

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੫੯

ਮਰਣੈ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀ ਜੀਵਣ ਕੀ ਨਹੀ ਆਸ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੨੦

ਮਰਣੈ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀ ਜੀਵਣ ਕੀ ਨਹੀ ਆਸ ॥

ਤੂ ਸਰਬ ਜੀਆ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਹੀ ਲੇਖੈ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ॥

ਅੰਤਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੂ ਵਸਹਿ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਨਿਰਜਾਸਿ ॥੧॥

ਜੀਅਰੇ ਰਾਮ ਜਪਤ ਮਨੁ ਮਾਨੁ ॥

ਅੰਤਰਿ ਲਾਗੀ ਜਲਿ ਬੁਝੀ ਪਾਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਈਐ ਗੁਰ ਮਿਲੀਐ ਸੰਕ ਉਤਾਰਿ ॥

ਮੁਇਆ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਤਿਤੁ ਜੀਵਦਿਆ ਮਰੁ ਮਾਰਿ ॥

ਅਨਹਦ ਸਬਦਿ ਸੁਹਾਵਣੇ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥੨॥

ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਪਾਈਐ ਤਹ ਹਉਮੈ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸੁ ॥

ਸਤਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਆਪਣਾ ਹਉ ਸਦ ਕੁਰਬਾਣੈ ਤਾਸੁ ॥

ਖੜਿ ਦਰਗਹ ਪੈਨਾਈਐ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸੁ ॥੩॥

ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਰਵਿ ਰਹੇ ਸਿਵ ਸਕਤੀ ਕਾ ਮੇਲੁ ॥

ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਬੰਧੀ ਦੇਹੁਰੀ ਜੇ ਆਇਆ ਜਗਿ ਸੇ ਖੇਲੁ ॥

ਵਿਜੇਗੀ ਦੁਖਿ ਵਿਛੁੜੇ ਮਨਮੁਖਿ ਲਹਹਿ ਨ ਮੇਲੁ ॥੪॥

ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਘਰਿ ਵਸੈ ਸਚ ਭੈ ਰਾਤਾ ਹੋਇ ॥

ਗਿਆਨ ਮਹਾਰਸੁ ਭੋਗਵੈ ਬਾਹੁੜਿ ਭੂਖ ਨ ਹੋਇ ॥

ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿ ਮਿਲੁ ਭੀ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥੧੮॥

ਸਾਰ: ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੇਅੰਤ ਉਮੀਦਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿਚ ਊਰਜਾ

ਕਿਉਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨੀ? ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸਮਤ ਉਪਰ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਚੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬਿਬੇਕ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਥੋਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਰਾਸ਼ਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ।

ਮਰਣੈ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀ ਜੀਵਣ ਕੀ ਨਹੀ ਆਸ ॥

ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੂ ਸਰਬ ਜੀਆ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਹੀ ਲੇਖੈ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ॥

ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੂ ਵਸਹਿ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਨਿਰਜਾਸਿ ॥੧॥

ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਭਿਲਾਖੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ। (੧)

ਜੀਅਰੇ ਰਾਮ ਜਪਤ ਮਨੁ ਮਾਨੁ ॥

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਇਕ ਊਰਜਾ ਹਰ ਥਾਂ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ; ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਰੁਝਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤਰਿ ਲਾਗੀ ਜਲਿ ਬੁਝੀ ਪਾਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਸ਼ੰਕਿਆ ਨਾਲ ਭਰੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ ਉਦੋਂ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਰਸੀਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਜੋ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਈਐ ਗੁਰ ਮਿਲੀਐ ਸੰਕ ਉਤਾਰਿ ॥

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਸੰਕੇ ਬਿਬੇਕ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਇਆ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਤਿਤੁ ਜੀਵਦਿਆ ਮਰੁ ਮਾਰਿ ॥

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਇਹ ਸ਼ੰਕਾ ਜੀਉਂਦੇ-ਜੀਅ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨਹਦ ਸਬਦਿ ਸੁਹਾਵਣੇ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥੨॥

ਅਮੁੱਲ ਬਿਬੇਕ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਵਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸੁਰੀਲੇ ਸੁਰ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੨)

ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਪਾਈਐ ਤਹ ਹਉਮੈ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸੁ ॥

ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਅਮੁੱਲ ਸੁਰ ਦੀ ਸੂਝ, ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਤਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਆਪਣਾ ਹਉ ਸਦ ਕੁਰਬਾਣੈ ਤਾਸੁ ॥

ਜਿਹੜੇ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਭੇਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਖੜਿ ਦਰਗਹ ਪੈਨਾਈਐ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸੁ ॥੩॥

ਰੂਹਾਨੀ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। (੩)

ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਰਵਿ ਰਹੇ ਸਿਵ ਸਕਤੀ ਕਾ ਮੇਲੁ ॥

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਝਾਤ ਮਾਰੇ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਪਸਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਬੰਧੀ ਦੇਹੁਰੀ ਜੇ ਆਇਆ ਜਗਿ ਸੇ ਖੇਲੁ ॥

ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਰਜੇ (ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ), ਸਤੇ (ਸੰਤੁਲਨ), ਅਤੇ ਤਮੋ (ਜੜਤਾ), ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੇਡ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਜੇਗੀ ਦੁਖਿ ਵਿਛੁੜੇ ਮਨਮੁਖਿ ਲਹਹਿ ਨ ਮੇਲੁ ॥੪॥

ਜੇ ਏਕਤਾ ਨਾਲੋਂ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਝੱਲਦੇ ਹਨ; ਅਜਿਹੇ ਸਵੈ-ਹੰਕਾਰੀ ਲੋਕ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। (੪)

ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਘਰਿ ਵਸੈ ਸਚ ਭੈ ਰਾਤਾ ਹੋਇ ॥

ਭੌਤਿਕ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਮਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਖੋਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸਰਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਮਹਾਰਸੁ ਭੋਗਵੈ ਬਾਹੁੜਿ ਭੂਖ ਨ ਹੋਇ ॥

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਤਤ-ਸਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿ ਮਿਲੁ ਭੀ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥੧੮॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੫)(੧੮)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਰਮ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸੀਲਾ ਸੰਦੇਹ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਅਸਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਾਏ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਝੂਠੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਮਨ ਇਸ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।

---

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

**Oneness In Diversity Research Foundation**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ਈਮੇਲ: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)