ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੫੬

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੯

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥
ਅਉਗਣ ਫਿਰਿ ਲਾਗੂ ਭਏ ਕੂਰਿ ਵਜਾਵੈ ਤੂਰੁ ॥
ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਭਰਮਾਈਐ ਦੁਬਿਧਾ ਡੋਬੇ ਪੂਰੁ ॥੧॥
ਮਨ ਰੇ ਸਬਦਿ ਤਰਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥
ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਬੂਝਿਆ ਮਰਿ ਜਨਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਤਨੁ ਸੂਚਾ ਸੋ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਮਹਿ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥
ਭੈ ਸਚਿ ਰਾਤੀ ਦੇਹੁਰੀ ਜਿਹਵਾ ਸਚੁ ਸੁਆਉ ॥
ਸਚੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ਬਹੁੜਿ ਨ ਪਾਵੈ ਤਾਉ ॥੨॥
ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ ॥
ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ ॥
ਨਿਰਮਲੁ ਮੈਲਾ ਨਾ ਥੀਐ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥੩॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਾਚਿ ਸੰਤੋਖਿਆ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ॥
ਪੰਚ ਭੂਤ ਸਚਿ ਭੈ ਰਤੇ ਜੋਤਿ ਸਚੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਨਾਨਕ ਅਉਗਣ ਵੀਸਰੇ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਪਤਿ ਤਾਹਿ ॥੪॥੧੫॥

ਸਾਰ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਲ ਭਰ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੌੜ ਵਿਚ ਭਰਮ ਜੜ੍ਹ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ, ਸੱਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਨਿਤਾਰਨ ਵਾਲੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ, ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਬੇਕਮਈ

ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੱਤ-ਸਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਨੁ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਾਟੀ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਮਨੂਰੁ ॥

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਭਰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਉਗਣ ਫਿਰਿ ਲਾਗੂ ਭਏ ਕੂਰਿ ਵਜਾਵੈ ਤੂਰੁ ॥

ਫਿਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਿਗਲ ਦੀ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਝੂਠ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਭਰਮਾਈਐ ਦੁਬਿਧਾ ਡੋਬੇ ਪੂਰੁ ॥੧॥

ਗਿਆਨਮਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੋਈ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਦਵੈਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ, ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੧)

ਮਨ ਰੇ ਸਬਦਿ ਤਰਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥

ਹੇ ਮਨ, ਗਿਆਨਮਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਤਤ-ਸਾਰ 'ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੂਹਾਨੀ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਬੂਝਿਆ ਮਰਿ ਜਨਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨੀ ਦੇ ਅਭਿਲਾਖੀ ਹਨ ਪਰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਲਈ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਤਨੁ ਸੂਚਾ ਸੋ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਮਹਿ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

ਦੇਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਮੰਨੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਤਮ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ‘ਤੇ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

ਭੈ ਸਚਿ ਰਾਤੀ ਦੇਹੁਰੀ ਜਿਹਵਾ ਸਚੁ ਸੁਆਉ ॥

ਉਹ ਦੇਹੀ ਜੋ ਸਚ ਤੋਂ ਭਟਕਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਰਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸਚੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ਬਹੁੜਿ ਨ ਪਾਵੈ ਤਾਉ ॥੨॥

ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਭੁਲਾਂ ਬਖ਼ਸ਼ਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੨)

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ ॥

ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਿਆ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੋਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਤੱਥ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਊਰਜਾ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ ॥

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ, ਤਿੰਨ ਲੋਕ - ਅਕਾਸ਼, ਪਤਾਲ ਅਤੇ ਧਰਤੀ – ਸਿਰਜੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲੁ ਮੈਲਾ ਨਾ ਥੀਐ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥੩॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਰੂਪੁਣੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਬੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੩)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਾਚਿ ਸੰਤੋਖਿਆ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ॥

ਇਕ ਸਚਾ ਮਨ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਧੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੀ ਹੈ।

ਪੰਚ ਭੂਤ ਸਚਿ ਭੈ ਰਤੇ ਜੋਤਿ ਸਚੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਦੇਹੀ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ (ਅਕਾਸ਼, ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੱਤ ਸੱਚ ਤੋਂ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਨਕ ਅਉਗਣ ਵੀਸਰੇ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਪਤਿ ਤਾਹਿ ॥੪॥੧੫॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਮਾਰੂਪੁਣੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਬੇਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੪)(੧੫)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੰਜ ਮੂਲ ਤੱਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਹੀ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨ ਲਈ ਪੇਚੀਦਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਸ਼ ਦੂਜੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਸੂਖਮ ਕੜੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਸਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਚ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਗਦੇ ਹਨ, ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੈਵੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ-ਪੜਚੋਲ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**