ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੬੧

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ ਰੋਗੁ ਵਡਾ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੨੧

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ ਰੋਗੁ ਵਡਾ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਕਿਉ ਦਰਗਹ ਪਤਿ ਪਾਈਐ ਜਾ ਹਰਿ ਨ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਅਗਨਿ ਮਰੈ ਗੁਣ ਮਾਹਿ ॥੧॥
ਮਨ ਰੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥
ਜਿਨ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਤੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਈਐ ਸੁਰਤੀ ਸੁਰਤਿ ਸੰਜੋਗੁ ॥
ਹਿੰਸਾ ਹਉਮੈ ਗਤੁ ਗਏ ਨਾਹੀ ਸਹਸਾ ਸੋਗੁ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਿਸੁ ਮੇਲੇ ਗੁਰੁ ਸੰਜੋਗੁ ॥੨॥
ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਜੇ ਕਰੀ ਭੋਗੇ ਭੋਗਣਹਾਰੁ ॥
ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਕੀਜਈ ਜੋ ਦੀਸੈ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਵਹਿ ਸੋਹਾਗਣੀ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਜ ਭਤਾਰੁ ॥੩॥
ਚਾਰੇ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰਿ ਮਰੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਜਲੁ ਪਾਇ ॥
ਅੰਤਰਿ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਭਰਿਆ ਅਘਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਗੁਰੁ ਮੀਤੁ ਕਰਿ ਸਚੁ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹ ਜਾਇ ॥੪॥੨੦॥

ਸਾਰ: ਸਚੇ ਵਿਗਾਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਅੰਤਰਸੰਬੰਧਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਰਿਆ, ਹਰ ਸ਼ਬਦ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਰ ਅਣਕਿਆਸੀ ਸੋਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵੀਸਰੈ ਰੋਗੁ ਵਡਾ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਜਿਸ ਪਲ ਕੋਈ ਏਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵੰਡ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉ ਦਰਗਹ ਪਤਿ ਪਾਈਐ ਜਾ ਹਰਿ ਨ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਅੰਦਰ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਅਗਨਿ ਮਰੈ ਗੁਣ ਮਾਹਿ ॥੧॥

ਬਿਬੇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (੧)

ਮਨ ਰੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥

ਹੇ ਮਨ, ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਏਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ।

ਜਿਨ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਤੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਈਐ ਸੁਰਤੀ ਸੁਰਤਿ ਸੰਜੋਗੁ ॥

ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ; ਇਹ ਮੇਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਚੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਹਉਮੈ ਗਤੁ ਗਏ ਨਾਹੀ ਸਹਸਾ ਸੋਗੁ ॥

ਜਦੋਂ ਮਾਰੂ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਦੇਹ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਿਸੁ ਮੇਲੇ ਗੁਰੁ ਸੰਜੋਗੁ ॥੨॥

ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਖੋਜੀ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਿਬੇਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੂਝ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦੇ ਤੱਤ-ਸਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੨)

ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਜੇ ਕਰੀ ਭੋਗੇ ਭੋਗਣਹਾਰੁ ॥

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਸਨਮੁਖ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸਦੀ ਬੇਅੰਤ ਊਰਜਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਕੀਜਈ ਜੋ ਦੀਸੈ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜੋ ਛਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹਨ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਵਹਿ ਸੋਹਾਗਣੀ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਜ ਭਤਾਰੁ ॥੩॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਖੋਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਦੀਵੀ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਅਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੩)

ਚਾਰੇ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰਿ ਮਰੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਜਲੁ ਪਾਇ ॥

ਮਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਰੂਹਾਨੀ ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਇੰਝ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਿ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਭਰਿਆ ਅਘਾਇ ॥

ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਗੰਦਲੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਦੇ ਕਮਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਨੇਕ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਸਤਗੁਰੁ ਮੀਤੁ ਕਰਿ ਸਚੁ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹ ਜਾਇ ॥੪॥੨੦॥

ਨਾਨਕ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਚੇ ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਮਿਤਰਤਾ ਕਮਾਅ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। (੪)(੨੦)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੋਗਿਰਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਉਮੈ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਖਿੜਦੇ ਕਮਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਰੂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ, ਅਸੀਂ ਸਵਾਰਥੀ ਮਨੋਰਥਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**