ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੩

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥

ਜਪੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥
ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥

ਸਾਰ: ਵਿਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕਹਿਰਾ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੇਲਜੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥

ਮਨ, ਸਥਾਈ ਹਸਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਲਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਦੀਵੀ, ਨਿਰਮਲ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੀ।

ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥

ਚੁੱਪ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰੀ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰੋਂ ਖਾਮੋਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥

ਦੁਨਿਆਵੀ ਭਰਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਛਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੌਲਤ ਸਮੁੱਚੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਹ ਛਲਾਵਾ ਵਸੀਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦੀ।

ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥
ਵਿੱਦਿਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਜੋ ਸੂਝਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਅਣਡਿਠ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਮਨ ਆਪਣੀ ਨਿਰਮਲ ਮੁਢਲੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੇਸਤੋ ਨਾਬੂਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥
ਨਾਨਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਰਵ ਉਚ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤੋਖਮਈ ਆਤਮ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। (੧)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਉਹ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਹੀਣ ਗੈਰ ਹਕੀਕੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**