ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੫੩

ਧਾਤੁ ਮਿਲੈ ਫੁਨਿ ਧਾਤੁ ਕਉ ਸਿਫਤੀ ਸਿਫਤਿ ਸਮਾਇ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੮

ਧਾਤੁ ਮਿਲੈ ਫੁਨਿ ਧਾਤੁ ਕਉ ਸਿਫਤੀ ਸਿਫਤਿ ਸਮਾਇ ॥
ਲਾਲੁ ਗੁਲਾਲੁ ਗਹਬਰਾ ਸਚਾ ਰੰਗੁ ਚੜਾਉ ॥
ਸਚੁ ਮਿਲੈ ਸੰਤੋਖੀਆ ਹਰਿ ਜਪਿ ਏਕੈ ਭਾਇ ॥੧॥
ਭਾਈ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਰੇਣੁ ॥
ਸੰਤ ਸਭਾ ਗੁਰੁ ਪਾਈਐ ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਧੇਣੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਊਚਉ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਵਣਾ ਊਪਰਿ ਮਹਲੁ ਮੁਰਾਰਿ ॥
ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਦੇ ਪਾਈਐ ਦਰੁ ਘਰੁ ਮਹਲੁ ਪਿਆਰਿ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥੨॥
ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਈਅਹਿ ਆਸ ਅੰਦੇਸਾ ਹੋਇ ॥
ਕਿਉ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੁਟਸੀ ਸਹਜਿ ਮਿਲਿਐ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥
ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਛਾਣੀਐ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਮਲੁ ਧੋਇ ॥੩॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਿਉ ਘਰ ਵਾਸੁ ॥
ਏਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਅਵਰ ਤਿਆਗੈ ਆਸ ॥
ਨਾਨਕ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਈਐ ਹਉ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਾਸੁ ॥੪॥੧੨॥

ਸਾਰ: ਹਰ ਵਸਤ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਗੁਣਾਂ ਤੱਕ। ਜਿਵੇਂ ਤੱਤ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਹਸਤੀ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਧਾਤੁ ਮਿਲੈ ਫੁਨਿ ਧਾਤੁ ਕਉ ਸਿਫਤੀ ਸਿਫਤਿ ਸਮਾਇ ॥

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਲਾਹੁਣ ਯੋਗ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਦਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਲਾਲੁ ਗੁਲਾਲੁ ਗਹਬਰਾ ਸਚਾ ਰੰਗੁ ਚੜਾਉ ॥

ਦਿਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਲਭਾਉਣੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ।

ਸਚੁ ਮਿਲੈ ਸੰਤੋਖੀਆ ਹਰਿ ਜਪਿ ਏਕੈ ਭਾਇ ॥੧॥

ਸਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤੋਖੀ ਹਨ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਭਾਈ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਰੇਣੁ ॥

ਹੇ ਸਾਥੀ ਜਨੋਂ, ਜਾਗਰੂਕ ਰੂਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਬਣਨ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਤ ਸਭਾ ਗੁਰੁ ਪਾਈਐ ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਧੇਣੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਊਚਉ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਵਣਾ ਊਪਰਿ ਮਹਲੁ ਮੁਰਾਰਿ ॥

ਜਿੱਥੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਪਸਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਖੰਡ ਤੋਂ ਪਾਰ ਆਪਾ ਉਸ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ।

ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਦੇ ਪਾਈਐ ਦਰੁ ਘਰੁ ਮਹਲੁ ਪਿਆਰਿ ॥

ਸੱਚ ਕਰਮ ਅੰਤਰੀਵੀ ਖੇੜਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਿਆਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਂਗ ਖੋਲ੍ਹ, ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਾਂਗ ਸੰਭਾਲ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਲ ਵਾਂਗ ਪੜਚੋਲਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥੨॥

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਭਿਲਾਖੀ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੀ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਰਦੇ ਹਨ। (੨)

ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਈਅਹਿ ਆਸ ਅੰਦੇਸਾ ਹੋਇ ॥

ਕਰਮ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਰਜੋ (ਜਨੂੰਨ), ਸਤੋ (ਚੰਗਿਆਈ), ਅਤੇ ਤਮੋ (ਅਗਿਆਨਤਾ), ਜੋ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੁਟਸੀ ਸਹਜਿ ਮਿਲਿਐ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਛਾਣੀਐ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਮਲੁ ਧੋਇ ॥੩॥

ਆਪੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਦੇਹੀ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਘਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੩)

ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਿਉ ਘਰ ਵਾਸੁ ॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਤੱਤ-ਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ, ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵਵਿਆਪਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਏਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਅਵਰ ਤਿਆਗੈ ਆਸ ॥

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਬੇਕਮਈ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੈਵੀਤਵ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਨਕ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਈਐ ਹਉ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਾਸੁ ॥੪॥੧੨॥

ਨਾਨਕ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਬਿਬੇਕ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹਾਂ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੪)(੧੨)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਫਲਸਫ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੱਛਣ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਤੋ ਗੁਣ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਰਜੋ ਗੁਣ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਮੋ ਗੁਣ ਜੜਤਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਭਾਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**