘੋੜਾ ਸਿਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਿਧਾਓ।

ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਕੀ ਹੈ ? ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕੀ ਹੈ ? ਰੱਬ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ?' ਵਰਗੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੰਵਾਰਦੀ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ-ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਭਿਕਸ਼ੂ 'ਮਲੰਕੀਪੁੱਤਰ, ਨੇ ਬੁੱਧ ਕੋਲ ਗਿਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ, "ਕੀ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਦੀਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ ? ਕੀ ਜਗਤ ਅਸੀਮ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ ? ਕੀ ਇਹ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਹਨ ਜਾਂ ਭਿੰਨ ਹਨ ? ਕੀ ਅਰਹਤ (ਬੋਧੀ) ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?" ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਬੁੱਧ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ, "ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ?" ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ"। ਫਿਰ ਬੁੱਧ ਨੇ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ: ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੀਰ ਵੱਜਾ। ਡਾਕਟਰ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਤੀਰ ਨੂੰ ਓਨਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇਗਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤੀਰ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ? ਇਹ ਤੀਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੀ ? ਅਤੇ ਤੀਰ ਬਾਰੇ ਏਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲ। ਲਓ ! ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਗੇ। ਫਿਰ ਬੁੱਧ ਨੇ ਮਲੰਕੀਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮਰ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਤਥਾਗਤ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਾਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ, ਬੁੱਧ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ: 'ਦੁੱਖ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਬਾਰੇ ਰਸਤਾ' ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੀਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਧ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਬੁੱਧ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ 'ਪਾਲੀ' ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਲਿਖਤ 'ਧਮਪਦ' ਸਮਰਾਟ ਅਸ਼ੋਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੀਜੀ ਸਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਹੀ। ਇਸ ਦੇ 26 ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ 423 ਪਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸੂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 'ਧਮਪਦ' ਦੇ ਇਕ ਪਦ ਦਾ ਨਮੂਨਾ:

"ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ: ਇਹੀ ਸਿੱਟਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸ਼ਟ ਉਸ ਦਾ ਇਓਂ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੱਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਬਲ਼ਦ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਪਹੀਆ"।

ਬੁੱਧ-ਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ

ਬੁੱਧ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਬੁੱਧ ਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਮਗਧਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਜਾ ਬਿੰਬਸਾਰ ਨੇ ਬੁੱਧ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ। ਰਾਜੇ ਦੇ ਦਰਬਾਰੀ, ਅਨੇਕ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈ ਬਣ ਗਏ। ਬੁੱਧ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸੱਦੇ ਤੇ ਕਪਿਲਵਸਤੂ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਯਸ਼ੋਧਰਾ, ਬੁੱਧ ਦੀ ਪਤਨੀ, ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ-ਭਿਕਸ਼ੂ ਬਣੀ। ਬੁੱਧ ਦੇ ਪੁੱਤਰ, ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਭਿਕਸ਼ੂ-ਸੰਘ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਮਰਾਟ ਅਸ਼ੋਕ ਅਤੇ ਸਮਰਾਟ ਕਨਿਸ਼ਕ ਨੇ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਜ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ। ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਚੀਨ, ਜਾਪਾਨ, ਕੋਰੀਆ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੱਤਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਤੇਰ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਗੁਆ ਬੈਠਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਿੰਦੂ-ਮਤ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨਾ, ਬੋਧੀ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਦਾ ਪਤਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਉੱਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨੀ ਹਮਲੇ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਲ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੱਛਮੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕਵੀ-ਜਨਾਂ ਨੇ ਬੁੱਧ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾ ਲੇਖਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਂ: ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਦਵਾਨ ਯੁਜੀਨ ਬਰਨੌਫ (1801 - 1852); ਬਰਨੌਫ ਦਾ ਸ਼ਾਗਿਰਦ, ਜਰਮਨ ਵਿਦਵਾਨ ਮੈਕਸ ਮੂਲਰ; ਸਰ ਐਡਵਿਨ ਅਰਨੋਲਡ (ਬੁੱਧ ਬਾਰੇ ਲੰਮੀ ਕਵਿਤਾ; ਦ ਲਾਈਟ ਆਫ਼ ਏਸ਼ੀਆ-1879); ਪਾਲ ਕੈਰੂਸ; ਜਰਮਨ ਵਿਦਵਾਨ ਸ਼ੋਪਨਹਾਉਰ (1788 - 1860); ਜ਼੍ਹਾਨ ਮੇਸਫੀਲਡ; ਟੀ.ਐਸ. ਈਲੀਅਟ; ਡਬਲੀਊ.ਬੀ. ਯੀਸਟ ਆਦਿ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਦਾ ਕਥਨ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਹੈ, "ਬੁੱਧ ਪੂਰਨ ਕਰਮ-ਯੋਗੀ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਵਤਾਰ ਹਾਂ; ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਰੱਬ ਦਾ ਪੈਗ਼ੰਬਰ ਹਾਂ; ਪਰ ਬੁੱਧ ਹੀ ਐਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ 'ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੇਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣੋ। ਇਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਤਿ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਏਗਾ'। ਐਡਾ ਵੱਡਾ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਐਡਾ ਵੱਡਾ ਉਸ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ! ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਮੰਗਿਆ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।"

ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਆਇਨਸਟਾਇਨ ਦਾ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਬਾਰੇ ਕਥਨ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, "ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮਜ਼੍ਹਬ ਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੇ ਨਿੱਜੀ-ਰੱਬ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਧਰਮ-ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ-ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ, ਦੋਨੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮਜ਼੍ਹਬੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਸਭ ਪੱਖਾਂ: ਭੌਤਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ-ਇਕਾਈ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ-ਮਤ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਵਰਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ... ਜੇ ਕੋਈ ਮਜ਼੍ਹਬ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ"।

ਫ਼ਰੈਂਡ ਐਲਨ, ਪੀਐਚ.ਡੀ. (ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ), 'ਮਾਈਂਡ ਐਂਡ ਮੈਟਰ, ਦ ਸਪਿਰਚੂਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸ' ਦੇ ਲੇਖਕ ਅਨੁਸਾਰ: ਆਇਨਸਟਾਇਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਪਰਮਾਣਯੋਗ ਅੰਤਰੀ-ਸੂਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿਚਲੀ ਤ੍ਰੇੜ ਨੂੰ ਰਫ਼ੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਐਲਨ ਲੀਓਨਾਰਡ, ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ, ਨਵੇਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ, ਲਾਸ ਵੇਗਾਸ (ਅਮਰੀਕਾ) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਆਇਨਸਟਾਇਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਇਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾਮਈ ਯਤਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਜਗਤ-ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ"।

ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ 'ਜਿਸ ਦੀ ਲਾਠੀ ਉਸ ਦੀ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਭੈਂਸ' ਦੇ ਅਖਾਣ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸਿਆਸਤ ਮਜ਼੍ਹਬੀ ਕੱਟੜਵਾਦ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤੰਕਵਾਦ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਨਾ-ਕੋਨਾ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਡਾ. ਰਾਧਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਇਨਸਾਨ ਚੰਦ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਿਆ"।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਮਜ਼੍ਹਬੀ ਕੱਟੜਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰੂ-ਜੰਗਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਦਹਿਲ, ਬੇਚੈਨੀ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸੰਸਾਰੀ ਹੱਲ ਬੁੱਧ-ਮਤ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸਾਂ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਬੁੱਧ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਜਨ-ਗਣਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬੋਧੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 36 ਕਰੋੜ 40 ਲੱਖ (ਕੁੱਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 6%) ਸੀ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ

ਬੁੱਧਮਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜਾ ਦੇ ਨਿਵਾਰਨ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਆਪਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਰੱਬ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਝਗੜੇ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਰੂਪ-ਸੰਕਲਪ (ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ, ਬਿਨਾਂ ਰੂਪ ਵਾਲਾ ਵਿਚਾਰ) ਹੈ। ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਮਜ਼੍ਹਬਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਲਪ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਉਲਝ ਗਏ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਰੱਬਾਂ ਦਾ ਹੀ ਰੋਲ-ਘਚੋਲਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ, ਮਨੁੱਖ-ਮਾਤਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਦੁੱਖ-ਰੂਪੀ ਤੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ' ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ, 'ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਣਾਮ' ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਬੁੱਧ ਦੇ ਇਕ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਭਿਕਸ਼ੂ, ਸ਼ੀਪਤ ਨੇ ਬੁੱਧ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?" ਬੁੱਧ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੀ, "ਸਭ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਮੇਰਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।"

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕਰਨੀ ਲਈ ਨਾ ਦੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਇਨਾਮ।

ਬੁੱਧਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ, ਆਇਨਸਟਾਇਨ ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਮਤ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਾ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਜੀਵਨੀ ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਬੋਧੀ ਹੋਵਾਂਗਾ।"

ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੁੱਧਮਤ ਢਾਈ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪੂਰਬ ਈਸਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਮਤ ਦੀ ਲੌਕਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਮ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਬ, ਅਵਤਾਰ, ਦੇਵਤਾ, ਗੁਰੂ, ਪੈਗ਼ੰਬਰ ਜਾਂ ਦੈਵੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਬ-ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਸਧਾਰਨ ਸਮਝ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ-ਸਰੂਪ ਉਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇਕ ਮਤ ਦਿੱਤਾ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ।

ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਦੇ ਦਾਹਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸਾਂਝ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਪਾਈ।

ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਤ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਕਰੋ।" ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਮਤ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਠੋਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਬੁੱਧਮਤ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਝੰਡਾਬਰਦਾਰ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ-ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਲੌਕਿਕ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਨੂੰ ਗੌਰਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੇਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੋਤਮ ਸਾਕੀਆਮੁਨੀ ਤੋਂ ਬੁੱਧ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬਣਿਆ। ਏਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਧ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਤ ਵਿਚ ਹਰ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਸ਼ੰਕਾ ਕਰਨ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਤ ਦੇ ਸਦੀਵ ਕਾਲ ਤੱਕ ਨਿਰਮਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਾਰ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ, ਲੌਕਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਤ ਅਜੋਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਖਿੱਚ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੱਛਮੀ ਵਿਚਾਰਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਹਮਫ਼ਰੇਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ,

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

"ਇਹ ਮਤ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਕੱਟੜਪੁਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਤ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ਼ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਗੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ, ਦਰਸ਼ਨ, ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ, ਸਦਾਚਾਰ ਅਤੇ ਕਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਆਪ ਮਾਲਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਬੁੱਧਮਤ ਇਸ ਕਦਰ ਲੌਕਿਕ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਬੁੱਧਮਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ। ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਚੋਣ। ਸਿਰ 'ਤੇ ਟੋਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਗੜੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਹੈ, ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ। ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ; ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ? ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੱਟੜ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਆਪਕ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਦੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਦਵਾਨ ਯੂਜੀਨ ਬਰਨੌਫ; ਜਰਮਨ ਵਿਦਵਾਨ ਮੈਕਸ ਮੂਲਰ; ਸਰ ਐਡਵਿਨ ਅਰਨੋਲਡ; ਪਾਲ ਕੈਰੂਸ; ਜਰਮਨ ਵਿਦਵਾਨ ਸ਼ੋਪਨਹਾਉਰ; ਜ੍ਹਾਨ ਮੇਸਫੀਲਡ; ਟੀ.ਐਸ. ਈਲੀਅਟ; ਡਬਲੀਊ.ਬੀ. ਯੀਸਟ ਆਦਿ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਰ ਐਡਵਿਨ ਅਰਨੋਲਡ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਹੂੰਗਾ ਕਿ ਬੁੱਧਮਤ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੌਧਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।"

ਪੂਰਬੀ (ਭਾਰਤੀ) ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ, ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਅਤੇ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਡਾ. ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਚ ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਸਥਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਡਾ. ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, "ਬੁੱਧਮਤ ਜੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਤ ਅਮਲੀ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੱਟੜਪੁਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਬੁੱਧਮਤ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੈ; ਵਿਵੇਕੀ ਹੈ; ਨਿਆਂਪੂਰਕ ਹੈ; ਯਥਾਰਥਕ ਹੈ; ਸਾਦਾ ਹੈ; ਮਨੁੱਖੀ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਅਮੂਰਤ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਜਾਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨਾ ਬੁੱਧ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸੱਚੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਰਥ ਚੰਗੀ ਸਦਾਚਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਇਹਸਾਸ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਨਾਲ ਇਸ ਮਤ ਦਾ ਕਦੇ ਕੋਈ ਟਕਰਾ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ-ਖ਼ਰਾਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿੱਦਿਆ-ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨਮਈ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਤ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਦਲੀਲ ਇਸ ਮਤ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੰਗ, ਨਸਲ; ਗ਼ਰੀਬੀ, ਅਮੀਰੀ; ਮਰਦ, ਔਰਤ; ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾਵਾਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਇਸ ਮਤ ਦਾ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਮੁਜੱਸਮਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਸੀਮਤ ਹੈ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਕਿ ਅਸੀਮ ਹੈ; ਰੂਹ ਤੇ ਰੱਬ ਇਕ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਹਨ; ਨਰਕ-ਸੁਰਗ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ; ਮਨੁੱਖ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਏਗਾ; ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਛੇੜਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਦੁੱਖ-ਰੂਪੀ ਤੀਰ ਨਾਲ ਹੈ। 'ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?', ਬੁੱਧ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਮਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਹਰੇਕ ਗੁੰਝਲ ਤਥਾ ਹਰੇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਕਰੇ। ਮਹਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦੇ ਬੋਲਾਂ 'ਤੇ ਅੰਧਾਧੁੰਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਪਰਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ, ਕਿਸੇ ਆਗੂ ਦੇ ਮਾਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।

ਜਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਿਆਰ ਆਦਿ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਰਤੋ। ਮਨੁੱਖ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ? ਗ਼ੁੱਸਾ ਕਿੰਨਾ ਚੰਡਾਲ ਹੈ! ਇਹ ਲਾਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਝਗੜੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸਹੇੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗ਼ੁੱਸਾ ਥੁੱਕ ਦਿਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਿੱਗਰ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਧ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਥਾਰਥਕ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਗ ਅੱਗੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਬੇਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲਾਂ-ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਸਨਿਆਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਤ ਦੇ ਦੋਨੋ ਰਾਹ ਮਾੜੇ ਹਨ। ਨਾ ਅੱਤ ਦੀ ਚਮਕ-ਦਮਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਅੱਤ ਦੀ ਸੰਜਮਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨਾ ਰਾਹ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਰਖ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੇ। ਸਿੱਟੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਦੁੱਖ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਬੋਧੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਮਨੁੱਖ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਦਾ ਯਥਾਰਥਕ ਸੰਕਲਪ 'ਦੁੱਖ ਰਹਿਤ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦੁਨੀਆਂ' ਹੈ।

ਅਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਕ ਦਵੰਦ ਨੇ ਘਾਤਕ ਸੰਕਟ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਪਦਾਰਥਕ ਨਿੱਜੀ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜੁਆਲਾਮੁਖੀ ਪਹਾੜ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਪਦਾਰਥਕ ਲੁੱਟ ਅਤੇ ਦੁਰਵੰਡ ਕਾਰਨ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗ਼ਰੀਬੀ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਬੇਲਗਾਮ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਘੋਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਬੁੱਧਮਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਮਨ, ਸ਼ਾਤੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਇਕ ਅਦੁੱਤੀ ਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦੀ ਘਾੜਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਮ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਬੰਦਗੀ 'ਤੇ ਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹੋਣੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਧਮਤ ਇਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਬੁੱਧਮਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ

ਬੁੱਧਮਤ ਵਿਚ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ' ਇਸ ਮਤ ਦੀ ਅਧਾਰ-ਸ਼ਿਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਾਰ-ਸ਼ਿਲਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ ਹਨ: ਦੁੱਖ ਦੀ ਸੱਚਾਈ; ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਸੱਚਾਈ; ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਸੱਚਾਈ; ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿਧਾਂਤ, 'ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਣਾਮ' (ਕਾਰਨ-ਕਰਨ) ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਖ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ, ਇਹੀ ਚੱਕਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ 'ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਣਾਮ', ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ: ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ। ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦੁੱਖ, ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਦੁੱਖ ਆਦਿ ਸਮਝੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਮਿੱਤਰ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘੋਰ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬੀਮਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਕ-ਸਕੀਰੀ ਦੀ, ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆ ਘੇਰਦੇ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਕਿਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਲ ਖੰਭ ਲਾ ਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦਿਓ-ਮੂੰਹਾਂ ਬਣਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ! ਇਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੀ ਜਮਦੂਤ ਦੇਖਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦਾ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦੁੱਖ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਜੁਦਾਈ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜੁਦਾਈ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਦੁੱਖ ਚਿੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਮਿੱਤਰ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਆਦਿ ਸਭ ਨੂੰ ਜੁਦਾਈ ਦਾ ਦੁੱਖ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਿਰਤੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਤ-ਭੇਦ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਝਗੜਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਂਡੇ ਖੜਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਜੁਦਾਈ ਦਾ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਹਾਏ! ਘਰ ਵਿਚ ਮੁੰਡਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਕੁੜੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ। ਬੱਸ, ਦੁੱਖ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਘਰ ਵਿਚ ਕਲੇਸ਼। ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਲੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਆਈ ਤੇ ਲੰਘ ਗਈ। ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਥੋੜ੍ਹ-

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਚਿਰੀ ਰਹੀ। ਫਿਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ

ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕੰਡੇ ਦੀ ਚੋਭ ਛੇਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਰੇਕ ਘਟਨਾ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਕਾਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੋਟਰ ਮਕੈਨਿਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੋਟਰ ਮਕੈਨਿਕ ਕਾਰ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਈਏ। ਡਾਕਟਰ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੀ ਹੈ ? ਹਮੇਸ਼ਾ ਐਸ਼ੋ-ਅਰਾਮ ਹੋਵੇ; ਮਹਿਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਹੋਣ; ਘਰ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥਕ ਸਾਧਨ ਹੋਣ; ਪੈਸਾ-ਧੇਲਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ; ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਰ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਸਭ ਪਰਿਵਾਰ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਬਾਗ਼ ਹੋਵੇ; ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਮੌਤ ਤੋਂ ਸਦੀਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਵੇ; ਅਮਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਵੇ। ਚੰਗਾ-ਭਲਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋਰ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ। ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਦੀ ਤਾਂਘ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ, ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ। ਚੰਗਾ ਰਾਗ-ਰੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਰਾਗ-ਰੰਗ। ਫਿਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਸ਼ੇ-ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਵਿਭਚਾਰ। ਦੁੱਖ ਦਾ ਜਾਲ਼ ਵਿੱਛ ਗਿਆ। ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਪੈਸੇ ਲਈ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਵਪਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਦੁੱਖ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਵਪਾਰ ਕਿਤੇ ਫ਼ੇਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ? ਇਹ ਵੀ ਦੁੱਖ। ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਏ। ਇਸ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਧਨ ਚੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਅੱਗ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ? ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ। ਕਿਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ। ਤਸੱਲੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਕੱਲੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ? ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਅਗਿਆਨਤਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਨ ਦਿੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣ ਦਿੰਦੀ। ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬੇ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬੇਸਮਝੀ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਗ਼ੋਤੇ ਖਾਂਦਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਰਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਦਵਾਨ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਆਪ ਵੀ ਡੁਬਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਸੱਤਿਆਨਾਸ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਵਾਨ, ਇੰਜਨੀਅਰ, ਡਾਕਟਰ, ਨੇਤਾ ਆਦਿ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਅੰਤਰੀ ਤਹਿ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿੰਡਿਆ ਮਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਬੰਦਾ ਦਰਖ਼ਤ ਦੇ ਖੜੇ ਮੁੱਢ ਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਰਾਹੀ ਡਰ ਵਿਚ ਤਰੇਲੀਓ-ਤਰੇਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਲੀ ਦੇਣ ਤੱਕ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿਚ ਹਨੇਰਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ ? ਨਿਰੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ 'ਸਵੈ' ਭਾਵ 'ਮੈਂ' ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਸਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। 'ਸਵੈ' ਨੂੰ ਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣਾ ਬੈਠਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

'ਸਵੈ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ 'ਸਵੈ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਨੇ 'ਸਵੈ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਸਵੈ' ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸੁੱਖ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦਾ ਰੂਪ। ਇਸ 'ਸਵੈ' ਵਿਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰਭਾਵਨਾ ਹੈ। 'ਸਵੈ' ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਾਣ-ਲਾਭ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ। 'ਸਵੈ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲਾਭ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਹੈ। 'ਸਵੈ' ਨੂੰ 'ਸਵੈ' ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਸਵੈ' ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮਨ ਹੈ। 'ਸਵੈ' ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਛਾ, ਲਾਲਚ, ਗ਼ੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ, ਈਰਖਾ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਬਲ ਹੇਠ ਮਨੁੱਖੀ ਔਗਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਘੋਰ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਰਨ

ਸੋ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਦੁਰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ। ਹੁਣ, ਜਦ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਤੀਜੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ? ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਬੁੱਧ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ ਚੌਥੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸੱਚਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਬੋਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਕਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਢਿੱਲਾ ਹੈ। ਰਸਤਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹੈ। ਐਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੱਤ ਢਿੱਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਭਾਵ ਅੱਤ ਆਤਮ-ਦਮਨ, ਅੱਤ ਆਤਮ-ਸੰਜਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਤਾ ਬਹੁਤ ਕਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਸਤਾ ਹੀ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਰਾਹ ਲਈ ਬੁੱਧਮਤ ਦੀ ਮਾਰਗ-ਦਿਸ਼ਾ, 'ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ (ਅੱਠ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ) ਮਾਰਗ' ਹੈ।

'ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹੈ: ਸਹੀ ਕਥਨੀ; ਸਹੀ ਕਾਰਜ; ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ; ਸਹੀ ਯਤਨ; ਸਹੀ ਧਿਆਨ; ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ; ਸਹੀ ਸਮਝ; ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ, ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਦਾ ਮਾਰਗ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਸੰਸਾਰ ਅਮਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ

ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ 'ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ–ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ' ਇਕ ਲੌਕਿਕ ਮਤ ਹੈ; ਸਮਾਜਿਕ ਮਤ ਹੈ; ਲੋਕਤੰਤ੍ਰੀ ਭਾਵ ਡੈਮੋਕ੍ਰੈਟਿਕ ਮਤ ਹੈ। ਇਹ ਮਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਮਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਪਣਾਏ। ਇਹ ਮਤ ਕੋਈ ਰੱਬੀ ਆਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਲੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕੜੀ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ–ਅਮਨ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ 'ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ–ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ' ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ।

'ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ–ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹੈ: ਸਹੀ ਕਥਨੀ; ਸਹੀ ਕਾਰਜ; ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ; ਸਹੀ ਯਤਨ; ਸਹੀ ਧਿਆਨ; ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ; ਸਹੀ ਸਮਝ; ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ, ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਦਾ ਮਾਰਗ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦੀ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਤਰਤੀਬ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵੀ ਅਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਵੀ, ਦੋਨੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ-ਰੂਪ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

1. **ਸਦਾਚਾਰ ਭਾਵ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ (Morality)**
   (i) ਸਹੀ ਕਥਨੀ (ii) ਸਹੀ ਕਾਰਜ (iii) ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ
2. **ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Meditation)**
   (i) ਸਹੀ ਯਤਨ (ii) ਸਹੀ ਧਿਆਨ (iii) ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ
3. **ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ, ਵਿਵੇਕ, ਸੂਝ, ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (Wisdom or Insight)**
   (i) ਸਹੀ ਸਮਝ (ii) ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ

1. ਸਦਾਚਾਰ ਭਾਵ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ (Morality)

ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਹ, ਇਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਧਰਤੀ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਬੁੱਧ ਮਾਰਗ' ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਹੀ ਕਥਨੀ

ਸਹੀ ਕਥਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ ਵਧੀਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ ਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਸਹੀ ਬਾਣੀ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

(i) ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ii) ਚੁਗ਼ਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੰਡੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ (iii) ਘਰੋੜਵੇਂ ਬੋਲ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਸ਼ਬਦੀ-ਚੋਭਾਂ ਨਾ ਲਾਓ (iv) ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

ਇਕ ਝੂਠ, ਸੌ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹੜੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੰਡੀ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਚੁਗ਼ਲੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਸੁਭਾ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਦੂਰੋਂ-ਨੇੜਿਉਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਾਂ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਨੇਕ ਕਥਨੀ ਵਿਚ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਹੀਂ ਉਸਾਰਦੀਆਂ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ-ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਐਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਸ਼ਬਦੀ-ਚੋਭਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਕੁਰੱਖਤ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੌਜੂ ਬਣਾਉਣਾ, ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀ ਬਹਿਸ, ਇਹ ਸਭ ਆਪਸ ਵਿਚ ਤਲਖ਼ੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੀਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤੀ, ਪਿਆਰ, ਇਤਫ਼ਾਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਹੀ ਕਾਰਜ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਜ ਭਾਵ ਸਹੀ ਕਰਮ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਸਣੇ ਨਿੱਕੇ-ਵੱਡੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਵੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਸੂਝਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫ਼ਿਕਰ ਨੇ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ, ਖਾਧ-ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਬੇਤਹਾਸ਼ੇ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਆਦਿ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਯਤਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਹੀ ਕਾਰਜ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਜੀਵ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਆਪ-ਹੁਦਰਾਪਣ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਇਸ ਚਲਨ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਲਾਜ ਲੱਭਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਨੇਕ ਚਲਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਠੱਗੀ-ਠੋਰੀ, ਧੋਖਾ-ਧੜੀ, ਚੋਰੀ-ਚਕਾਰੀ, ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ, ਡਾਕਾਜ਼ਨੀ ਆਦਿ ਮਾੜੇ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਲਾਲਚੀ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਝਾਕਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੋਹਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ, ਇਨਸਾਨੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹਨ।

ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮਚੋਰ ਹੋਣਾ ਬੁਰਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਦਾ ਨੌਕਰ ਨੂੰ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਵਾਜਬ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਣਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਿਚ ਖੋਰਾ ਲਾਉਣਾ, ਅਗਲੇ ਦਾ ਹੱਕ ਖੋਹਣਾ ਚੰਗੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਖਾਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਅੱਛਾ ਆਚਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਐਪਰ ਦੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।

ਵਿਭਚਾਰਤਾ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜੀ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹੀ ਕਾਰਜ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਅੱਛੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੈ। ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਆਚਰਨ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉੱਨਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੀਮਾਰਾਂ, ਗ਼ਰੀਬਾਂ, ਲਾਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਿਆਰ, ਮੁਹੱਬਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰੀ ਅਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਤ ਸੰਸਾਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਨੇਕ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਕਾਰਜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿਚ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਬੁੱਚੜਖਾਨੀ ਲਈ ਵਪਾਰ; ਗ਼ੁਲਾਮਾਂ ਦੀ ਤਜਾਰਤ; ਹਥਿਆਰ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕਿੱਤਾ; ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਜ਼, ਨਸ਼ੇ ਆਦਿ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਰੋਜ਼ਗਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਧੰਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਮਨ-ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਭੈੜੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲੜਾਈ, ਝਗੜੇ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿਚ ਵੱਢੀਖੋਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਮਾਇਆ ਧਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਢੀਖੋਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਹੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਹੜ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਲਹੂ ਚੂਸਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਨ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਦਰ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ, ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਮਨ-ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੂਚਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ ਏਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਚਰਨ ਚੰਗਾ ਬਣਾਵੇ।

2. ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Meditation)

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਟਲ਼ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇਖੇ। ਗੱਲ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਵੇ। ਮਨ ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਗੁਣ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਮਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨੇਕੀਆਂ, ਬਦੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਲੋਭ, ਲਾਲਚ, ਗੁੱਸੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਤਕੜਾਈ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਖ਼ੁਦ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਤਨ ਹੈ। ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ ? ਇਸ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ ਆਪਣਾ ਦਰਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਸਹੀ ਯਤਨ

ਵਿਚਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਬੁਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵੀ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ। ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਘੜੇ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇ। ਇਸ ਪੱਖ ਵੱਲ ਯਤਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਯਤਨ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਪੱਕੇ, ਸੋ ਮੀਠਾ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਘਟਾਓ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਓ। ਜੇ ਮਨ ਇਸ ਯਤਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਹੀ ਯਤਨ ਹੈ: ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਧਿਆਨ

ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਨੇ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ। ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਗਈ। ਅੱਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਅੱਗ ਦਾ ਧਿਆਨ; ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਧਿਆਨ; ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਐਸਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੱਲਦੀ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਉੱਕਿਆ, ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੋਣਾ ਪੱਲੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਹੱਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਕਿਰਤੀ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਨਰਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ, ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਗੁਣ ਹੈ।

ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੀ ਮਨ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮਨ 'ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ-ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਧਿਆਨ-ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਨੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਤ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਆਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ, ਵਿਹਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਵ, ਸੰਕਲਪ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਭ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ।

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ

ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਹੁਣ ਗੱਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੱਲ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼, ਇਕ ਥਾਂ, ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸੇਧ ਵੱਲ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ। ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਧੀ, ਧਿਆਨ, ਚਿੰਤਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਟਿਕਾਅ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਆਦਿ। ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੋ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਓਧਰ ਭੱਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਖਿੰਡੇ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਨਾ ਪਵੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਥਾਂ, ਇਕ ਵਿਚਾਰ, ਇਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਟਿਕੇ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਨਿਆਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਖੱਡਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਯਤਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਧੀਬੱਧ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਪੰਜ/ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਦਿਨ ਵਿਚ 40/45 ਮਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਓਪਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਗੀਤ, ਕਿਸੇ ਸੰਗੀਤ, ਕਿਸੇ ਅਵਾਜ਼, ਕਿਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਮਨ-ਚਾਹਤ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਏਸੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਈਏ।

ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ ? ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਟਿਕਾਅ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਪ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ' ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਯੋਧਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੇਕ ਵਿਚਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਆਣਪ, ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਸੂਝ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ, ਵਿਵੇਕ, ਸੂਝ, ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (Wisdom or Insight)

ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਉਸਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਨਿੱਗਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਅ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗ੍ਰੰਥ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹ-ਪੜ੍ਹ ਢੇਰ ਲਾ ਲਓ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਹੈ ਨਿੱਜੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ। ਯਥਾਰਥਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ। ਫੋਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੀ-ਰਾਹ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਸਹੀ ਸਮਝ

ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੱਚ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਦੇ ਭੇਦ ਜਾਣਨੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਮਿੱਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸੂਝ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਸਾਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਏ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਬਿਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੇਗਾ। ਫਿਰ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਵੇਗਾ। ਇਹੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ

ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤੀ ਖਾ ਜਾਏਗਾ। ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਲਈ ਸਹੀ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

ਆਚਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ, ਠੀਕ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਅਧੀਨ ਹੀ ਠੀਕ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਵੈ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀ ਰੰਗ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹੀ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨੇਕ-ਨੀਤੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ/ਸਮਾਧੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਡੰਡੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਵਿਵੇਕੀ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਉਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਸਿਆਣਾ ਬਣਨਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਦਾ ਉਪਰੋਕਤ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਅੱਠ-ਪਰਤੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਆਪਣੀਆਂ

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

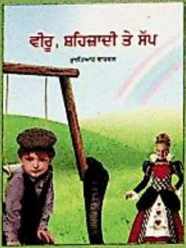
ਚਾਰ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿੱਧਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਰੱਬ, ਨਰਕ-ਸੁਰਗ, ਪੁੰਨ-ਪਾਪ, ਬਹਿਸ਼ਤ-ਦੋਜ਼ਖ਼ ਅਤੇ ਗੁਨਾਹ-ਸੁਆਬ ਜੇਹੇ ਸੰਕਲਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਡਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

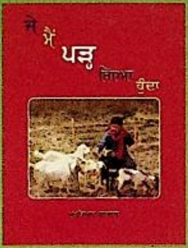
ਬੁੱਧਮਤ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਡਰ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਮਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਰੱਬ' ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿੱਧਾ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਬਲਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਗੁਣ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਮਤ ਸੰਸਾਰੀ ਮਤ ਹੈ।

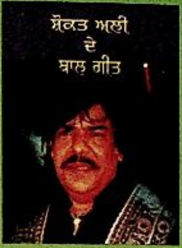
Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

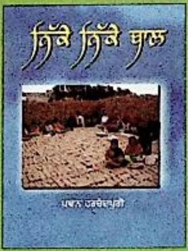
Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com

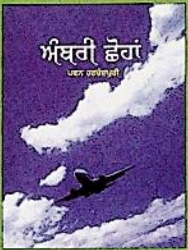
ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ

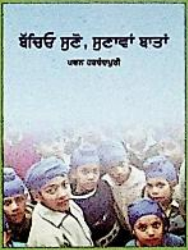


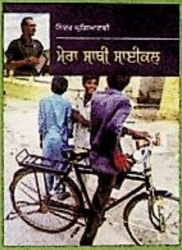


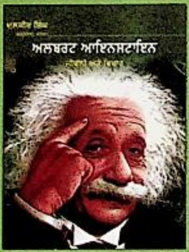


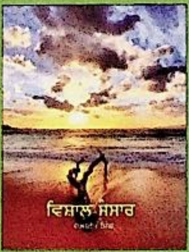


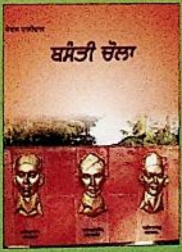


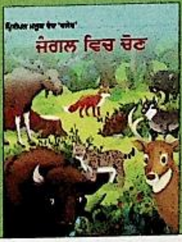












Chetna Parkashan
Punjabi Bhawan, Ludhiana-141001

ISBN 938285216-6
9 789382 852162

Mahatma Budh Ate Budhmat

Rs. 60/-

Sri Satguru Jagjit Singh Ji eLibrary NamdhariElibrary@gmail.com