

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ - ਸਬਦ ੬੭

ਇਹੁ ਤਨੁ ਧਰਤੀ ਬੀਜੁ ਕਰਮਾ ਕਰੇ ਸਲਿਲ ਆਪਾਉ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੨੩

ਇਹੁ ਤਨੁ ਧਰਤੀ ਬੀਜੁ ਕਰਮਾ ਕਰੇ ਸਲਿਲ ਆਪਾਉ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥

ਮਨੁ ਕਿਰਸਾਣੁ ਹਰਿ ਰਿਦੈ ਜੰਮਾਇ ਲੈ ਇਉ ਪਾਵਸਿ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਣੀ ॥੧॥

ਕਾਹੇ ਗਰਬਸਿ ਮੂੜੇ ਮਾਇਆ ॥

ਪਿਤ ਸੁਤੇ ਸਗਲ ਕਾਲਤ੍ਰੁ ਮਾਤਾ ਤੇਰੇ ਹੋਹਿ ਨ ਅੰਤਿ ਸਖਾਇਆ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਬਿਖੈ ਬਿਕਾਰ ਦੁਸਟ ਕਿਰਖਾ ਕਰੇ ਇਨ ਤਜਿ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਧਿਆਈ ॥

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹੋਹਿ ਜਬ ਰਾਖੇ ਕਮਲੁ ਬਿਗਸੈ ਮਧੁ ਆਸ੍ਰਮਾਈ ॥੨॥

ਬੀਸ ਸਪਤਾਹਰੇ ਬਾਸਰੇ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਤੀਨਿ ਖੇੜਾ ਨਿਤ ਕਾਲੁ ਸਾਰੈ ॥

ਦਸ ਅਠਾਰ ਮੈ ਅਪਰੰਪਰੇ ਚੀਨੈ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਇਵ ਏਕੁ ਤਾਰੈ ॥੩॥੨੬॥

ਸਾਰ: ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਰਮ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰਾ ਹੈ; ਭੌਤਿਕ ਧੰਨ-ਸੰਪਦਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਸਕੂਨ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਹ ਪਾ ਲੈਣਾ ਅੰਤ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦਾ ਦਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਸਾਡੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਬਿਬੇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹੁ ਤਨੁ ਧਰਤੀ ਬੀਜੁ ਕਰਮਾ ਕਰੇ ਸਲਿਲ ਆਪਾਉ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥

ਇਹ ਸਰੀਰ ਇਕ ਖੇਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਇਸ ਵਿਚ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜੇ, ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਦੈਵੀ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁ ਕਿਰਸਾਣੁ ਹਰਿ ਰਿਦੈ ਜੰਮਾਇ ਲੈ ਇਉ ਪਾਵਸਿ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਣੀ ॥੧॥

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਏਕਤਾ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰੇ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਜਾਗਰੂਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। (੧)

ਕਾਹੇ ਗਰਬਸਿ ਮੂੜੇ ਮਾਇਆ ॥

ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਅਗਿਆਨੀ ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਪਿਤ ਸੁਤੇ ਸਗਲ ਕਾਲਤ੍ਰ ਮਾਤਾ ਤੇਰੇ ਹੋਹਿ ਨ ਅੰਤਿ ਸਖਾਇਆ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ, ਬੱਚੇ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। (ਠਹਿਰਾਉ)

ਬਿਖੈ ਬਿਕਾਰ ਦੁਸਟ ਕਿਰਖਾ ਕਰੇ ਇਨ ਤਜਿ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਧਿਆਈ ॥

ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਅਣਉਪਜਾਊ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ; ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹੋਹਿ ਜਬ ਰਾਖੇ ਕਮਲੁ ਬਿਗਸੈ ਮਧੁ ਆਸ੍ਰਮਾਈ ॥੨॥

ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਨ, ਆਤਮ-ਪੜਚੋਲ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗ ਮਿੱਠੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲਦਾ ਹੈ। (੨)

ਬੀਸ ਸਪਤਾਹਰੇ ਬਾਸਰੇ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਤੀਨਿ ਖੇੜਾ ਨਿਤ ਕਾਲੁ ਸਾਰੈ ॥

ਵੀਹ ਹਫ਼ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਦਿਨ ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਧਨ-ਪਦਾਰਥ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੌਤ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਸ ਅਠਾਰ ਮੈ ਅਪਰੰਪਰੇ ਚੀਨੈ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਇਵ ਏਕੁ ਤਾਰੈ ॥੩॥੨੬॥

ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਅਨੰਤ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਸੂਝ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। (੩)(੨੬)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਬੇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ, ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਉਮੈ ਮੱਧਮ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤ ਮੌਤ ਆਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ, ਇੱਕ ਅਨੰਤ ਅਤੇ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਏਕਤਾ ਦੀ ਇਹ ਸੂਝ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ 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)