# आचार (आचरण)

मन में पहले **ख्याल** उत्पन्न होते हैं, फिर वे ख्याल **'क्रिया'** या **'कर्मों'** में प्रकट हो जाते हैं। यदि ख्यालों या कर्मों को बार-बार दोहराया (repetition) जाये अथवा उनका अभ्यास किया जाये, तब वह **'स्वभाव' या 'आदत'** (habit) बन जाते हैं। ख्याल जब आदत में बदल जायें, तो वह आदत स्वतः ही कर्मों में प्रकट होती रहती है। यह आदत या स्वभाव धीरे-धीरे इतनी **शक्तिशाली** (powerful) हो जाती है कि हमारा तन, मन तथा बुद्धि इस आदत की बुराई को जानते हुए भी, इस बुरी आदत से छुटकारा नहीं पा सकते। इस प्रकार मनुष्य स्वयं बनायी हुई 'आदत' या **स्वभाव का गुलाम हो जाता है,** जैसे शराबी या अमली।

इतना ही बस नहीं, यदि इन आदतों या **स्वभाव** का दीर्घ-काल तक अभ्यास होता रहे, तब यह हमारे अन्तःकरण (unconscious mind) में उतर जाते हैं। इस प्रकार अन्तःकरण में उतरे या एकत्र हुए ख्यालों का हमारे तन, मन तथा बुद्धि पर इतना गहरा प्रभाव पड़ता है कि हम इनकी गुलामी में जकड़े जाते हैं। इस प्रकार ख्यालों या कर्मों के लगातार अभ्यास करने से हमारे अन्दर इन ख्यालों की रंगत—

| | | |
|---|---|---|
| पहले | – | धँस जाती है |
| फिर | – | बस जाती है |
| धीरे-धीरे | – | रस (समा) जाती है |

तथा जीव अन्त में **उसका स्वरूप ही बन जाता है।**

उदाहरणतया, 'अफीमची' को ही देखो। पहले, वह कभी-कभी अफीम खाना शुरू करता है, फिर यह उसकी आदत बन जाती है तथा कुछ समय उपरान्त, वह **'अफीमची'** बन जाता है। अफीम के अवगुणों को जानते हुए भी, इसकी

गुलामी से छुटकारा नहीं पा सकता । देखा गया है कि सारी उम्र अफीम खाते – खाते, अफीम का 'असर', उसकी रग – रग में इतना गहरा उतर कर 'रस' या 'समा' जाता है कि वह अमली सम्पूर्णतया अफीम का **'अंतरीव स्वरूप'** बन जाता है तथा उसके जीवन के प्रत्येक पक्ष में अर्थात –

ख्याल
बोल
नज़र
विचार
हरकत
अदा
व्यवहार
बर्ताव

में 'अफीम' की 'झलक' दिखाई देती है ।

ऐसे जीवन के अन्तःकरण की गहराई में से स्वयं फूट कर निकली **'भड़ास' को 'आचार' कहा जाता है ।**

उपरोक्त विचार से सिद्ध हुआ कि 'आचार' (character) हमारे अपने ही ख्यालों, कर्मों तथा आदतों के दीर्घ कालीन अभ्याव (practice) **का सामूहिक परिणाम है ।**

हमारे पिछले संस्कार, वर्तमान वातावरण तथा संगति, हमारे अच्छे या बुरे होने का कारण बनते हैं । इन्हीं के प्रभाव अधीन हमारे ख्याल, कर्म, आदतें, स्वभाव तथा **'आचार' अथवा 'व्यक्तित्व'** बनता है ।

उसी तरह भिन्न – भिन्न बीजों से उत्पन्न पौधों की टहनियाँ, पत्ते, फल, रस, रंग, सुगन्धि, प्रत्येक बीज के आन्तरिक व्यक्तित्व की रंगत या किस्म पर निर्भर है ।

दूसरे शब्दों में, हमारा **'आचार'** निम्नलिखित कारणों द्वारा बनता है –

१. हमारे पिछले जन्मों के संस्कार

२. इस जन्म की संगति का प्रभाव

३. बाहरी प्रभाव ग्रहण करने की शक्ति (conductivity) ।

इन कारणों से उत्पन्न ख्यालों या कर्मों के अभ्यास के सामूहिक परिणाम में से निकली सुगन्धि या भड़ास को 'आचार' या व्यक्तित्व कहा जाता है ।

Personality is the essence of cumulative effect of our thoughts and re-actions of past and present lives.

पूर्व जन्म के संस्कार तो हमारे वश के बाहर हैं, परन्तु इस जन्म में आचार को प्रभावित करने वाले कारणों को सही दिशा देना हमारे **वश में है,** क्योंकि वाहिगुरू जी ने मनुष्य को कर्म करने की आजादी दी है ।

स्वच्छ पानी में भिन्न–भिन्न प्रकार तथा रंगत की वस्तुएँ डालते जायें, तो वह पानी भिन्न–भिन्न रंगत लेता हुआ, एक मिश्रित घोल (compound solution) बनता जायेगा तथा हर वस्तु की मिलावट (addition) के साथ उसकी रंगत, स्वाद तथा बनावट (composition) में परिवर्तन आता जायेगा । इस प्रकार **उस 'घोल' का स्वरूप साथ–साथ बदलता जायेगा ।**

हमारे जीवन के पिछले संस्कारों द्वारा बने 'जीवन घोल' की रंगत इस जन्म के ख्यालों एवं कर्मों द्वारा हर क्षण, पल–पल बदलती रहती है ।

इस परिवर्तन का जिम्मेवार हमारा मन, मन के विचार तथा कर्म हैं । इस प्रकार हम **स्वयं ही** अपनी आदतें, आचरण, व्यक्तित्व भाग्य (fate) **बना रहे हैं तथा पल–पल बदल रहे हैं ।**

याद रखने वाली बात यह है कि हमारे मन की वर्तमान रंगत अथवा हमारा व्यक्तित्व–

पिछले अनेक जन्मों के समस्त संस्कारों<br>
इस जन्म के विचारों<br>
आज के कर्मों

का सामूहिक परिणाम (cumulative essence) है ।

दूसरे शब्दों में, **वर्तमान आचार या** व्यक्तित्व का बनना कई जन्मों की जीवन क्रिया के लम्बे अभ्यास का ही परिणाम है । इसलिए हमारे **'आचार' या व्यक्तित्व को बदलने के लिए भी अत्याधिक लम्बी निरन्तर साधना एवं दृढ़ता की आवश्यकता है ।**

हम अपनी शारीरिक ज्ञान–इन्द्रियों द्वारा बाहर की संगत का असर ग्रहरण करते रहते हैं ।

इन असरों के आधीन कर्म करते रहते हैं।

इन कर्मों का अभ्यास करते हुए '**आदत**' बन जाती है।

यह आदत धीरे – धीरे अन्तःकरण में धँस कर '**स्वभाव**' **या** '**आचरण**' बन जाता है।

इस सारी क्रिया में **संगति का अत्यधिक महत्त्व है।**

जो जैसी संगति मिलै सो तैसो फलु खाइ ॥ (पृ. १३६९)

यदि हम तुच्छ रूचियों वाली संगति करेंगे, तो हमारे विचार तथा कर्म अवश्य ही तुच्छ कोटि के होंगे। यदि हम उत्तम आत्मिक संगति करेंगे, तो हम सहज ही अच्छे कर्म करेंगे तथा हमारा स्वभाव उत्तम होता जायेगा।

यहाँ याद रखने वाला जरूरी तथ्य यह है कि **संगति कई प्रकार की है –**

१. **व्यक्तित्व की संगति** – –साधारणतया यह माना जाता है कि जैसे व्यक्ति की हम संगति करते हैं, **वैसा ही हमारा** '**आचरण**' अथवा जीवन बन जाता है। क्योंकि दो मित्रों के बीच जिसका **मन प्रबल होगा उसकी** '**रंगत**' **का** '**प्रभाव**' **दूसरे पर होना अनिवार्य है।** एक – दूसरे के मन पर मानसिक किरणों (mental vibrations) का प्रभाव होता है। क्योंकि दुनिया में 'मायिकी रंगत' वाले व्यक्ति अधिक हैं, इसलिए जिज्ञासुओं के लिए आवश्यक है कि यह दुनिया में रहते हुए कम से कम लागों से वास्ता रखें।

कबीर साकत संगु न कीजीऐ दूरहि जाईऐ भागि ॥
बासनु कारो परसीऐ तउ कछु लागै दागु ॥ (पृ. १३७१)

२. **लेखनियों की संगति –** कहावत हे कि किसी व्यक्ति के 'आचरण' को जांचने के लिए, किसी से पूछने की आवश्यकता नहीं, **उसके सिरहाने पड़ी पुस्तकें देख लो।** उन पुस्तकों से स्पष्ट हो जाएगा कि उसकी 'रुचि' या मन की रंगत किस प्रकार की है।

यदि कोई पुस्तक दुबारा पढ़ी जाये, तो यह प्रमाणित हो जाता है कि उस व्यक्ति का आचरण, उस **पुस्तक के विचारों** या भावनाओं की रंगत वाला है, चाहे वह **बाहर से** कैसा भी बना फिरे।

इस प्रकार देश, सम्प्रदाय तथा विश्व के आचार और व्यवहार के बारे में जाना जा सकता है। जिस कौम या देश में जैसा साहित्य बहुधा पढ़ा जाए या बहुत

प्रचलित हो तथा उनकी रूचि जिस साहित्य को पढ़ने की अधिक हो, उस कौम या देश का आचार तथा व्यवहार वैसा ही होता है ।

दूसरे शब्दों में, साहित्य ही जीव, सम्प्रदाय, देश तथा विश्व के आचरण तथा जीवन के नैतिक मूल्यो को परखने की कसौटी है ।

वर्तमान समय में, सम्प्रदाय, देश तथा विश्व में मलिन तुच्छ वासनाओं की रंगत वाले साहित्य की रूचि प्रबल है । फलस्वरूप सम्पूर्ण विश्व की मानसिक अवस्था तथा 'आचरण' रसातल की ओर बहता जा रहा है तथा उत्तम दैवीय मार्ग – दर्शन करने वाले साहित्य की मांग अथवा रूचि कम होती जा रही है ।

**मांग एवं पूर्ति** (demand and supply) के नियमानुसार जैसी 'रूचि' या 'मांग' होती है, वैसा ही साहित्य **लिखा जाता है** । इसलिए लेखकों को विवश होकर जनता की 'रूचि' अनुसार ही साहित्य लिखना पड़ता है । इसी कारण वर्तमान साहित्यकारों की मानसिक रंगत भी **मायिकी मलिन वासनाओं वाली होती जा रही है ।**

यदि कोई गुरमुख पवित्र एवं उत्तम **आत्मिक लेखनियाँ** लिखता भी है, तो प्रकाशक (Publisher) उन्हें छापने के लिए तैयार नहीं होते, क्योंकि इनकी माँग बाजार में बहुत कम होने के कारण उनकी पूँजी रूक (block) जाती है ।

इस प्रकार पुस्तकों या ग्रन्थों को पढ़ना, सुनना, विचार करना तथा उनका प्रभाव ग्रहण करना ही हमारे मन का लेखनियों द्वारा संगति या कुसंगति करना है, जिसका प्रभाव अति गहरा, तीव्र, तीक्ष्ण तथा शक्तिमान होता है ।

इसलिए मलिन रंगत वाली पुस्तकों एवं पत्रिकाओं की **अपेक्षा,** उच्च धार्मिक पुस्तकें या गुरबाणी पढ़ने की आवश्यकता है ।

**हरि गुण पड़ीऐ हरि गुण गुणिऐ ।।**
**हरि हरि नाम कथा नित सुणीऐ ।।** (पृ. ९५)

३. भड़काउ संगत – जैसे सिनेमा, नाच, मुजरे तथा जीभ या कान के स्वाद, आदि ।

आन रसा जेते तै चाखे ।
निमख न त्रिसना तेरी लाथे ।। (पृ. १८०)

**जेते रस सरीर के तेते लगहि दुख ॥** (पृ. १२८७)

इस विषय में हमें गुरू साहिब ने गुरबाणी द्वारा यूँ उपदेश दिए हैं :

**बाबा होरु खाणा खुसी खुआरु ॥**
जितु खाधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥ ..............
बाबा होरु पैनणु खुसी खुआरु ॥
जितु पैधे तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥ (पृ. १६)

साथ ही मन को **मलिन रूचियों की ओर** प्रेरित करने वाले दृष्य, सिनेमा (cinema) आदि से परहेज करना जरूरी है ।

ए नेत्रहु मेरिहो हरि तुम महि जोति धरी
हरि बिनु अवरु न देखहु कोई ॥ (पृ. ९२२)

४. **पिछली यादों की संगति** – बुद्धि की तह में उतरे हुए पिछले संकल्प – विकल्प।

तुच्छ रूचियों वाली संगति की जब हमें परख हो जाये, तब ही हम अपने मन को तुच्छ रूचियों से हटा कर उत्तम एवं उच्च संगति की ओर प्रेरित कर सकते हैं। यही सबसे पहली जरूरी तथा कठिन खेल है, जो कि उत्तम पुरूषों के मार्गदर्शन एवं सहायता के बिना अति कठिन है, क्योंकि मन तो अपनी रूचि अनुसार 'मायिकी आकर्षण' द्वारा सहज ही नीचे की ओर खिंचा चला जाता है ।

जब कभी भी पुरानी मलिन यादें उठें तो उन्हें उसी समय फौरन भुलाना या बदल कर किसी उत्तम कार्य में लगाना सरल साधन है । यदि यह प्रयास दृढ़ता से तत्काल न किया जाये, तो वह रूचि पुनः अपने पुराने बहाव की ओर बहने लगेगी।

दूसरे शब्दों में जब मन के सम्मुख तुच्छ कोटि की यादें (negative memories) आयें, तब तत्काल उनकी अपेक्षा उत्तम ख्यालों की यादें प्रस्तुत की जाएं तथा मन को उच्च एवं उत्तम सीध दी जाए ।

दृढ़ हुए ख्यालों को **दबाना या मिटाना कठिन है,** परन्तु इनको उत्तम तथा श्रेष्ठ दिशा की ओर प्रेरित करना तथा बदलना सरल हे । (It is easier to subsitute our thoughts than to suppress them) ।

हमारे मन के विचारों के बनने के साधनों में अभ्यास आवश्यक अंग है क्योंकि अब तक जो हमारी आदतें या आचरण बना है, वह हमारे लगातार अभ्यास

(continuous repetition or practice) का ही परिणाम है तथा इसे बदलने के लिए भी दृढ़ता से लगातार अभ्यास की आवश्यकता है ।

**'ख्यालों'** तथा ख्यालों से उत्पन्न हुए **'कर्मों'** को दोहराने से अथवा **अभ्यास करने से ही ख्यालों को शक्ति मिलती है ।** (concentration and repetition develops power in our thoughts and actions)

इसलिए अभ्यास (practice) के विषय में गहरी विचार करने की आवश्यकता है । इस विषय में किसी महापुरूष ने अंग्रेजी में यूं विचार प्रस्तुत किये हैं, जो हमें समझाने में सहायक तथा प्रेरक हो सकते हैं –

Every Physical sensation or thought leaves a permament trace among the thousands cells of the brain. These traces in the brain are permanently and constantly accumulating and their sum total is our personality and character. Everything we do, makes it easier to do the same thing again. This is because electric currents record all that happened to us by creating pathways among the cells of the brain. The more frequently any action is performed, the deeper and broader these pathways become.

Therefore we are spinnning our own FATES, good or bad. Never to be undone ! Every smallest stroke of Virtue or Vice leaves behind Never-so little Scar on our mind.

The drunkard excuses himself for every fresh dereliction by saying, "I won't count this time", Well he may not count it, but it is being counted none-the-less! Down among his nerve cells and fibres, the molecules are counting it, registering and storing it up, to be used against him, when the next temptation comes !

इसका हिन्दी में अनुवाद इस प्रकार है –

हमारे मन की बारहमुखी संगत का **प्रभाव** हमारे दिमाग के हजारों अणुओं (cells) पर गहरा एवं पक्का खुद जाता है । यह दिमागी सूक्ष्म रंगत हमारे मन पर पक्की होती जाती है । इनके **सामूहिक प्रभाव को ही 'आचार' अथवा**

**व्यक्तित्व कहा जाता है ।** जो क्रिया हम एक बार करते हैं – वह क्रिया दूसरी बार करने में सरल तथा सहायक हो जाती है । क्योंकि हमारी दिमागी बिजली के करंट (current) द्वारा, हमारे मन तथा दिमाग के कैसेट (cassette) पर हमारे ख्याल या क्रिया अंकित हो जाते हैं । इस प्रकार हमारे दिमाग के अणुओं पर उसी प्रकार के ख्यालों के चिन्ह बन जाते हैं तथा उसी प्रकार के आगे आने वाले ख्यालों के लिए रास्ता बन जाता है ।

इस नियम अनुसार, जितनी बार हम किसी क्रिया को दोहराते हैं, उतना ही उस किया का प्रभाव हमारे दिमाग, मन तथा शरीर पर गहरा अंकित होता जाता है और अगली किया को सरल एवं स्वचालित (spontaneous) बनाता जाता है । कुछ समय पश्चात् हम जो अपने अच्छे या बुरे आचरण के लेख बना रहे हैं, उन्हें मिटाना कठिन है ।

हमारे छोटे से छोटे ख्याल या कर्म, अपनी अमिट रंगत अथवा दाग हमारे मन पर छोड़ जाते हैं । इस प्रकार हमारा कोई भी ख्याल या कर्म कदाचित व्यर्थ नहीं जाता तथा उसका अच्छा या बुरा परिणाम हमें किसी न किसी समय हर हालत में भोगना ही पड़ता है ।

चाहे शराबी हर बार यह कह कर स्वयं को धोखा देता है कि "चलो आज के प्याले (peg) से क्या फर्क पड़ता है", परन्तु उसके मन की झूठी तसल्ली के बावजूद हर एक प्याले का प्रभाव उसकी नसों और रग–रग पर अपना अमिट तथा गहरा प्रभाव छोड़ जाता है । यह बुरा प्रभाव उसकी भावी रूचि जगाने में प्रेरक और सहायक बनकर उसके जीवन के लिए हानिकारक बन जाता है ।

एक अन्य उदाहरण द्वारा यह नुक्ता आसानी से समझा जा सकता है । **जमीन पर पानी गिराने से** तथा पानी के बहाव से, कोई रास्ता बन जाता है । दूसरी बार वहीं पानी गिराने से पहले बनी हुई नाली में ही पानी बहेगा तथा प्रत्येक बार पानी के बहाव से वह नाली **चौड़ी तथा गहरी होती जाती है** । इस प्रकार **हमारे प्रत्येक ख्याल या कर्म,** अपने बहाव के लिए हमारे मन में रास्ता या नाली (groove) अथवा **'आदत' बना लेते हैं** । फिर कुछ समय पश्चात्, इन ख्यालों के कर्मों की रंगत हमारे आचार (character) का रूप धारण कर लेती है – और सहज–स्वभाव अनजाने ही हमारे आचरण की रंगत की झलक हमारे हर विचार तथा कर्म द्वारा स्वतः प्रकट होने लग जाती है । इस प्रकार हम अपने ख्यालों तथा कर्मों का स्वरूप धारण कर लेते हैं, जिसे व्यक्तित्व (personality) कहा जाता है ।

उपरोक्त समस्त विचार त्रि.गुणों के दायरे अथवा मायिकी संसार में, **हमारे मन के विचारों का 'खेल'** है ।

अब हमने गुरबाणी के प्रकाश में इस विषय पर विचार करने का यत्न करना है ।

गुरबाणी अनुसार **'आचार'** का यूँ वर्णन किया गया है –

सचहु ओरै सभु को उपरि सचु आचारु ।। (पृ. ६२)

सिमरत नाम पूरन आचार ।। (पृ. ११३७)

नामु हमारै सगल आचार ।। (पृ. ११३५)

किसी चीज़ की कदर – कीमत उसके **'अस्तित्व'** में होती है, परन्तु जब उसका प्रकटाव या प्रकाश होता है तब उसकी कदर – कीमत और भी बढ़ जाती है । उदाहणतया, बिजली बैट्री में 'सुन्न' रूप में बन्द होती है परन्तु जब वह कार्यरत (activate) होती है, तब प्रकाश (light) द्वारा हमारी सेवा करती है, तब उसके उपयोग (utility) से उसकी कदर – कीमत बढ़ जाती है ।

इसी प्रकार **सच ईश्वरीय गुण** है तथा अन्य अनेक ईश्वरीय गुणों से श्रेष्ठ है। जब यह **सच हरकत (activity) में आकर 'प्रकट' हो जाता है तो सच की पूर्णता (fulfilment) होती है** तथा इसकी कदर – कीमत बढ़ जाती है ।

तभी गुरबणी में **'सच आचार' को 'सच' से ऊँचा दर्शाया गया है,** उदाहणतया –

| | |
|---|---|
| फूलों का आचार | सुगन्धि है |
| लकड़ी का आचार | अग्नि है |
| पानी का आचार | शीतलता है |
| सूर्य का आचार | गर्मी है |
| चाँद का आचार | शीतल प्रकाश है |
| प्रीत का आचार | आकर्षण है |
| प्यार का आचार | लाड है |
| प्रेम का आचार | स्वयं को न्योछावर करना है । |

इस लेरव के प्रारम्भ में यह बताने का प्रयत्न किया गया था कि हमारे **“आचरण”** के मूल कारण हमारे –

**रव्याल**
**रव्यालों से बने कर्म**
**संगति तथा**
**कर्मों का अभ्यास है ।**

पूर्व संस्कार तथा वर्तमान वातावरण की संगति का सामूहिक प्रभाव हमारे जीवन का ‘‘केन्द्र’’ है, जिसके इर्द – गिर्द, हमारे रव्याल, कर्म, आदतें तथा ‘‘आचार’’ घूम रहे हैं। संगति के अच्छे – बुरे का निर्णय भी हमारे संस्कारों द्वारा बनी हुई कसौटी पर ही किया जाता है तथा उसी रंगत के परायण ही रव्याल उत्पन्न होते हैं तथा कर्म किए जाते हैं।

पूर्व संस्कार तो हमारे वश में नही है, परन्तु वातावरण में से उत्तम संगति का निर्णय करना तथा उस चयन पर अमल करके जीवन को दिशा देनी हमारे वश में है ।

इस निर्णय तथा चयन का आधार त्रि – गुणों की सीमा में हमारे अहम् के अधीन संस्कारों तथा वातावरण की संगत है ।

भिन्न – भिन्न देशों तथा धर्मों में वातावरण तथा पुरातन संस्कृति अनुसार अनेक – प्रकार के रिवाज़ तथा धारणाएँ (conception) प्रचलित हैं। किसी एक धर्म या देश में जो बात अच्छी समझी जाती है, वह दूसरे धर्म में बुरी या तुच्छ समझी जाती है ।

इस प्रकार समय अनुसार, रव्यालों के अच्छ – बुरे तथा उत्तम – तुच्छ होने का निर्णय तथा नैतिक मूल्य **बदलते रहते हैं,** जिस कारण भिन्न – भिन्न देशों, धर्मों तथा व्यक्तियों में आपसी मत – भेद, वाद – विवाद तथा **झगड़े होते रहते हैं ।**

दूसरे शब्दों में, हमारे रव्यालों का निर्णय तथा संगत का चयन, त्रिगुणों के परिर्वनशील वातावरण पर निर्भर है, जिसका कोई आधार नहीं, न ही दृढ़ता । यह केवल हमारे मनोकल्पित, अलप्ज्ञ, परिवर्तनशील मन घड़ंत रव्यालों का ही परिणाम है । इसलिए हमारा निर्णय **चयन या कसौटी** (conception) –

**निर्मूल**
**गलत**
**अधूरी**

गँधली
नीची
परिवर्तनशील
अलपज्ञ
शक्तिहीन
हानिकारक

हो सकती है।

हमारे चारों ओर त्रि–गुणी दुनिया में मायिकी वातावरण का जोरदार बोलबाला है, जिसका हमारे मन, बुद्धि, ख्यालों तथा कर्मों पर पीछे खींचने वाला प्रभाव होना अनिवार्य है । हम जो कुछ करते हैं, सब 'अहम्' के अधीन मन की मति से करते हैं –

हउ विचि सचिआरु कूड़िआरु ।।
हउ विचि पाप पुंन विचारु ।। (पृ. ४६६)

सतिगुरू जी ने हमारे अमूल्य जीवन की बागडोर, त्रि–गुणों की सीमा में अहम् के परायण वातावरण तथा मायिकी रंगत के सहारे नहीं छोड़ी, अपितु गुरबाणी के प्रकाश में पवित्र–पावन, त्रुटि–रहित, अटल **गुरमति की सीध तथा टेक प्रदान की है ।**

इही अचार इही बिउहारा आगिआ मानि भगति होइ तुम्हारी ।।
जो इहु मंत्र कमावै नानक सो भउजलु पारि उतारी ।। (पृ. ३७७)

करम धरम अनेक किरिआ सभ ऊपरि नामु अचारु ।। (पृ. ३०५)

आचार बिउहार जाति हरि गुनीआ ।।
महा अनंद कीरतन हरि सुनिआ ।। (पृ. ७१५)

गुरबाणी धुर से आई है इसलिए इसमें 'गुरमति' का प्रकाश है । गुरू की मति त्रुटिरहित, अटल, पवित्र–पावन, निर्मल तथा सुखदायी है । इस तरह हमारे जीवन का मार्गदर्शन सतिगुरू जी ने इलाही बाणी की अटल तथा सच्ची बुनियाद पर रखा है ।

मिलु साधसंगति भजु केवल नाम ।। (पृ. १२)

हमारे विचारों को **'साध–संगति'** में ठीक जीवन–सीध मिलती है, जिस द्वारा हमने **'नाम–सिमरन'** करना है ।

ज्यो–ज्यों हमारा मन **साध–संगति में नाम–सिमरन,** करेगा त्यों–त्यों हमारे ख्याल, कर्म, आदतें, आचरण, आत्म परायण होंगे तथा इन पर इलाही रंग चढ़ता जाएगा। इस प्रकार त्रि–गुणों के मायिकी वातावरण के प्रभाव से छुटकारा पाकर पूर्व संस्कार भी बदल सकते हैं तथा हमारा **"आचार"** दैवीय गुणों से रंग कर **'सच आचार' बन सकता है ।**

हमारे ख्याल संगति पर ही निर्भर होते हैं, इसलिए सतिगुरू जी ने "साध–संगति" करने का ताकीदी हुक्म दिया है। **यह "संगत" –**

**गुरबाणी**
**धर्म–ग्रन्थों**
**गुरमुख–प्यारों**
**बख्शे हुए गुरसिक्खों**
**गुरबाणी के अभ्यासी**
**शब्द–कमाई वाले**
**लिव वाले**
**रंग–रतड़े**
**संत–मंडली**
**मर–जीवड़ों**
**माया में उदासीन**
**जीवन मुक्त**
**ब्रह्म ज्ञानी**
**संत–सिपाही**
**खालसे**

**की 'संगत' अथवा 'साध–संगत' आवश्यक है ।**

**ऊठत बैठत हरि भजहु साधू संगति परीति ।।**
**नानक दुरमति छुटि गई पारब्रहम बसे चीति ।।** (पृ. २९७)

**जो हरि राते से जन परवाणु ।।**
**तिन की संगति परम निधानु ।।** (पृ. ३५३)

**सासि सासि सिमरउ प्रभु अपुना संतसंगि नित रहीऐ ।।**
**एकु आधारु नामु धनु मोरा अनदु नानक इहु लहीऐ ।।** (पृ. ५३३)

जिनि हरि धिआइआ तिस नो सरब कलिआण होए
नित संग जना की संगति जाइ बहीऐ मुहु जोड़ीऐ ॥ (पृ. ५५०)

हरि के संत मनि प्रीति लगाई जिउ देखै ससि कमले ॥ (पृ. ९७५)

कोई आवै संतो हरि का जनू संतो मेरा प्रीतम जनु संतो
मोहि मारगु दिखलावै ॥ (पृ. १२०१)

आन उपाउ न कोऊ हरि दासा सरणी परि रहा ॥ (पृ. १२०३)

हमारे जीवन को उचित आत्मिक दिशा देने के लिए दूसरा आदेश है, **'भजु केवल नाम' । यह नाम का 'भजना'–**

सिमरन है
आराधना है
धिआना (ध्यान में रखना) है
श्वास–श्वास जपना है
उठते–बैठते धिआना है
चलत बैसत खलिआं जपना है
सदा–सदा धिआना है
पल–पल, निमख–निमख जपना है ।

'भजु केवल नाम' में शब्द 'केवल' महत्त्वपूर्ण (important) है । इसका तात्पर्य है कि 'नाम जपना' हमारे जीवन का एकमात्र तथा एक ही रूझान (Exclusive business) होना चाहिए। इसके अतिरिक्त जो भी दुनिसा के रूझान हैं **"अवरि काज तेरै कितै न काम"** हैं । इस नुकते के विषय में बहुत भ्रम तथा **गलतफहमियाँ** प्रचलित हैं ।

हमारे हृदय में **कोई केन्द्रीय नुक्ता या निश्चय (central conception)** होता है, जिसके चारों ओर हमारे जीवन का चक्र स्वयं ही घूमता (revolve) रहता है । **इस नुक्ते या 'आचार'** की रंगत हमारी हर क्रिया अर्थात निगाह, सोच–विचार तथा बोली में फूट–फूट कर अवश्य ही प्रकट होती रहती है । दूसरे शब्दों में, हमारे जीवन के हर पक्ष में हमारे आचरण की झलक का बोलबाला (predominate) या प्राथमिकता (priority) होती है तथा शेष समस्त ख्याल या कर्म इसी झलक में रंगे हुए होते हैं तथा द्वितिय (secondary) दर्जा रखते हैं ।

इस प्रकार साध संगत के सहारे सिमरन द्वारा नाम के रंग में हमारा जीवन ढल जाए, तब **हमारे जीवन का केन्द्र "नाम" बन जाता है** तथा नाम की रंगत हमारे प्रत्येक ख्याल, सोच – विचार, आदत एवम **"आचार" में झलकती है।** इस दशा में **"नाम रंग"** ही हमारे जीवन का आधार तथा प्राथमिकता बन जाती है, तथा **अन्य सभी ख्याल 'नाम' के इर्द – गिर्द धूमते हैं ।**

इस प्रकार **"नाम सिमरन"** ही हमारे जीवन का आधार, प्राथमिकता तथा **"केवल क्रिया" बन जाती है ।**

जीवन रूपु सिमरणु प्रभ तेरा ।। (पृ. ७३३)

इसका अभिप्राय यह नहीं कि हमने समस्त सांसारिक कार्य छोड़ देने हैं । दुनियां में विचरण करते हुए हमने अपने अन्तर्गत लिखे हुक्म अनुसार अपने – अपने काम (duty) करने हैं । परन्तु जरूरी नुक्ता यह है कि हमने **"नाम – सिमरन" को प्राथमिकता देनी है तथा अन्य सभी काम "नाम के रंग" में करने हैं।**

परन्तु रोजाना जीवन में इस इलाही हुक्म के **ठीक विपरीत** हमने आने मायिकी जीवन को प्राथमिकता दी है तथा इसकी रंगत में रंग कर सारे काम करने हैं । यहाँ तक कि परमार्थ या गुरबाणी को भी परखते हैं तथा इसी रंग में ढाल देते हैं । इसी प्रकार हमने मायिकी पक्ष को प्राथमिकता दी हुई है तथा परमार्थ को दिखलावा बना कर, उस पर माया की रंगत चढ़ाई हुई है, जिसका परिणाम हमारे धार्मिक जीवन में प्रत्यक्ष प्रकट है ।

इस भ्रम तथा गलत निश्चय (wrong conception) से बचाव के लिए गुरबाणी में सखत ताड़ना की गई है –

करम कांड बह कहरि अचार ।।
बिनु नावै ध्रिगु ध्रिगु अहंकार ।। (पृ. १६२)

आन अचार बिउहार है जेते बिनु हरि सिमरन फोक ।। (पृ. ६८२)

मनमुख का इहु बादि आचारु ।।
**बहुत करम द्रिड़ावहि नामु विसारि ।।** (पृ. १२७७)

बिनु सबदै आचारु न किन ही पाइआ ।। (पृ. १२८५)

नाम बिन कैसे आचार ।। (पृ. १३३०)

इसका सारांश यह है कि नाम सिमरन के बिना हमारे ख्याल, कर्म तथा आचार – अधूरे, फोकट, गलत, हानिकारक तथा दुखदायी हो सकते हैं, जिस कारण हमारे सारे कर्म – धर्म व्यर्थ जाते हैं तथा हमारा जीवन मायिकी भ्रम – भुलाव में व्यर्थ जा रहा है ।

पलचि पलचि सगली मुई झूठै धंधै मोहु ।। (पृ. १३३)

नाम संगि मनि प्रीत न लावै ।।
कोटि करम करतो नरकि जावै ।। (पृ. २३०)

पुरातन समय में जनता को उच्च, उत्तम जीवन सीध की कदर – कीमत होती थी, जिससे उनका व्यवहार एवम् आचार उत्तम होता था । इस पवित्र एवं उत्तम आचार को कायम रखने के लिए उनमें स्वै – संयम (discipline) भी होता था । जिस कारण उनको निजी, खान – दानी एवम् सम्प्रदाय के व्यवहार एवम् **आचार की आन शान को कायम रखने के लिए अनगिनत कुरबानियां देनी पड़ती थीं ।**

आजकल हमारे जीवन पर "माया" का इतना गहरा प्रभाव हो गया है कि हमारा अहम् अति सूक्ष्म तथा दामनिक बन गया है । जिससे हमारे हीवन में मैं – मेरी अथवा खुदगर्जी या निजी स्वार्थ का ही व्यवहार एवम् बोलबाला है । फलस्वरूप हमारा **"अहम्मयी व्यक्तित्व" ही हमारे जीवन का केन्द्र बन गया है** तथा दिन – रात हम अपनी **मैं – मेरी के केन्द्र के चारों ओर ही धूमते रहते हैं ।**

इस "**अहम्वादी व्यक्तित्व**" का पालन – पोषण ही हमारी जीवन सीध बन गई है । इसकी प्रवृति के लिए –

शारीरिक तथा मानसिक संयम (discipline)
पवित्र पावन जीवन उद्देश्य
व्यवहार
आचरण

को आंखों से ओझल कर के या "भुला कर" अपने अहम्मयी व्यक्तित्व का ही पालन – पोषण हमारा जीवन आधार बन चुका है ।

**झूठ माया ही –**

**हमारा भगवान**
**हमारा धर्म**
**हमारा व्यवहार**

**हमारा आचरण**
**हमारा जीवन**

बन चुकी है, फलस्वरूप, अहम्मयी मैं–मैरी का ही चारो ंओर व्यवहार है तथा दुनियां में–

स्वार्थ
छीना–झपटी
लूट मार
रिश्वतखोरी
धोखेबाजी
झूठ–फरेब
ईर्ष्या–द्वेष
वैर–विरोध
लड़ाईयां
अत्याचार

का ही बोलबाला है।

दूसरे शब्दों में इस कलयुग में मानसिक संयम, उत्तम व्यवहार या आचरण के स्थान पर हमारी मैं–मेरी के **अहम्मयी व्यकितत्व का उचित–अनुचित तरीकों से पालन–पोषण करना ही हमारा व्यवहार या 'आचरण' बन चुका है।**

गुरबाणी में हमारी इस अधोगति के विषय में यूं ताड़ना की गयी है–

झूठी दुनीआ लगि न आपु बञाईऐ ।। (पृ. ४८८)

ऐसे आचरणहीन घोर कलयुग में भी, जिन गुरमुख–जनों ने गुरबाणी **तथा सत्संग की शरण ली है, उन्हें –**

गुरमुखि सुख फलु साधसंगु माइआ अंदरि करनि उदासी ।।
(पृ. वा.भा.गु. १५/२१)

कहा गया है। परन्तु ऐसे गुरबाणी के पवित्र–पावन आत्मिक रंग के आचरण वाले अथवा गुरूमुख जन विरले ही होते हैं।

**जगि गिआनी विरला आचारी ।। (पृ. ३१३)**