ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ - ਸਬਦ ੧

ਕਲਿ ਕਲਵਾਲੀ ਕਾਮੁ ਮਦੁ ਮਨੂਆ ਪੀਵਣਹਾਰੁ ॥

ਰਾਗੁ ਬਿਹਾਗੜਾ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੫੫੩

ਕਲਿ ਕਲਵਾਲੀ ਕਾਮੁ ਮਦੁ ਮਨੂਆ ਪੀਵਣਹਾਰੁ ॥
ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਟੋਰੀ ਮੋਹਿ ਭਰੀ ਪੀਲਾਵਾ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥
ਮਜਲਸ ਕੂੜੇ ਲਬ ਕੀ ਪੀ ਪੀ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥
ਕਰਣੀ ਲਾਹਣਿ ਸਤੁ ਗੁੜੁ ਸਚੁ ਸਰਾ ਕਰਿ ਸਾਰੁ ॥
ਗੁਣ ਮੰਡੇ ਕਰਿ ਸੀਲੁ ਘਿਉ ਸਰਮੁ ਮਾਸੁ ਆਹਾਰੁ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਨਾਨਕਾ ਖਾਧੈ ਜਾਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥੧॥

ਸਾਰ: ਕ੍ਰੋਧ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰੂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਲਿ ਕਲਵਾਲੀ ਕਾਮੁ ਮਦੁ ਮਨੂਆ ਪੀਵਣਹਾਰੁ ॥
ਢਾਹੂਪੁਣਾ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਬੇਰੋਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਟੋਰੀ ਮੋਹਿ ਭਰੀ ਪੀਲਾਵਾ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥
ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਕ ਪਿਆਲੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੋਹ ਨਾਲ ਛਲਕਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ।

ਮਜਲਸ ਕੂੜੇ ਲਬ ਕੀ ਪੀ ਪੀ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਝ ਕੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਪਤਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਣੀ ਲਾਹਣਿ ਸਤੁ ਗੁੜੁ ਸਚੁ ਸਰਾ ਕਰਿ ਸਾਰੁ ॥

ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭੱਠੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਿ ਗੁੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਰ ਉਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ ਪੜਚੋਲ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਸਤਿ ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪੁਖਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਣ ਮੰਡੇ ਕਰਿ ਸੀਲੁ ਘਿਉ ਸਰਮੁ ਮਾਸੁ ਆਹਾਰੁ ॥

ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਵਾਂਗ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਵੰਡੋ, ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਨਾਨਕਾ ਖਾਧੈ ਜਾਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥੧॥

ਨਾਨਕ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੇ ਰਸੀਏ ਅਜਿਹੇ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਢਾਹੂਪੁਣੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (੧)

ਤੱਤ: ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਇਸ ਰੂਪਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਢਾਹੂਪੁਣੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਘਾੜਤ ਘੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ ਪੜਚੋਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਸਲ ਆਪੇ ਦੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਢਾਹੂਪੁਣੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਵਾਜ਼ਿਬ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**