ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੮੯

ਚਿਤੇ ਦਿਸਹਿ ਧਉਲਹਰ ਬਗੇ ਬੰਕ ਦੁਆਰ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੬੨

ਚਿਤੇ ਦਿਸਹਿ ਧਉਲਹਰ ਬਗੇ ਬੰਕ ਦੁਆਰ ॥
ਕਰਿ ਮਨ ਖੁਸੀ ਉਸਾਰਿਆ ਦੂਜੈ ਹੇਤਿ ਪਿਆਰਿ ॥
ਅੰਦਰੁ ਖਾਲੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨੁ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਛਾਰੁ ॥੧॥
ਭਾਈ ਰੇ ਤਨੁ ਧਨੁ ਸਾਥਿ ਨ ਹੋਇ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਿਰਮਲੋ ਗੁਰੁ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਿਰਮਲੋ ਜੇ ਦੇਵੈ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥
ਆਗੈ ਪੂਛ ਨ ਹੋਵਈ ਜਿਸੁ ਬੇਲੀ ਗੁਰੁ ਕਰਤਾਰੁ ॥
ਆਪਿ ਛਡਾਏ ਛੁਟੀਐ ਆਪੇ ਬਖਸਣਹਾਰੁ ॥੨॥
ਮਨਮੁਖੁ ਜਾਣੈ ਆਪਣੇ ਧੀਆ ਪੂਤ ਸੰਜੋਗੁ ॥
ਨਾਰੀ ਦੇਖਿ ਵਿਗਾਸੀਅਹਿ ਨਾਲੇ ਹਰਖੁ ਸੁ ਸੋਗੁ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਰੰਗਾਵਲੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੁ ॥੩॥
ਚਿਤੁ ਚਲੈ ਵਿਤੁ ਜਾਵਣੋ ਸਾਕਤ ਡੋਲਿ ਡੋਲਾਇ ॥
ਬਾਹਰਿ ਢੂੰਢਿ ਵਿਗੁਚੀਐ ਘਰ ਮਹਿ ਵਸਤੁ ਸੁਥਾਇ ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਮੁਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੪॥
ਸਾਕਤ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰਿਆ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਾ ਇਹੁ ਤਨੋ ਅਗਨੀ ਪਾਸਿ ਪਿਰਾਣੁ ॥
ਪਵਣੈ ਕੈ ਵਸਿ ਦੇਹੁਰੀ ਮਸਤਕਿ ਸਚੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥੫॥
ਬਹੁਤਾ ਜੀਵਣੁ ਮੰਗੀਐ ਮੁਆ ਨ ਲੋੜੈ ਕੋਇ ॥
ਸੁਖ ਜੀਵਣੁ ਤਿਸੁ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥
ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਕਿਆ ਗਣੀ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਰਸੁ ਨ ਹੋਇ ॥੬॥
ਜਿਉ ਸੁਪਨੈ ਨਿਸਿ ਭੁਲੀਐ ਜਬ ਲਗਿ ਨਿਦ੍ਰਾ ਹੋਇ ॥
ਇਉ ਸਰਪਨਿ ਕੈ ਵਸਿ ਜੀਅੜਾ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਦੋਇ ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੀਐ ਸੁਪਨਾ ਇਹੁ ਜਗੁ ਲੋਇ ॥੭॥

ਅਗਨਿ ਮਰੈ ਜਲੁ ਪਾਈਐ ਜਿਉ ਬਾਰਿਕ ਦੂਧੈ ਮਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਜਲ ਕਮਲ ਸੁ ਨਾ ਥੀਐ ਬਿਨੁ ਜਲ ਮੀਨੁ ਮਰਾਇ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਰਸਿ ਮਿਲੈ ਜੀਵਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੮॥੧੫॥

ਸਾਰ: ਪਿਆਰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੂੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਜਨ ਲਈ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਰੰਭਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਕਾਰਣ ਇਸ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਲਗਾਵ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਖਮ ਆਸ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਅੰਦਰ ਡਗਮਗਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਸ ਰੂਪਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਿੱਜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਤੱਤਸਾਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਦਵੈਤ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਇਕਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗਲਵਕੜੀ ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਪਸਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਣਦਾਰ ਅਤੇ ਲੈਣਦਾਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੁਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤਤਾ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿਤੇ ਦਿਸਹਿ ਧਉਲਹਰ ਬਗੇ ਬੰਕ ਦੁਆਰ ॥
ਮਹਿਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਮਕਦੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਿਰਫ਼ ਦਿੱਖਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਿ ਮਨ ਖੁਸੀ ਉਸਾਰਿਆ ਦੂਜੈ ਹੇਤਿ ਪਿਆਰਿ ॥
ਇਹ ਦਵੈਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ, ਮਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਖਾਂ ਵਿਚ ਨਹਿਤ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਦਰੁ ਖਾਲੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨੁ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਤਨੁ ਛਾਰੁ ॥੧॥

ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰ ਅੰਤਰੀਵ ਥੋਥਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਦੇਹ ਢਲਦੀ ਹੋਈ ਸੁਆਹ ਬਣ ਖਾਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਈ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ, ਰੂਹਾਨੀ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। (੧)

ਭਾਈ ਰੇ ਤਨੁ ਧਨੁ ਸਾਥਿ ਨ ਹੋਇ ॥

ਹੇ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀਓ, ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੌਲਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਭੌਤਿਕ ਸੁੱਖਾਂ ਕਾਰਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸਥਾਈ ਭਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਮੁੱਲ ਹੈ।

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਿਰਮਲੋ ਗੁਰੁ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਏਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਇਕ ਅਮੁਲ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸੋਮੇ ਦੀ ਸੂਝ ਦਾ ਬਾਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਸਥਾਈ ਧਨ ਹੈ (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਿਰਮਲੋ ਜੇ ਦੇਵੈ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

ਏਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਇਕ ਬਾਕੀਮਤੀ ਦੌਲਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦਾਤਾ ਇਸਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੇਕ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਗੈ ਪੂਛ ਨ ਹੋਵਈ ਜਿਸੁ ਬੇਲੀ ਗੁਰੁ ਕਰਤਾਰੁ ॥

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਸਰੋਤ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਸਨਮਾਨ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਿ ਛਡਾਏ ਛੁਟੀਐ ਆਪੇ ਬਖਸਣਹਾਰੁ ॥੨॥

ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੁਦ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਤੋ ਪਾਰ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਬੋਝ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। (੨)

ਮਨਮੁਖੁ ਜਾਣੈ ਆਪਣੇ ਧੀਆ ਪੂਤ ਸੰਜੋਗੁ ॥

ਹਉਮੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਲਗਾਵ ਵਿਚ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਉਚ-ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਰੀ ਦੇਖਿ ਵਿਗਾਸੀਅਹਿ ਨਾਲੇ ਹਰਖੁ ਸੁ ਸੋਗੁ ॥

ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਝਲਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਖ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸਥਾਈ ਸੁਖ-ਦੁਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਰੰਗਾਵਲੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੁ ॥੩॥

ਜੋ ਲੋਕ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। (੩)

ਚਿਤੁ ਚਲੈ ਵਿਤੁ ਜਾਵਣੋ ਸਾਕਤ ਡੋਲਿ ਡੋਲਾਇ ॥

ਜਦੋਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅਸਥਾਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਦੌਲਤ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਗਮਗਾ ਅਤੇ ਭਟਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰਿ ਢੂੰਢਿ ਵਿਗੁਚੀਐ ਘਰ ਮਹਿ ਵਸਤੁ ਸੁਥਾਇ ॥
ਬਾਹਰੀ ਖੋਜ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਵਿੱਤਰ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਮੁਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੪॥
ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਬੇਕ ਅਧਾਰਿਤ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਗ੍ਰਣ ਦੀ ਸੱਦ ਹੈ ਕਿ ਘਮੰਡ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਦਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਲੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਉਦਮ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। (੪)

ਸਾਕਤ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰਿਆ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥
ਹੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਜੀਵ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਾ ਇਹੁ ਤਨੋ ਅਗਨੀ ਪਾਸਿ ਪਿਰਾਣੁ ॥
ਇਹ ਦੇਹ, ਖ਼ੂਨ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਅੰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸਾੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਥੂਲ ਹੋਂਦ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਜੋ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਵਣੈ ਕੈ ਵਸਿ ਦੇਹੁਰੀ ਮਸਤਕਿ ਸਚੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥੫॥
ਸਾਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ; ਇਕ ਸੱਚਾਈ ਜੋ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਉਕਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਹ ਦਾ ਮਾਨ ਕਰਨਾ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ; ਸੱਚਾਈ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਹੈ। (੫)

ਬਹੁਤਾ ਜੀਵਣੁ ਮੰਗੀਐ ਮੁਆ ਨ ਲੋੜੈ ਕੋਇ ॥
ਹਰ ਕੋਈ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਰੂਪਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਦੀਂਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਖ ਜੀਵਣੁ ਤਿਸੁ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥
ਇਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਦ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੂਝਵਾਨ ਜੀਵ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਗੰਭੀਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਤੋਂ।

ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਕਿਆ ਗਣੀ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਰਸੁ ਨ ਹੋਇ ॥੬॥
ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੀ ਮੁੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? (੬)

ਜਿਉ ਸੁਪਨੈ ਨਿਸਿ ਭੁਲੀਐ ਜਬ ਲਗਿ ਨਿਦ੍ਰਾ ਹੋਇ ॥
ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਅਲੰਕਾਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹੇਠ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਜੀਉਂਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਇਉ ਸਰਪਨਿ ਕੈ ਵਸਿ ਜੀਅੜਾ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਦੋਇ ॥
ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਨੂੰ ਕੀਲ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਣ ਕਾਰਣ ਅੰਤਹਕਰਣ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੀਐ ਸੁਪਨਾ ਇਹੁ ਜਗੁ ਲੋਇ ॥੭॥

ਜਦੋਂ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਲਬਰੇਜ਼ ਬਿਬੇਕ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। (੭)

ਅਗਨਿ ਮਰੈ ਜਲੁ ਪਾਈਐ ਜਿਉ ਬਾਰਿਕ ਦੂਧੈ ਮਾਇ ॥

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਜਲ ਕਮਲ ਸੁ ਨਾ ਥੀਐ ਬਿਨੁ ਜਲ ਮੀਨੁ ਮਰਾਇ ॥

ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਮਲ ਖਿੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਰਸਿ ਮਿਲੈ ਜੀਵਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੮॥੧੫॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੂਝਵਾਨ ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਏਕਤਾ ਦੇ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (੮)(੧੫)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਅੰਤਰੀਵ ਵਿਚ ਪਨਪ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮਜਾਤ ਸੋਮੇ, ਏਕਤਾ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ, ਇੱਛਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਕ ਕੋਮਲ ਦਾਰੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ

ਹਾਜ਼ਰ ਵਸਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਗੂੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਤੋਖ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਾਡਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਅਸਲ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**