# ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਉ - ਸਬਦ ੧੩

## ਦਸ ਬੈਰਾਗਨਿ ਮੋਹਿ ਬਸਿ ਕੀਨ੍ਹੀ ਪੰਚਹੁ ਕਾ ਮਿਟ ਨਾਵਉ ॥

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ, ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੬੯੩

ਦਸ ਬੈਰਾਗਨਿ ਮੋਹਿ ਬਸਿ ਕੀਨ੍ਹੀ ਪੰਚਹੁ ਕਾ ਮਿਟ ਨਾਵਉ ॥
ਸਤਰਿ ਦੋਇ ਭਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਬਿਖੁ ਕਉ ਮਾਰਿ ਕਢਾਵਉ ॥੧॥
ਪਾਛੈ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਨੁ ਪਾਵਉ ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਘਟ ਤੇ ਉਚਰਉ ਆਤਮ ਕਉ ਸਮਝਾਵਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਬਜਰ ਕੁਠਾਰੁ ਮੋਹਿ ਹੈ ਛੀਨਾਂ ਕਰਿ ਮਿੰਨਤਿ ਲਗਿ ਪਾਵਉ ॥
ਸੰਤਨ ਕੇ ਹਮ ਉਲਟੇ ਸੇਵਕ ਭਗਤਨ ਤੇ ਡਰਪਾਵਉ ॥੨॥
ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਤਬ ਹੀ ਛੂਟਉ ਜਉ ਮਾਇਆ ਨਹ ਲਪਟਾਵਉ ॥
ਮਾਇਆ ਨਾਮੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਕਾ ਤਿਹ ਤਜਿ ਦਰਸਨੁ ਪਾਵਉ ॥੩॥
ਇਤੁ ਕਰਿ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਜੋ ਜਨ ਤਿਨ ਭਉ ਸਗਲ ਚੁਕਾਈਐ ॥
ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਬਾਹਰਿ ਕਿਆ ਭਰਮਹੁ ਇਹ ਸੰਜਮ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ॥੪॥੨॥

ਸਾਰ: ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਚਲਾ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਸਾਨੂੰ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਚਾਈ ਭੱਜਦੌੜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਅਰਥ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਭੱਜ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਐਸੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਏ। ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਸ ਬੈਰਾਗਨਿ ਮੋਹਿ ਬਸਿ ਕੀਨ੍ਹੀ ਪੰਚਹੁ ਕਾ ਮਿਟ ਨਾਵਉ ॥

ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਰਾਹੀਂ, ਦਸ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਪਛਾਣ ਮਿਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਲਗਾਮ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਰਿ ਦੋਇ ਭਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਬਿਖੁ ਕਉ ਮਾਰਿ ਕਢਾਵਉ ॥੧॥

ਬਹੱਤਰ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਵੋ, ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਰੂਪੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੀਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੧)

ਪਾਛੈ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਨੁ ਪਾਵਉ ॥

ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਿਬੇਕ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਘਟ ਤੇ ਉਚਰਉ ਆਤਮ ਕਉ ਸਮਝਾਵਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਬਚਨ ਅੰਦਰੋਂ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੰਵਾਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੀਮਤੀ ਸੂਝ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਬਜਰ ਕੁਠਾਰੁ ਮੋਹਿ ਹੈ ਛੀਨਾਂ ਕਰਿ ਮਿੰਨਤਿ ਲਗਿ ਪਾਵਉ ॥

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੁਹਾੜੀ ਨੇ ਮੋਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵੱਢ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਚਿੰਤਨ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰਾਹੀਂ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਸੰਤਨ ਕੇ ਹਮ ਉਲਟੇ ਸੇਵਕ ਭਗਤਨ ਤੇ ਡਰਪਾਵਉ ॥੨॥

ਸੱਚੇ ਪਵਿੱਤਰ ਜੀਵਾਂ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਕ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸਾਧਕ ਹਾਂ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚ, ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਤੁਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੨)

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਤਬ ਹੀ ਛੂਟਉ ਜਉ ਮਾਇਆ ਨਹ ਲਪਟਾਵਉ ॥

ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦਵੈਤ ਦੇ ਭਰਮ ਨਾਲੋਂ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰੀ , ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜ਼ੂਠੀਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਨਾਮੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਕਾ ਤਿਹ ਤਜਿ ਦਰਸਨੁ ਪਾਵਉ ॥੩॥

ਭਰਮ, ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿਚ ਫਸਣ ਵਾਲੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ; ਜਿਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੩)

ਇਤੁ ਕਰਿ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਜੋ ਜਨ ਤਿਨ ਭਉ ਸਗਲ ਚੁਕਾਈਐ ॥

ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਥਿਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਬਾਹਰਿ ਕਿਆ ਭਰਮਹੁ ਇਹ ਸੰਜਮ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ॥੪॥੨॥

ਨਾਮਦੇਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਬਾਹਰੀ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਕਿਉਂ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹੋ? ਸੰਤੋਖ ਰਾਹੀਂ, ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦੈਵੀਤਵ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਵਯਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਫਿੱਕੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੪)(੨)

ਤੱਤ: ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਗੰਭੀਰ ਸੂਝ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਮੁਕਤੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇਪਣ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਹੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਇਕ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲਗਾਵਾਂ, ਹਉਮੈਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹਿਚਾਣਾਂ ਅਤੇ ਭਰਮ ਪੂਰਨ ਵੰਡਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ,

ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਸੰਵਾਦ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

---

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

**Oneness In Diversity Research Foundation**
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**