ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੧੨

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥

ਜਪੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੩

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

ਸਾਰ: ਸੱਚ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ, ਜੋ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਸਲ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਸਵੈ-ਯਤਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥
ਸੱਚ ਦੀ ਸਵਿਕਾਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥
ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਧਾਰਮਿਕ ਤੀਰਥਾਂ ਉਪਰ ਕੀਤੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਚ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥
ਬਿਬੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਜੋ ਪੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥
ਚੇਤੰਨਤਾ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

ਨਾਨਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤ ਹਨ ਉਹ ਸਦਾ ਅਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

ਸਰੋਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕ ਬਣਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧੦)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੈ।

---

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

**Oneness In Diversity Research Foundation**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**