ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ –ਸਬਦ ੯੩

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥

ਰਾਗੁ ਸਿਰੀਰਾਗੁ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੭੨

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥
ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਅਹਕਰਣੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥
ਦੁਰਮਤਿ ਕਾ ਦੁਖੁ ਕਟਿਆ ਭਾਗੁ ਬੈਠਾ ਮਸਤਕਿ ਆਇ ਜੀਉ ॥੧੧॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ॥
ਤੇਰਿਆ ਭਗਤਾ ਰਿਦੈ ਸਮਾਣੀਆ ॥
ਸੁਖ ਸੇਵਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿਐ ਆਪਣੀ ਨਦਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਸਤਾਰਿ ਜੀਉ ॥੧੨॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਜਾਣੀਐ ॥
ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝੁ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ਜੀਉ ॥੧੩॥
ਹਉ ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਘੁਮਾਇਆ ॥
ਜਿਨਿ ਭ੍ਰਮਿ ਭੁਲਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਇਆ ॥
ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਆਪੇ ਲਏ ਰਲਾਇ ਜੀਉ ॥੧੪॥
ਤੂੰ ਸਭਨਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ ॥
ਤਿਨਿ ਕਰਤੈ ਆਪੁ ਲੁਕਾਇਆ ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇਆ ਜਾ ਕਉ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਕਰਤਾਰਿ ਜੀਉ ॥੧੫॥

ਸਾਰ: ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਠਹਿਰਾਉ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਨ ਲਈ ਅਸਲ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਪੜਚੋਲ ਦੀ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕਾਰਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਝ ਨਾਲ ਨਿਹਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੀਰਜ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚੀ

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਨਾ ਕਿ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਗੂੰਜਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਨਮਾਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪੂਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਅਹਕਰਣੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥

ਇਹ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਵੈ-ਦਾਅਵਾ ਨਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਝ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਉਭਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਮਤਿ ਕਾ ਦੁਖੁ ਕਟਿਆ ਭਾਗੁ ਬੈਠਾ ਮਸਤਕਿ ਆਇ ਜੀਉ ॥੧੧॥

ਮਾੜੇ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਪੀੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸਮਤ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (੧੧)

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ॥

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝਾਂ ਜੀਵਨ-ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਉਸ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਰਿਆ ਭਗਤਾ ਰਿਦੈ ਸਮਾਣੀਆ ॥

ਇਹ ਸਮਰਪਿਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਗਲਵਕੜੀ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਤਰੀਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਬਿਬੇਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਖ ਸੇਵਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿਐ ਆਪਣੀ ਨਦਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਸਤਾਰਿ ਜੀਉ ॥੧੨॥

ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਮੁਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੂਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (੧੨)

ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਜਾਣੀਐ ॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸੂਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਕਲਪਿਕ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਜੀਵੰਤ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ॥

ਬਿਬੇਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝੁ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ਜੀਉ ॥੧੩॥

ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤਸਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਸਾਰਾ ਉਦਮ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰੀਵੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਦਮ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਕੇਵੇਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੧੩)

ਹਉ ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਘੁਮਾਇਆ ॥

ਮੈਂ ਬਿਬੇਕ ਦੇ ਸੱਚੇ ਤੱਤਸਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪਰਿਕਰਮਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ; ਇਹ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਜਿਨਿ ਭ੍ਰਮਿ ਭੁਲਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਇਆ ॥

ਉਹ ਜੋ ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬੇਹਤਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਆਪੇ ਲਏ ਰਲਾਇ ਜੀਉ ॥੧੪॥

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਉਦਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਵੈ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (੧੪)

ਤੂੰ ਸਭਨਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ ॥

ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਰਮੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਇਹ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹੈ।

ਤਿਨਿ ਕਰਤੈ ਆਪੁ ਲੁਕਾਇਆ ॥

ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲਾ ਅੰਤਮ ਸਰੋਤ ਇਕ ਰਹੱਸ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇਆ ਜਾ ਕਉ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਕਰਤਾਰਿ ਜੀਉ ॥੧੫॥

ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਰੋਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਇਹ ਇਕ ਅਨੁਭਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। (੧੫)

ਤੱਤ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਇਕ ਸੁਚੇਤ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਅਵਧਾਰਨਾ ਕੋਈ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮਾਂਵਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਨੇਕੀ ਦੀ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸੂਝ ਹੈ, ਜੋ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸਰੋਤ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਦਿੱਖ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦੂਰ ਜਾਂ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਜ਼ਰਤਾ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਮ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਵਿਦਮਾਨ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਨਦਰਿ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਗਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**