

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੪੮
ਸਭਿ ਰਸ ਮਿਠੇ ਮੰਨਿਐ ਸੁਣਿਐ ਸਾਲੇਣੇ ॥
ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੬

ਸਭਿ ਰਸ ਮਿਠੇ ਮੰਨਿਐ ਸੁਣਿਐ ਸਾਲੇਣੇ ॥
ਖਟ ਤੁਰਸੀ ਮੁਖਿ ਬੋਲਣਾ ਮਾਰਣ ਨਾਦ ਕੀਏ ॥
ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਾਉ ਏਕੁ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ ॥੧॥
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਰਤਾ ਪੈਨਣੁ ਮਨੁ ਰਤਾ ਸੁਪੇਦੀ ਸਤੁ ਦਾਨੁ ॥
ਨੀਲੀ ਸਿਆਹੀ ਕਦਾ ਕਰਣੀ ਪਹਿਰਣੁ ਪੈਰ ਧਿਆਨੁ ॥
ਕਮਰਬੰਦੁ ਸੰਤੋਖ ਕਾ ਧਨੁ ਜੋਬਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥੨॥
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਘੋੜੇ ਪਾਖਰ ਸੁਇਨੇ ਸਾਖਤਿ ਬੂਝਣੁ ਤੇਰੀ ਵਾਟ ॥
ਤਰਕਸ ਤੀਰ ਕਮਾਣ ਸਾਂਗ ਤੇਗਬੰਦ ਗੁਣ ਧਾਤੁ ॥
ਵਾਜਾ ਨੇਜਾ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਕਰਮੁ ਤੇਰਾ ਮੇਰੀ ਜਾਤਿ ॥੩॥
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਚੜੀਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਘਰ ਮੰਦਰ ਖੁਸੀ ਨਾਮ ਕੀ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਪਰਵਾਰੁ ॥
ਹੁਕਮੁ ਸੋਈ ਤੁਧੁ ਭਾਵਸੀ ਹੋਰੁ ਆਖਣੁ ਬਹੁਤੁ ਅਪਾਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸਚਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਪੂਛਿ ਨ ਕਰੇ ਬੀਚਾਰੁ ॥੪॥
ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥
ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥੪॥੧॥

ਸਾਰ: ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁੱਖ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰੇ ਅਤੇ ਭਰਮਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਕਸਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਿਹਨਤ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਮਾ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਬੇਚੈਨ ਦੇੜ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਇੱਛਾ, ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭਿ ਰਸ ਮਿਠੇ ਮੰਨਿਐ ਸੁਣਿਐ ਸਾਲੇਣੇ ॥

ਜਦੋਂ ਮਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਮਿੱਠੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਲੂਣੇ ਸੁਆਦ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਟ ਤੁਰਸੀ ਮੁਖਿ ਬੋਲਣਾ ਮਾਰਣ ਨਾਦ ਕੀਏ ॥

ਮੁੱਖੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੱਖੇ-ਖੱਟੇ ਸੁਆਦ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੂਪਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਾਉ ਏਕੁ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ ॥੧॥

ਛੱਤੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੈਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਏਕਤਾ ਤੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (੧)

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਹੇ ਨੇਕ ਜਨ, ਭੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਰਤਾ ਪੈਨਣੁ ਮਨੁ ਰਤਾ ਸੁਪੇਦੀ ਸਤੁ ਦਾਨੁ ॥

ਜਦੋਂ ਮਨ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਇਸਨੇ ਲਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਪਹਿਰਾਵਾ ਸਜਾ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੱਟੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਲੀ ਸਿਆਹੀ ਕਦਾ ਕਰਈ ਪਹਿਰਣੁ ਪੈਰ ਧਿਆਨੁ ॥

ਮਾਰੂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇਸਤੇ-ਨਾਬੂਦ ਕਰਨਾ ਨੀਲਾ ਧਾਰਮਿਕ ਚੋਲਾ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਹੇ ਜਨ! ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਧਾਰਨ ਕਰ।

ਕਮਰਬੰਦੁ ਸੰਤੋਖ ਕਾ ਧਨੁ ਜੋਬਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥੨॥

ਸੰਤੋਖ ਕਮਰਕੱਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ; ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (੨)

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਹੇ ਨੇਕ ਜਨ, ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ।

ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਘੋੜੇ ਪਾਖਰ ਸੁਇਨੇ ਸਾਖਤਿ ਬੁਝਣੁ ਤੇਰੀ ਵਾਟ ॥

ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਢਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਨਾਲ ਸਜਾਏ ਘੋੜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

ਤਰਕਸ ਤੀਰ ਕਮਾਣ ਸਾਂਗ ਤੇਗਬੰਦ ਗੁਣ ਧਾਤੁ ॥

ਗੁਣ ਤੀਰ-ਕਮਾਨ, ਤਰਕਸ, ਤਲਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਆਨ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਲ ਹਨ।

ਵਾਜਾ ਨੇਜਾ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਕਰਮੁ ਤੇਰਾ ਮੇਰੀ ਜਾਤਿ ॥੩॥

ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਗਾਰਾ ਅਤੇ ਝੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਦਇਆ ਮੇਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਤਤ-ਸਾਰ ਹੈ। (੩)

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਹੇ ਨੇਕ ਜਨ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ।

ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਘਰ ਮੰਦਰ ਖੁਸੀ ਨਾਮ ਕੀ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਪਰਵਾਰੁ ॥

ਸਵੈ-ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਖੋਜ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤੁਲ ਹੈ।

ਹੁਕਮੁ ਸੋਈ ਤੁਧੁ ਭਾਵਸੀ ਹੋਰੁ ਆਖਣੁ ਬਹੁਤੁ ਅਪਾਰੁ ॥

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਸਚਾ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਪੂਛਿ ਨ ਕਰੇ ਬੀਚਾਰੁ ॥੪॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤਮ ਸਤਾ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਊਰਜਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। (੪)

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਹੇ ਨੇਕ ਜਨ, ਜੜਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥੪॥੧॥

ਜਦੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)(੪)(੧)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਆਨੰਦ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਗਿਆਨਵਾਨ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਸਿਰਫ਼ ਐਜ਼ਾਰ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਿਬੇਕ, ਦਇਆ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰੂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਸੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਥਾਈ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com