ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ – ਸਬਦ ੪੪

ਲੇਖੈ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲਣਾ ਲੇਖੈ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੫

ਲੇਖੈ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲਣਾ ਲੇਖੈ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ॥
ਲੇਖੈ ਵਾਟ ਚਲਾਈਆ ਲੇਖੈ ਸੁਣਿ ਵੇਖਾਉ ॥
ਲੇਖੈ ਸਾਹ ਲਵਾਈਅਹਿ ਪੜੇ ਕਿ ਪੁਛਣ ਜਾਉ ॥੧॥
ਬਾਬਾ ਮਾਇਆ ਰਚਨਾ ਧੋਹੁ ॥
ਅੰਧੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਨਾ ਤਿਸੁ ਏਹ ਨ ਓਹੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੀਵਣ ਮਰਣਾ ਜਾਇ ਕੈ ਏਥੈ ਖਾਜੈ ਕਾਲਿ ॥
ਜਿਥੈ ਬਹਿ ਸਮਝਾਈਐ ਤਿਥੈ ਕੋਇ ਨ ਚਲਿਓ ਨਾਲਿ ॥
ਰੋਵਣ ਵਾਲੇ ਜੇਤੜੇ ਸਭਿ ਬੰਨਹਿ ਪੰਡ ਪਰਾਲਿ ॥੨॥
ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਘਟਿ ਨ ਆਖੈ ਕੋਇ ॥
ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ਕਹਣਿ ਨ ਵਡਾ ਹੋਇ ॥
ਸਾਚਾ ਸਾਹਬੁ ਏਕੁ ਤੂ ਹੋਰਿ ਜੀਆ ਕੇਤੇ ਲੋਅ ॥੩॥
ਨੀਚਾ ਅੰਦਰਿ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ ਨੀਚੁ ॥
ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਰੀਸ ॥
ਜਿਥੈ ਨੀਚ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਤਿਥੈ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਬਖਸੀਸ ॥੪॥੩॥

ਸਾਰ: ਚਿੰਤਨ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਣ, ਅਨੁਭਵੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੁੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਚਿੰਤਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖੈ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲਣਾ ਲੇਖੈ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ॥

ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖੈ ਵਾਟ ਚਲਾਈਆ ਲੇਖੈ ਸੁਣਿ ਵੇਖਾਉ ॥

ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਾਰਗ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਣੇ ਅਤੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੇਖੈ ਸਾਹ ਲਵਾਈਅਹਿ ਪੜੇ ਕਿ ਪੁਛਣ ਜਾਉ ॥੧॥

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਦੀਵੀ ਸਤਿ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? (੧)

ਬਾਬਾ ਮਾਇਆ ਰਚਨਾ ਧੋਹੁ ॥

ਹੇ ਵਿਦਵਾਨ! ਸੰਸਾਰਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਅੰਧੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਨਾ ਤਿਸੁ ਏਹ ਨ ਓਹੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਭੁਲ ਚੁਕੇ ਅਗਿਆਨੀ ਉਲਝਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਜੀਵਣ ਮਰਣਾ ਜਾਇ ਕੈ ਏਥੈ ਖਾਜੈ ਕਾਲਿ ॥

ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਅਟੁੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ‘ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਥੈ ਬਹਿ ਸਮਝਾਈਐ ਤਿਥੈ ਕੋਇ ਨ ਚਲਿਓ ਨਾਲਿ ॥

ਕੋਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਕੋਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਰੋਵਣ ਵਾਲੇ ਜੇਤੜੇ ਸਭਿ ਬੰਨਹਿ ਪੰਡ ਪਰਾਲਿ ॥੨॥

ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ, ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਦੇਹ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਨਾੜ ਦੇ ਗੁਥੇ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ। (੨)

ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਘਟਿ ਨ ਆਖੈ ਕੋਇ ॥

ਅਨੰਤ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਰੂਹਾਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ।

ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ਕਹਣਿ ਨ ਵਡਾ ਹੋਇ ॥

ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੰਤ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਰੂਹਾਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਇਸਦੀ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਵਡਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

ਸਾਚਾ ਸਾਹਬੁ ਏਕੁ ਤੂ ਹੋਰਿ ਜੀਆ ਕੇਤੇ ਲੋਅ ॥੩॥

ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਰੂਹਾਨੀ ਊਰਜਾ ਇੱਕੋ ਹੈ, ਜੋ ਅਨੰਤ ਰੂਪ ਹੋ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸਰੀ ਹੈ। (੩)

ਨੀਚਾ ਅੰਦਰਿ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ ਨੀਚੁ ॥

ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਤੱਬਕੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ।

ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਰੀਸ ॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਤਾਂਘ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਉਚੇ ਤੱਬਕੇ ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਥੈ ਨੀਚ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਤਿਥੈ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਬਖਸੀਸ ॥੪॥੩॥

ਇੱਕ ਸੁਹਿਰਦ ਸਮਾਜ ਜਿੱਥੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਖਦ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੪)(੩)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**